

ANALISIS PENGGUNAAN GADGET DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK SEKOLAH DASAR

Mochammad Romli Rosyidi¹, Spto Wibowo², Junaidi Budi Prihanto³

¹²³ Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

¹24060805020@mhs.unesa.ac.id, ²saptowibowo@unesa.ac.id,

³junaidibudi@unesa.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between gadget use, physical activity, and physical fitness among students of SD Muhammadiyah 4 Surabaya. A quantitative correlational design was employed involving 41 fifth- and sixth-grade students. Gadget use was measured using the Questionnaire for Screen Time of School-Age Children (QueST), physical activity using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C), and physical fitness using the Indonesian Student Fitness Test (Tes Kebugaran Siswa Indonesia [TKSI] Phase C). Data were analyzed using Spearman rank correlation and multiple linear regression. The results showed a significant negative relationship between gadget use and physical fitness ($r_s = -0.433$, $p = 0.005$) and a significant positive relationship between physical activity and physical fitness ($r_s = 0.590$, $p < 0.001$). Partial regression analysis revealed that physical activity had a significant positive effect on physical fitness ($\beta = 0.603$, $p = 0.001$), whereas gadget use had no significant effect ($\beta = -0.015$, $p = 0.920$). These findings suggest that physical activity is a more influential factor in physical fitness than gadget use among elementary school students.

Keywords: *gadget; physical activity; physical fitness; students; primary school*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan penggunaan gadget dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik SD Muhammadiyah 4 Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 41 peserta didik kelas V dan VI. Penggunaan gadget diukur menggunakan kuesioner QueST, aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C), dan kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C. Data dianalisis menggunakan korelasi Spearman Rank dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan gadget dan kebugaran jasmani ($r_s = -0,433$; $p = 0,005$) serta hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani ($r_s = 0,590$; $p < 0,001$). Hasil uji parsial menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran jasmani ($\beta = 0,603$; $p = 0,001$), sedangkan penggunaan gadget tidak berpengaruh signifikan ($\beta = -0,015$; $p = 0,920$). Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi kebugaran jasmani dibandingkan penggunaan gadget.

Kata Kunci: gadget; aktivitas fisik; kebugaran jasmani; sekolah dasar

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola aktivitas anak usia sekolah dasar secara signifikan (Jayati et al., 2025). Penggunaan gadget seperti telepon pintar, tablet, dan komputer tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana pembelajaran, tetapi juga menjadi media hiburan yang digunakan dalam durasi cukup lama setiap hari. Kondisi tersebut menyebabkan meningkatnya perilaku sedentari dan berkurangnya keterlibatan anak dalam aktivitas fisik yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal (Wahyudin et al., 2025). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingginya durasi penggunaan gadget berhubungan dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik dan penurunan kebugaran jasmani pada anak usia sekolah (Maulina et al., 2022). Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran karena berpotensi menggeser pola hidup aktif anak menuju perilaku sedentari yang dalam jangka panjang dapat memengaruhi status kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam mendukung kesehatan, kemampuan belajar, dan

kualitas hidup peserta didik (Ali Budiman et al., 2023). Anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani baik cenderung mampu mengikuti proses pembelajaran dengan lebih optimal dibandingkan anak yang memiliki kebugaran rendah (Prima Duta et al., 2025). World Health Organization (WHO) merekomendasikan anak usia 5–17 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi sekurang-kurangnya 60 menit per hari untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (Bull et al., 2020). Namun, meningkatnya penggunaan gadget sering kali mengurangi waktu yang dialokasikan untuk aktivitas fisik sehingga berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani.

Dalam konteks pendidikan dasar, aktivitas fisik yang teratur berperan penting dalam perkembangan kemampuan motorik, kesehatan kardiovaskular, serta peningkatan fungsi kognitif peserta didik (Pandiangan et al., 2024). Sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik akibat dominasi penggunaan gadget dapat meningkatkan risiko obesitas, menurunkan kapasitas kardiorespirasi, dan menghambat perkembangan fisik anak (Rusli et al.,

2021). Oleh karena itu, keseimbangan antara pemanfaatan teknologi digital dan aktivitas fisik menjadi isu penting yang perlu mendapat perhatian dari sekolah maupun keluarga. Pemenuhan aktivitas fisik yang memadai menjadi kebutuhan penting bagi peserta didik untuk mendukung tercapainya tingkat kebugaran jasmani yang optimal.

SD Muhammadiyah 4 Surabaya merupakan salah satu sekolah yang telah mengintegrasikan teknologi digital dalam proses pembelajaran. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari menggunakan gadget, baik untuk kegiatan belajar maupun hiburan. Di sisi lain, keterbatasan ruang terbuka dan fasilitas aktivitas fisik di lingkungan sekolah berpotensi mengurangi kesempatan siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara optimal. Kondisi ini diduga dapat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani peserta didik.

Meskipun penelitian mengenai penggunaan gadget maupun aktivitas fisik telah banyak dilakukan, kajian yang menganalisis hubungan kedua variabel tersebut secara simultan terhadap kebugaran jasmani peserta

didik sekolah dasar masih terbatas, khususnya di Indonesia. Oleh karena itu, artikel ini menganalisis hubungan penggunaan gadget dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik SD Muhammadiyah 4 Surabaya. Temuan penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya khazanah ilmu pendidikan jasmani dan kesehatan, tetapi juga menjadi dasar ilmiah dalam merancang intervensi sekolah yang mampu mengendalikan perilaku sedentari serta meningkatkan budaya hidup aktif di era digital.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan penggunaan gadget dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik SD Muhammadiyah 4 Surabaya. Sampel penelitian terdiri atas 41 peserta didik kelas V dan VI yang ditetapkan menggunakan total sampling. Data penggunaan gadget diperoleh melalui Kuesioner Durasi Penggunaan Gadget QueST, aktivitas fisik diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C), sedangkan kebugaran jasmani diukur

menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C yang meliputi *Child Ball*, *Tok Tok Ball*, *Shuttle Run 4 × 10 Meter Get Ball*, *Move The Ball*, dan lari 600 meter. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics melalui analisis deskriptif, uji normalitas Shapiro–Wilk, korelasi Spearman Rank, dan regresi linear berganda pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

C. Hasil dan Pembahasan

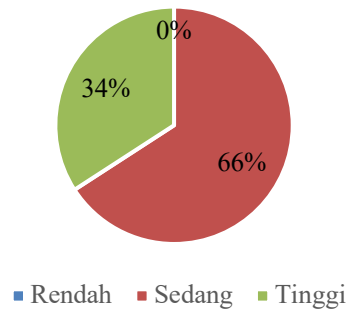
Berikut disajikan hasil analisis deskriptif data yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), standar deviasi, serta hasil analisis korelasi Spearman Rank.

Tabel 1. Deskriptif durasi penggunaan gadget

Descriptive Statistics	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Aktivitas Fisik	41	1,49	4,25	2,58	0,88
Valid N (listwise)	41				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, penggunaan gadget peserta didik memiliki rata-rata (Mean) sebesar 218,80 menit per hari dengan simpangan baku (Std. Deviation) sebesar 52,11 menit. Durasi penggunaan gadget terendah adalah 125,0 menit per hari, sedangkan

durasi tertinggi mencapai 325,7 menit per hari.



Gambar 1. Persentase durasi penggunaan gadget

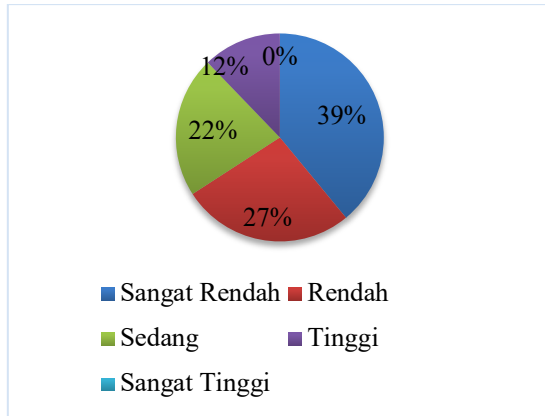
Berdasarkan hasil pengkategorian durasi penggunaan gadget, tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori rendah (0%). Sebagian besar peserta didik berada pada kategori sedang sebanyak 27 orang (66%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 14 orang (34%). Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget peserta didik SD Muhammadiyah 4 Surabaya cenderung berada pada tingkat sedang hingga tinggi.

Tabel 2. Deskriptif tingkat aktivitas fisik peserta didik

Descriptive Statistics	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Penggunaan Gadget	41	125,0	325,7	218,80	52,11
Valid N (listwise)	41				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh bahwa skor

aktivitas fisik peserta didik memiliki nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 2,58 dengan simpangan baku (*Standard Deviation*) sebesar 0,88. Skor aktivitas fisik terendah adalah 1,49, sedangkan skor tertinggi mencapai 4,25.



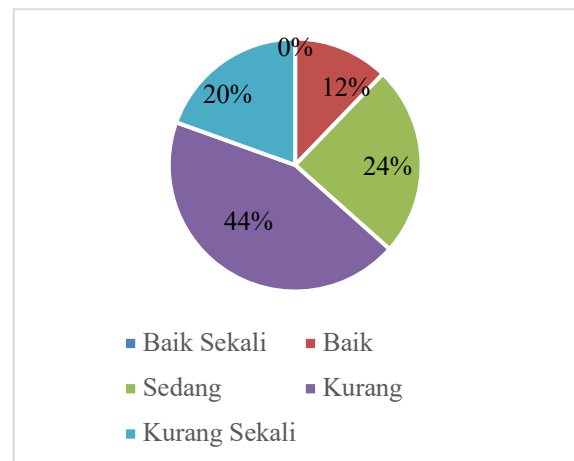
Gambar 2. Persentase tingkat aktivitas fisik peserta didik

Berdasarkan hasil pengelompokan, sebanyak 39% peserta didik berada pada kategori sangat rendah, 27% berada pada kategori rendah, 22% berada pada kategori sedang, dan 12% berada pada kategori tinggi, sedangkan tidak terdapat peserta didik (0%) yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik (66%) berada pada kategori sangat rendah dan rendah

Tabel 3. Deskriptif tingkat kebugaran jasmani

Descriptive Statistics	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
Kebugaran Jasmani	41	7,0	19,0	12,83	3,06
Valid N (listwise)	41				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) kebugaran jasmani siswa sebesar 12,83 dengan simpangan baku (*Standard Deviation*) sebesar 3,06. Skor kebugaran jasmani terendah yang diperoleh siswa adalah 7, sedangkan skor tertinggi mencapai 19.



Gambar 3. Persentase tingkat kebugaran jasmani

Berdasarkan hasil pengkategorian kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase C, sebagian besar peserta didik berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 18 peserta didik (44%). Selanjutnya

kategori sedang sebanyak 10 peserta didik (24%), kategori kurang sekali sebanyak 8 peserta didik (20%), kategori baik sebanyak 5 peserta didik (12%) dan kategori baik sekali (0%).

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi antara Penggunaan Gadget dan Kebugaran Jasmani

Variabel	Koefisien Korelasi (rs)	Sig. (2-tailed)
Penggunaan Gadget ↔ Kebugaran Jasmani	-0,433	0,005

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan gadget dan kebugaran jasmani peserta didik ($rs = -0,433$; $p = 0,005$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan gadget, maka tingkat kebugaran jasmani peserta didik cenderung semakin rendah. Berdasarkan nilai koefisien korelasi, hubungan yang terbentuk berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Hasil Analisis Korelasi antara Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani

Variabel	Koefisien Korelasi (rs)	Sig. (2-tailed)
Aktivitas Fisik ↔ Kebugaran Jasmani	0,590	0,000

Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani peserta didik ($rs = 0,590$; $p = 0,000$). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik peserta didik, maka semakin baik tingkat kebugaran jasmaninya. Berdasarkan nilai koefisien korelasi, hubungan yang terbentuk berada pada kategori sedang hingga kuat.

Tabel 5. Hasil Uji t Penggunaan Gadget dan Aktivitas Fisik terhadap Kebugaran Jasmani

Variabel	Koefisien Korelasi (rs)	Sig. (2-tailed)
Aktivitas Fisik ↔ Kebugaran Jasmani	0,590	0,000

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran jasmani ($\beta = 0,603$; $p = 0,001$). Sebaliknya, penggunaan gadget tidak

berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani ($\beta = -0,015$; $p = 0,920$). Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi kebugaran jasmani dibandingkan penggunaan gadget.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan gadget dan kebugaran jasmani peserta didik ($r_s = -0,433$; $p = 0,005$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan gadget, maka tingkat kebugaran jasmani peserta didik cenderung semakin rendah. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat meningkatkan perilaku sedentari (*sedentary behavior*), yaitu aktivitas dengan pengeluaran energi yang rendah seperti duduk, bermain gim, menonton video, atau menggunakan media sosial dalam waktu yang lama (Rahma et al., 2025). Kondisi tersebut berpotensi mengurangi waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik sehingga berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani (Baresi et al., 2023). Hasil penelitian

ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh LeBlanc et al. yang menyatakan bahwa tingginya waktu layar (*screen time*) berhubungan dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik dan kebugaran pada anak dan remaja (Tremblay et al., 2011). Temuan ini juga didukung oleh penelitian Carson et al. yang menunjukkan bahwa perilaku sedentari yang tinggi berkaitan dengan berbagai indikator kesehatan yang kurang baik pada anak usia sekolah (Carson et al., 2016).

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani peserta didik ($r_s = 0,590$; $p = 0,000$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan yang terbentuk berada pada kategori sedang hingga kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki tingkat aktivitas fisik lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya tingkat kebugaran jasmani, terutama pada komponen daya tahan kardiovaskular ($VO_2\text{Max}$), dapat berdampak negatif terhadap kemampuan individu dalam melakukan aktivitas fisik (Mukti et al.,

2024). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan stimulus terhadap sistem kardiovaskular, respirasi, dan muskuloskeletal sehingga meningkatkan kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan (Harjo Santoso, 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ortega et al. yang menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan kebugaran jasmani dan berbagai indikator kesehatan pada anak dan remaja (Ortega et al., 2008). Temuan serupa juga dilaporkan oleh J. P. Chaput yang menjelaskan bahwa anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki kebugaran kardiorespirasi yang lebih baik dibandingkan anak yang kurang aktif (Chaput et al., 2020).

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap kebugaran jasmani ($\beta = 0,603$; $p = 0,001$), sedangkan penggunaan gadget tidak berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani setelah dianalisis secara simultan dengan aktivitas fisik ($\beta = -0,015$; $p = 0,920$). Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik

merupakan faktor yang lebih dominan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Meskipun penggunaan gadget memiliki hubungan negatif dengan kebugaran jasmani, pengaruhnya menjadi tidak signifikan ketika dianalisis bersama aktivitas fisik. Hal ini mengindikasikan bahwa dampak penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani kemungkinan terjadi secara tidak langsung melalui berkurangnya aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik. Dengan kata lain, penggunaan gadget tidak selalu menurunkan kebugaran jasmani apabila peserta didik tetap mempertahankan tingkat aktivitas fisik yang memadai.

Temuan penelitian ini memperkuat rekomendasi World Health Organization yang menganjurkan anak dan remaja usia 5–17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat setidaknya 60 menit setiap hari guna memperoleh manfaat kesehatan dan kebugaran yang optimal (Bull et al., 2020). Oleh karena itu, upaya peningkatan kebugaran jasmani pada peserta didik tidak hanya dilakukan melalui pembatasan penggunaan gadget, tetapi juga perlu diimbangi dengan peningkatan aktivitas fisik

secara teratur melalui pembelajaran pendidikan jasmani, kegiatan olahraga, maupun aktivitas bermain aktif di lingkungan sekolah dan keluarga. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor utama yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar (Afandi et al., 2025).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penggunaan gadget dan kebugaran jasmani peserta didik SD Muhammadiyah 4 Surabaya. Sebaliknya, aktivitas fisik menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kebugaran jasmani. Selain itu, penggunaan gadget dan aktivitas fisik secara simultan berkontribusi terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Berdasarkan hasil analisis regresi, aktivitas fisik merupakan variabel yang paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani, sedangkan penggunaan gadget tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan setelah dianalisis bersama aktivitas fisik. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat

kebugaran jasmani peserta didik lebih banyak dipengaruhi oleh keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik dibandingkan oleh penggunaan gadget semata. Meskipun demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pembiasaan aktivitas fisik secara teratur serta pengelolaan penggunaan gadget secara bijaksana untuk mendukung perkembangan fisik dan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar.

Referensi

- Afandi, M. S., Ridwan, M., & Hidayat, T. (2025). Korelasi antara Aktivitas Fisik Harian dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(1), 318–328. <https://doi.org/10.55081/jur dip.v6i1.4152>
- Ali Budiman, Diky Hadyansah, Drajat Nurakbar Saputra, & Farrah Azizah Aulia. (2023). Pelatihan Kebugaran Jasmani Untuk Pelajar Sebagai Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Aksararaga*, 5(1), 58–62. <https://doi.org/10.37742/aksararaga.v5i1.60>
- Baresi, M. R., Permadi, A. A., & Hermawan, I. (2023). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani resimen mahasiswa batalyon viii/tarumanagara. *Bima Loka: Journal of Physical Education*, 2(2), 71–79.

- <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v2i2.21365>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H., & Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 (Suppl. 3)), S240–S265. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0630>
- Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 141. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
- Harjo Santoso. (2023). PENTINGNYA LATIHAN FISIK RUTIN UNTUK MENJAGA KEBUGARAN JASMANI. *Journal Central Publisher*, 1(3), 188–226. <https://doi.org/10.60145/jcp.v1i3.74>
- Jayati, M., Dwikurnaningsih, Y., & Satyawati, S. T. (2025). Pelaksanaan Pendidikan di Sekolah Dasar dalam Perkembangan Teknologi. *AUDIENSI: Jurnal Pendidikan Dan Perkembangan Anak*, 4(1), 29–43. <https://doi.org/10.24246/audiensi.vol4.no12025pp29-43>
- Maulina, Y. T., Syarief, O., Rosmana, D., Judiono, J., Moviana, Y., Priawantiputri, W., Aminah, M., & Hastuti, W. (2022). PENGETAHUAN ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS FISIK, DURASI PENGGUNAAN GADGET DAN KEJADIAN KEGEMUKAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 927–938. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.853>
- Mukti, I. F. B., Gandasari, M. F., Ghozali, D. A., Wibisana, Muh. I. N., & Pribadi, H. P. (2024). PROFIL DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR MAHASISWI. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 195–202. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i2.27074>
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of

- health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774>
- Pandiangan, C. O., Barus, D. B., Sihombing, D. P., Purba, S. D. B., Tuka, T. A., & Siregar, F. S. (2024). Analisis Pentingnya Pendidikan Jasmani bagi Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar. *JETBUS: Journal of Education Transportation and Business*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.57235/jetbus.v1i1.2716>
- Prima Duta, A., Dinangsit, D., & Sudirjo, E. (2025). PENGARUH KEBUGARAN JASMANI TERHADAP HASIL BELAJAR DALAM PEMBELAJARAN PENJAS SISWA SEKOLAH DASAR. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 24(2), 180–188. <https://doi.org/10.24114/jik.v24i2.68621>
- Rahma, S. I., Lukman, M., & Witdiawati, W. (2025). Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle pada Remaja di Era Digital. *Malahayati Nursing Journal*, 7(5), 1951–1963. <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>
- 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>
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G., & Gorber, S. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- Wahyudin, Amin, A. N., Samsiana, Nur Inayah Ismaniar, & Muhammadong. (2025). UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS DAN PERILAKU SEDENTARY PADA ANAK SEKOLAH DASAR MELALUI PERMAINAN DAN AKTIVITAS FISIK DI SD IT AR-RAHMAN MAKASSAR. *PROFICIO*, 7(1), 750–757. <https://doi.org/10.36728/jpf.v7i1.5867>