

## **Tingkat *Sedentary Behavior* dan Kebugaran Jasmani Di Sekolah Dasar**

**Ahmad Pauji<sup>1</sup>, Agus Mahendra<sup>2</sup>, Wildan Alfia Nugroho<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

Email : [ahmadsukses@upi.edu](mailto:ahmadsukses@upi.edu)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *sedentary behavior*, kebugaran jasmani dan juga hubungan antara tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin siswa kelas V SDN Pancasila. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* dan tes kebugaran jasmani Indonesia. 83% tingkat *sedentary behavior* pada laki - laki, dan perempuan 96%. Dari keseluruhan rata - rata melakukan tingkat *sedentary behavior* > 5 jam (tinggi). Pada laki - laki, 55%, dan perempuan, 54% kebugaran jasmaninya kurang. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data terdapat nilai p sebesar 0,011. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin.

***Kata kunci: Tingkat Sedentary Behavior, Kebugaran Jasmani, Sekolah Dasar***

### **ABSTRACT**

This study aims to determine the level of sedentary behavior, physical fitness and also the relationship between the level of sedentary behavior and physical fitness based on the sex of grade V students of SDN Pancasila. The method used in this study is quantitative descriptive using a correlational design. The instruments used in this study used the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire questionnaire and the Indonesian physical fitness test. 83% of the rate of sedentary behavior in men, and 96% in women. Of the overall average, the level of sedentary behavior > 5 hours (high). In men, 55%, and women, 54% of physical fitness is lacking. Based on data processing and data analysis, there is a p value of 0.011. So it can be concluded that there is a significant correlation between the level of sedentary behavior and physical fitness based on sex.

***Keywords: Level of Sedentary Behavior, Physical Fitness, Elementary School***

### **PENDAHULUAN**

Di era *globalisasi* ini setiap orang dimudahkan dengan kemajuan teknologi dan informasi yang begitu cepat, hal ini memudahkan juga untuk setiap orang mendapatkan informasi dari media teknologi apapun, tidak hanya orang dewasa yang bisa merasakan dan menggunakan teknologi, anak - anak pun bisa menggunakan teknologi tersebut. Hal ini pun bisa berdampak pada perubahan perilaku yang menimbulkan ketidakseimbangan dalam

melakukan aktivitas fisik, karena para anak akan lebih memilih permainan yang ada di dalam *gadget* dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik diluar rumah, tentunya ini akan berdampak terhadap kebugaran jasmani dan juga bisa menyebabkan obesitas apabila kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak.

Menurut Rusli et al., (2021) mengemukakan bahwa studi dari Cina menunjukkan 63,9% anak mulai menggunakan internet pada usia 6 – 9 tahun, serta 18% menggunakan internet sebelum usia 9 tahun, jumlah anak sekolah dasar di Jepang yang memiliki *gadget* juga mengalami peningkatan lebih dari 10 kali lipat dari 2012, berkisar 2,1 – 2,7% menjadi 23,4% pada tahun 2016, jumlah keseluruhan dari penggunaan komputer lebih dari 1 jam setiap harinya pada anak berusia 5 – 11 tahun di Amerika Serikat meningkat dari 43% menjadi 56% pada tahun 2001 – 2016.

Maka dari itu para guru harus memberikan suatu pembelajaran dan juga aktivitas fisik yang ter program agar para anak dapat beraktivitas dengan baik sekaligus meminimalisir perilaku *sedentary*, seperti yang dikatakan oleh Wang et al., (2013) bahwa anak-anak dan remaja cenderung memiliki gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan menghabiskan hampir 6 jam hingga 8 jam per hari untuk duduk. Oleh karena itu, kita harus mengetahui jumlah dan cara yang tepat dalam memberikan aktivitas fisik pada anak agar anak bisa melakukan dan lebih semangat lagi dalam beraktivitas fisik. Dengan ini maka pendidikan jasmani merupakan salah satu pembelajaran yang sangat penting dan merupakan media pembelajaran dari pendidikan umum, karena pendidikan jasmani tentunya akan banyak melakukan aktivitas jasmani pada pembelajarannya.

Hal yang menjadi permasalahan anak pada zaman ini, yaitu tidak terlalu senang dalam melakukan aktivitas jasmani dan lebih tertarik pada aktivitas dengan menggunakan *gadget*, padahal pendidikan jasmani ini sangat penting untuk perubahan fisik ataupun mental seorang anak. Sedangkan Badan Pusat Statistik (2021) menjelaskan bahwa penggunaan teknologi pada anak usia 5 – 24 tahun terus meningkat, pada tahun 2020 ada 59,33% siswa yang menggunakan internet, angka ini tumbuh pesat dari 33,98% pada 2016, dalam waktu dua tahun siswa sekolah dasar yang menggunakan internet meningkat menjadi 35,97% pada 2020 dari sebelumnya 16,64% pada 2018.

Maka kebugaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting bagi tubuh manusia khususnya bagi anak, karena apabila kebugaran jasmani anak tersebut bagus, anak akan

lebih aktif bergerak, mempunyai inisiatif tinggi, kesehatan tubuh terjaga dan tidak mudah sakit, sebaliknya jika anak yang kebugaran jasmani nya kurang maka akan berpengaruh terhadap kurangnya anak dalam bergerak. Menurut Janah et al., (2016) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh manusia, karena hal tersebut sangat menunjang hasil aktivitas yang kita lakukan.

Oleh karena itu kebugaran jasmani sangat penting dalam melakukan aktivitas sehari – hari khususnya dalam proses pembelajarannya, seperti yang dikatakan oleh Indrawati Fitri (2015) mengemukakan bahwa anak harus melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak, sehingga akan meningkatkan kebugaran jasmani dan memperbaiki status berat badan anak selama sekolah, karena adanya tindakan yang saling berhubungan dari kebugaran kebugaran jasmani dan status berat badan anak.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, yang artinya dalam penelitian ini berusaha menjelaskan dan menggambarkan hubungan antara tingkat *sedentary behavior* berdasarkan jenis kelamin di sekolah dasar. Penelitian deskriptif menurut sudjama dan Ibrahim (2007) adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi pada saat sekarang. Pendekatan ini digunakan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Populasi adalah keseluruhan objek dan subjek yang menjadi wilayah penelitian, yang nantinya hasil penelitian tersebut diberlakukan untuk wilayah ini. Menurut Sugiyono (2010) mengemukakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Negeri Pancasila, Kecamatan Lembang, Kabupaten Bandung Barat.

Instrumen adalah alat yang sangat penting dalam proses pengumpulan data di sebuah penelitian, karena dengan instrumen yang tepat maka data didapatkan untuk penelitian yang lebih akurat. Instrumen penelitian menurut Arikunto (2006) mengemukakan bahwa instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan untuk mengumpulkan

data. Adapun menurut Sugiyono (2010) mengemukakan bahwa instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang telah diamati. Maka instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Kuisisioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Analisis data merupakan sebuah upaya dalam mencari data, menata hasil temuan di lapangan, menyajikan data dan mencari makna yang ada sampai tidak ada lagi makna lain yang memalingkannya (Rijali, 2018, hlm. 84). Berhubungan dengan hal tersebut, dapat disebutkan pula secara garis besar mengenai pekerjaan analisis data yang meliputi 3 langkah, yaitu; (1) persiapan; (2) tabulasi; dan (3) penerapan data sesuai dengan pendekatan penelitian (Arikunto, 2010, hlm. 278).

Penelitian ini menggunakan analisis korelatif yang mengungkapkan tentang hubungan dari 2 variabel atau lebih, untuk menentukan korelasi pada setiap variabel bisa menggunakan yang bersifat *bivariate* (menyangkut dua variabel) atau *multivariate* (menyangkut lebih dari dua variabel). Selanjutnya, untuk menguji hubungan antara 2 variabel bisa memakai korelasi *pearson product moment* atau yang lebih sering disimbolkan dengan huruf *r* atau bisa juga memakai *rank spearman* (Arikunto, 2010, hlm. 314). Pada penelitian ini teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan program komputer *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 27 dengan analisis data yang dilakukan yaitu; (1) Uji normalitas; (2) Uji korelasi; dan (3) Uji hipotesis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan hasil dari tingkat *sedentary behavior*, kebugaran jasmani dan juga hubungan antara tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin di sekolah dasar. Hasil ini didapatkan penulis dari hasil pengisian kuisisioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Berikut hasil yang didapatkan oleh penulis.

### **Deskriptif Data Penelitian**

Pengolahan data dari hasil mentah menjadi data yang dapat diolah memerlukan kategorisasi. Jenis data pada penelitian ini adalah data ordinal, karena adanya kategorisasi pada data, ada 2 kategorisasi berupa, tingkat *sedentary behavior*, dan kebugaran jasmani.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian ini merupakan data hasil tes tingkat *sedentary behavior*, dan kebugaran jasmani (TKJI). Pada analisis statistik data penelitian, hal yang pertama – tama dilakukan adalah uji statistik Deskriptif, berikut hasil deskriptif.

Tabel. 1. Statistik Deskriptif Tingkat *Sedentary Behavior* dan Kebugaran Jasmani

<b>Statistik</b>	<b><i>Sedentary Behavior</i></b>	<b>L/P</b>	<b>Kebugaran Jasmani</b>	<b>L/P</b>
1 N/Valid	80	54/26	80	54/26
2 Mean	5.43 Jam	5.37/5.36 Jam	11.80	11.96/11.46
3 Median	5.45 Jam	5/5.5 Jam	12.00	12/11.5
4 Std. Deviation	3.83136	3.96912/3.19420	2.178	0.083/2.370
5 Minimum	4.56 Jam	4.6/4.8 Jam	7	8/7
6 Maximum	6.28 Jam	6/6.2 Jam	16	16/15

Berdasarkan tabel 1, rata-rata (mean) dari tingkat *sedentary behavior* sebesar 5.34 jam atau berada pada kategori tinggi, sedangkan kebugaran jasmanj rata ratanya sebesar 11.80 atau berada pada kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa tingkat *sedentary behavior* siswa SD Pancasila berada pada kategori tinggi, sedangkan kebugaran jasmani siswa SD Pancasila berada kategori kurang.

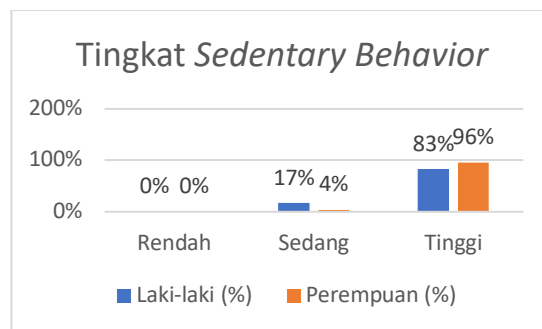
Berdasarkan tabel 1, dimana di dalam tabel tersebut terdapat nilai rata-rata (mean) dari tingkat *sedentary behavior* dengan jenis kelamin laki – laki dan perempuan. Untuk hasil nilai rata – rata tingkat *sedentary behavior* pada laki – laki sebesar 5.37 jam yang artinya termasuk ke dalam kategori (tinggi), sedangkan untuk hasil rata rata tingkat *sedentary behavior* pada perempuan sebesar 5.6 jam yang artinya termasuk ke dalam kategori (tinggi). Sedangkan dari kebugaran jasmani dengan jenis kelamin laki – laki dan perempuan. Untuk hasil nilai rata – rata kebugaran jasmani pada laki – laki sebesar 11.96, sedangkan untuk hasil rata rata kebugaran jasmani pada perempuan sebesar 11.46 atau berada pada kategori kurang.

**Distribusi Frekuensi dan Rata - rata**

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Rata - rata Tingkat *Sedentary Behavior*

No	Interval	Frekuensi		Persentase (%)		Klasifikasi
		L/P	P/L	P/L	P/L	
1	< 2 Jam	0/0		0%/0%		Rendah
2	2 - 5 Jam	9/1		17%/4%		Sedang
3	> 5 Jam	45/25		83%/96%		Tinggi
Jumlah		54/26		100%/100%		
Rata - rata		5.37 Jam (L)				Tinggi
		5.6 Jam (P)				Tinggi

Berdasarkan tabel 2, memaparkan frekuensi dan rata - rata tingkat *sedentary behavior* pada jenis kelamin laki - laki dan perempuan. Dari responden laki - laki yang berjumlah 54, terdapat 0% (0 responden) di klasifikasi rendah, 17% (9 orang) di klasifikasi sedang dan 83% (45 responden) di klasifikasi tinggi. Diketahui rata-rata per harinya 5.37 jam yang artinya berada di klasifikasi tinggi. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan. Dari responden yang berjumlah 26 responden (100%), terdapat 0% (0 responden) di klasifikasi rendah, 4% (1 orang) di klasifikasi sedang dan 96% (25 responden) di klasifikasi tinggi. Diketahui rata-rata per harinya 5.6 jam yang artinya berada di klasifikasi tinggi.

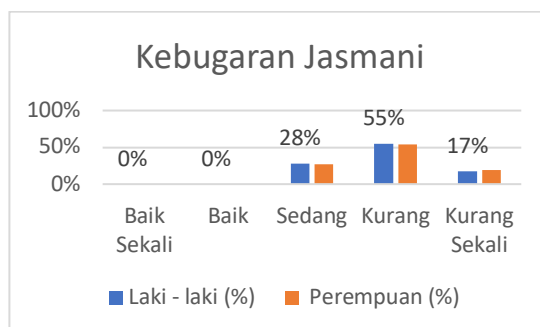


Gambar 1. Diagram Batang Tingkat *Sedentary Behavior*

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Rata – rata Kebugaran Jasmani

No	Interval	Frekuensi L/P	Persentase (%) L/P	Klasifikasi
1	22 – 25	0/0	0%/0%	Baik Sekali
2	18 – 21	0/0	0%/0%	Baik
3	14 – 17	15/7	28%/27%	Sedang
4	10 – 13	30/14	55%/54%	Kurang
5	9 – 5	9/5	17%/19%	Kurang Sekali
Jumlah		54/26	100%/100%	
Rata – rata		11.96 (L) 11.46 (P)		Kurang Kurang

Berdasarkan tabel 3, memaparkan frekuensi dan rata - rata kebugaran jasmani pada jenis kelamin laki – laki dan perempuan. Dari responden laki – laki yang berjumlah 54, terdapat 0% (0 responden) di klasifikasi baik sekali, 0% (0 responden) di klasifikasi baik, 28% (15 responden) di klasifikasi sedang, 55% (30 responden) dan 17% (9 responden) pada klasifikasi kurang sekali. Diketahui rata-ratanya 11.96 yang artinya berada di klasifikasi kurang. Sedangkan pada jenis kelamin perempuan. Dari responden yang berjumlah 26 responden (100%), terdapat 0% (0 responden) di klasifikasi baik sekali, 0% (0 orang) di klasifikasi baik, 27% (7 responden) di klasifikasi sedang, 54% (14 responden) dan 19% (5 responden) pada klasifikasi kurang sekali. Diketahui rata-ratanya 11.46 yang artinya berada di klasifikasi kurang sekali.



Gambar 2. Diagram Batang Kebugaran Jasmani

## Uji Statistik

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji statistik *pearson correlation*. Uji statistic ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara korelasi kedua variable, langkah selanjutnya yaitu menguji korelasional parametrik menggunakan *pearson corellation* untuk mengetahui hubungan antar variabel, arah hubungan dan keeratan hubungan penelitian. Berikut hasil dari uji korelasi *pearson correlation*.

Tabel 4. Uji Korelasi Pearson Corellation

Variabel	Kolmogorov - Smirnov Sig. / r	Keterangan
<i>Sedentary behavior*</i>		Hubungan
<i>Kebugaran Jasmani</i>	.011/-284	Negatif

Berdasarkan tabel 4 telah didapatkan hasil dari hubungan tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani yaitu .011, dasar pengambilan keputusan dari uji *pearson corellation*, yaitu sebagai berikut. Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05 maka berkorelasi, sebaliknya, jika Sig. > 0.05 maka tidak berkorelasi. Dari tabel di atas nilai Sig. < 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani memiliki hubungan. Berdasarkan tabel 4.10 bahwa arah hubungan dari variabel tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani memiliki hubungan yang negatif, artinya semakin tinggi tingkat *sedentary behavior*, maka semakin rendah juga kebugaran jasmaninya.

## Pembahasan

### Tingkat *Sedentary Behavior* Siswa SD Pancasila

Berdasarkan hasil analisis data bahwa tingkat *sedentary behavior* siswa SD Pancasila berada pada kategori tinggi. Dari hasil penelitian yang kemudian di olah menggunakan SPSS V.27 menunjukkan rata-rata (mean) siswa SD Pancasila sebesar 5.43 jam/perharinya atau berada pada kategori tinggi, Sedangkan jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, terdapat nilai rata rata (mean) sebesar 5.37 jam/perharinya jenis kelamin laki – laki yang artinya berada pada kategori tinggi, sedangkan dengan nilai rata – rata (mean) 5.6 jam/perharinya yang artinya berada pada kategori tinggi. Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat *sedentary*

behavior pada laki – laki dengan jumlah responden 54, sebanyak 83% klasifikasi tinggi, 17% klasifikasi sedang dan 0% klasifikasi rendah. Sedangkan untuk distribusi frekuensi pada jenis kelamin perempuan dengan jumlah responden 26, sebanyak 26% klasifikasinya tinggi, 4% klasifikasinya sedang dan 0% klasifikasinya rendah.

### **Kebugaran Jasmani Siswa SD Pancasila**

Berdasarkan hasil analisis data bahwa kebugaran jasmani siswa SD Pancasila berada pada kategori kurang. Dari hasil penelitian yang kemudian di olah menggunakan SPSS V.27 menunjukkan rata-rata (mean) siswa SD Pancasila sebesar 11.80 atau berada pada kategori tinggi, Sedangkan jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, terdapat nilai rata rata (mean) sebesar 11.96 jenis kelamin laki – laki yang artinya berada pada kategori kurang, sedangkan dengan nilai rata – rata (mean) 11.46 yang artinya berada pada kategori kurang.

Berdasarkan distribusi frekuensi tes keburan jasmani pada laki – laki dengan jumlah responden 54, sebanyak 17% klasifikasi kurang sekali, 55% klasifikasi kurang, 28% klasifikasi sedang, 0% klasifikasi baik dan 0% klasifikasi baik sekali. Sedangkan untuk distribusi frekuensi pada jenis kelamin perempuan dengan jumlah responden 26, sebanyak 19% klasifikasi kurang sekali, 54% klasifikasi kurang, 27% klasifikasi sedang, 0% klasifikasi baik dan 0% klasifikasi baik sekali.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh dari pengolahan data menggunakan uji statistik *pearson correlation* di SPSS V.27 diperoleh nilai sig .011 yang berarti tingkat sedentary behavior dengan kebugaran jasmani memiliki hubungan karena nilai sig < 0,05 sehingga dapat disimpulkan H0 ditolak dan H1 diterima. Dengan demikian “terdapat hubungan antara variabel tingkat sedentary behavior dengan kebugaran jasmani”. Berdasarkan hasil analisis menyatakan bahwa nilai koefisien korelasi nilai r sebesar -284 maka memiliki hubungan yang rendah. Dengan bentuk hubungan yang tidak terarah (hubungan negatif) yang artinya semakin tinggi tingkat sedentary behavior maka semakin rendah kebugaran jasmaninya. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bayu et al., (2019) tentang adanya hubungan yang signifikan antara sedentary behavior dengan kebugaran jasmani.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dikemukakan, bahwa tingkat *sedentary behavior*-Nya tinggi dengan persentase 83% pada laki laki – laki dan 96% pada perempuan dengan rata – rata perharinya melakukan *sedentary behavior* > 5 jam, yang artinya termasuk pada kategori tinggi. Sedangkan hasil dari kebugaran jasmani, bahwa kebugaran jasmani siswa SDN Pancasila berada pada kategori kurang dengan persentase 55% pada jenis kelamin laki – laki dan persentase 54% pada jenis kelamin perempuan. Dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin di sekolah dasar

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Bayu et al., 2019. (n.d.). *Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Kebugaran Jasmani ( Studi Pada Peserta Kelas Vii Didik Smp Negeri 1 Ngimbang ) Bayu Agung Laksono \*, Taufiq Hidayat.* 445–449.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Gerakan, K., & Round, S. (2016). *261829-none-f9f5c2df Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan keterampilan Gerakan Senamround OFF.* 27–34.
- Indrawati Fitri. (2015). Pendekatan Olah Raga Berbasis Sekolah dalam Mengatasi Obesitas pada Anak. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5, 2088–6802. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Irfandi, & Zikrurrahmat. (2016). Tingkat Kebugaran Jasmani (the Physical Fitness) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016-2017 Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. *Penjaskesrek Journal*, 3(2), 8–16.
- Janah, ROUDHOTUL, & Anita Kumaat, N. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Sdn Lidah Wetan Iv/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3), 90–96.
- Kedokteran, F., Udayana, U., Fisioterapi, D., Kedokteran, F., Udayana, U., Faal, D. I., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2023). *ABSTRAK Pendahuluan: Kebugaran kardiovaskuler merupakan salah satu komponen penting dalam mekanisme homeostasis tubuh dan merupakan salah satu tolak ukur dari kesehatan individu. Penurunan aktivitas fisik atau sering disebut.* 11, 133–137.
- Mekayanti, A., Indrayani, & Dewi, K. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia secara Instan dengan Menggunakan “Secret Method.” *Jurnal Virgin*, 1(1), 40–49.
- Mery Anggraeni, M. H. (2017). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Sekolah Kelas Vi Di Sekolah Dasar Negeri 07 Jakarta Utara Tahun 2018. *Pendidikan Kimia PPs UNM*, 1(1), 91–99.

- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Pasha Erik Juantara. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebasmetodecircuittrainingdan Plyometric. *Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebasmetodecircuittrainingdan Plyometric*, 8(2), 1–14. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/download/8705/4965>
- Pramita, R. D., & Griadhi, I. P. A. (2016). the Correlation Between Sedentary Behavior and Body Mass Index in Grade V Students of. *E-Jurnal Medika Udayana*. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/19833>
- Puspita, L. M., & Utami, K. C. (2020). Sedentary Behaviour Pada Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Denpasar Timur. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 111. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p01>
- Rusli, I., Wijaya, E., Gunawan, D. T., Setiawan, A., & Kurniawan, F. (2021). Penggunaan Gawai Dan Media Sosial Pada Anak Sekolah Dasar Di Jakarta Utara. *Damianus Journal of Medicine*, 20(1), 33–39. <https://doi.org/10.25170/djm.v20i1.2533>
- Setyoadi, Ika Setyo Rini, & Triana Novitasari. (2015). ( Sedentary Behaviour ) Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung. *Ilmu Keperawatan*, 3(2), 155–167.
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85>
- WHO. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Spor*