

**ANALISIS AKTIVITAS FISIK SISWA SMA NEGERI 1 PACE,
KABUPATEN KEDIRI, JAWA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:
Langgeng Zia Wynalda
NPM: 16.1.01.09.0008

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UN PGRI KEDIRI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :
Langgeng Zia Wynalda
NPM: 16.1.01.09.0008

Judul:

**ANALISIS AKTIVITAS FISIK SISWA SMA NEGERI 1 PACE,
KABUPATEN KEDIRI, JAWA TIMUR**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
UN PGRI Kediri

Tanggal :.....

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

Dhedy Yuliawan, M.Or.
NIDN. 0723038705

Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0725048802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh :

Langgeng Zia Wynalda
NPM: 16.1.01.09.0008

Judul:

ANALISIS AKTIVITAS FISIK SISWA SMA NEGERI 1 PACE, KABUPATEN KEDIRI, JAWA TIMUR

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/sidang Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
UN PGRI Kediri

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Dhedy Yuliawan, M.Or.
2. Penguji I : Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji II : Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or.

**Mengetahui,
Dekan FIKS**

**Dr. Sulistiono, M.Si.
NIDN :**

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama :

Jenis Kelamin :

Tempat/ tanggal lahir :

NPM :

Fakultas/ Prodi :

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,.....

Yang menyatakan,

Langgeng Zia Wynalda
NPM: 16.1.01.09.0008

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Gunakan waktu dengan bijaksana

Waktu yang hilang takkan pernah terulang

JANGAN PERNAH ENGKAU SIA-SIAKAN

PERSEMBAHAN

KEDUA ORANGTUAKU

KAKAK/ ADIKKU

GURU, DOSEN DAN PEMBIMBINGKU

TEMAN SEPERJUANGANKU

ABSTRAK

Nama : Analisis Aktivitas Fisik Siswa SMA Negeri 1 Pace Kabupaten Kediri Jawa Timur.

Kata Kunci: Analisis, aktivitas fisik, siswa SMA

Dasar dari penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya permasalahan pada siswa SMA Negeri 1 Pace yang ditunjukkan pada perkembangan teknologi menjadikan kebiasaan siswa SMA Negeri 1 Pace malas bergerak atau sering disebut sebagai “mager”. Sehingga permasalahan pada penelitian ini dapat dirumuskan bagaimana analisis aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Pace Kabupaten Kediri Jawa Timur?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Pace Kabupaten Kediri Jawa Timur.

Penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik penelitian survei. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang dikemas dalam bentuk google form dan disebarluaskan melalui whatsapp group. Adapun link yang digunakan dalam penyebaran kuesioner adalah sebagai berikut: https://docs.google.com/forms/d/1q8iHoqK3_5rUI1FkqpZG-gjZ6xBJL3PPKBON8qzWyPQ/edit. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebesar 453 siswa dengan teknik pengambilan sampel kuota sampling. Analisis data menggunakan persentase dari data yang dikonversi dengan norma GPAQ.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Pace masuk kategori rendah terdapat frekuensi 0 dengan persentase 0%, kategori sedang terdapat frekuensi 83 siswa dengan persentase 18,54%, kategori tinggi terdapat frekuensi 369 siswa dengan persentase 81,54%. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Pace memiliki aktivitas fisik yang tinggi dengan frekuensi 369 siswa persentase 81,54%.

KATA PENGANTAR

Selesainya skripsi dengan judul “Analisis Aktivitas Fisik Siswa SMA Negeri 1 Pace Kabupaten Kediri Jawa Timur” digunakan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi S1 di UN PGRI Kediri. Maka rasa syukur saya ungkapkan sebagai ucapan terima kasih kepada pihak-pihak terkait. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Bapak Dr. Sulistiono, M.Si. sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri
3. Bapak Dr. Slamet Junaidi, M.Pd sebagai Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri
4. *diisi sendiri*....., sebagai Dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi.
5. *diisi sendiri*....., sebagai Dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi.
6. Seluruh Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Teman-teman seperjuangan kelas..... *diisi sendiri*.....
8. Semua pihak yang membantu terselesaikannya skripsi ini tepat waktu

Semoga Tyhan Yang Maha Esa melimpahkan rahmat pada pihak-pihak tersebut.

Kediri,.....
Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| ABSTRAK | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Rumusan Masalah | 6 |
| D. Pembatasan Masalah..... | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS | |
| A. Kajian Teori | 8 |
| 1. Hakikat Aktivitas Fisik..... | 8 |
| a. Pengertian Aktivitas Fisik | 8 |
| b. Manfaat Aktivitas Fisik | 9 |
| c. Klasifikasi Aktivitas Fisik | 10 |
| d. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik..... | 12 |
| e. Pengukuran Aktivitas Fisik | 13 |
| f. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) | 14 |
| 2. Hakikat Pendidikan | 16 |
| a. Pengertian Pendidikan..... | 16 |
| b. Pengertian Pendidikan Jasmani | 17 |
| c. Tujuan Pendidikan Jasmani..... | 18 |
| d. Kurikulum Pendidikan Jasmani..... | 20 |
| e. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani | 22 |
| 3. Karakteristik Siswa SMA | 24 |

| | |
|---|----|
| 4. Profil SMA Negeri 1 Pace Kabupaten Kediri Jawa Timur | 25 |
| B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu | 26 |
| C. Kerangka Berpikir | 29 |

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Variabel Penelitian | 30 |
| B. Desain Penelitian dan Teknik Penelitian..... | 30 |
| C. Tempat dan waktu Penelitian | 32 |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian | 32 |
| E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data | 33 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 35 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|------------------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian | 37 |
| 1. Deskripsi Data Penelitian | 37 |
| 2. Analisis Data Penelitian | 38 |
| B. Pembahasan..... | 39 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|----------------------------------|----|
| A. Kesimpulan | 42 |
| B. Keterbatasan Penelitian | 42 |
| C. Implikasi Penelitian..... | 43 |
| D. Saran..... | 44 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 46 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|----------------------|-----------|
| LAMPIRAN..... | 49 |
|----------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1. Norma Aktivitas Fisik | 36 |
| Tabel 4.1. Deskripsi Data Penelitian..... | 37 |
| Tabel 4.2. Tabel Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa..... | 38 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 4.1. Histogram Aktivitas Fisik | 39 |
|---|----|

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Surat-surat Penelitian..... | 50 |
| Lampiran 2. Data Penelitian..... | 52 |
| Lampiran 3. Instrumen Penelitian..... | 64 |
| Lampiran 4. Kuesioner <i>Google Form</i> | 66 |
| Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian..... | 71 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik pada manusia sesungguhnya sudah menjadi kodrat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan sehari-hari memiliki muatan sebagai aktivitas fisik pada diri manusia, namun perbedaan yang mendasar ialah kapasitas dan intensitas dari aktivitas fisik yang dilakukan. Pada dasarnya aktivitas fisik memiliki pengertian kegiatan atau perilaku manusia dalam sehari-hari dalam menggerakkan otot-ototnya dan memfungsikan organ tubuh (Bamidis et al., 2014; Luepker et al., 1986). Setiap individu memiliki kebutuhan akan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas ini mencakup berbagai jenis kegiatan yang berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan hidup kita. Aktivitas fisik dapat ditemukan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti belajar, sekolah, bekerja, berjalan, dan bahkan dalam aktivitas duduk sekalipun. Keterlibatan dalam aktivitas fisik ini penting untuk menjaga kualitas hidup kita. Aktivitas fisik memiliki berbagai bentuk yang bervariasi, tergantung pada tujuan individu yang melakukannya.

Beberapa bentuk aktivitas fisik meliputi olahraga, seperti berlari, berenang, atau bermain sepak bola, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh. Aktivitas fisik juga dapat terjadi dalam kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki atau bersepeda sebagai sarana transportasi, yang membantu menjaga kesehatan jantung dan memperkuat otot. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat terjadi dalam konteks belajar, sekolah, atau bekerja. Misalnya, aktivitas fisik dapat terjadi saat berpartisipasi dalam kegiatan fisik di sekolah seperti olahraga, senam, atau kegiatan luar ruangan. Aktivitas fisik juga terjadi ketika kita berjalan-jalan di sekitar kampus atau melakukan tugas yang melibatkan gerakan tubuh, seperti

eksperimen laboratorium atau kegiatan lapangan. Dalam keseluruhan, aktivitas fisik adalah kebutuhan penting bagi manusia. Bentuknya sangat beragam dan sesuai dengan tujuan individu yang melakukannya. Aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga dapat meningkatkan kesehatan mental, membantu menjaga kebugaran, dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk mempertimbangkan dan melibatkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari mereka untuk mencapai kesejahteraan yang optimal.

Penjelasan di atas sebagai acuan betapa pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari tidak terkecuali pada pertumbuhan remaja. Permasalahan aktivitas fisik pada remaja sekarang ini dapat dikatakan mengalami penurunan yang cukup signifikan yang dikarenakan beberapa permasalahan pada umumnya. Masalah aktivitas fisik pada remaja melibatkan beberapa aspek penting, termasuk perubahan gaya hidup modern, kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, dan pengaruh teknologi. Kemajuan teknologi pada jaman sekarang membuat kecenderungan pada remaja lebih menghabiskan waktu di dalam ruangan, di depan layar elektronik, seperti komputer, telepon genggam, atau tablet (Baso et al., 2019). Hal ini mengakibatkan mereka mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik yang bermanfaat, seperti olahraga, berjalan kaki, atau bersepeda. Selain itu, pada remaja mungkin tidak sepenuhnya menyadari manfaat kesehatan yang signifikan dari melakukan aktivitas fisik secara teratur. Mereka sering kali lebih fokus pada tugas akademik dan kurang memperhatikan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan belajar. Lingkungan sekolah juga dapat berperan dalam masalah ini.

Permasalahan lain yang terjadi di usia remaja terjadi dimulai dari Sekolah. Beberapa sekolah mungkin memiliki kurikulum yang terlalu padat, memberikan sedikit waktu untuk aktivitas fisik selama jam pelajaran. Kurangnya fasilitas olahraga yang memadai atau kurangnya penekanan pada aktivitas fisik dalam program sekolah juga dapat mempengaruhi partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Pengaruh teknologi modern juga menjadi faktor penting. Pada remaja sering tergoda untuk menghabiskan lebih banyak waktu di dalam ruangan dan menjadi kurang aktif secara fisik karena adanya permainan komputer, televisi, dan media sosial. Dorongan untuk terus mengikuti tren teknologi juga dapat menyebabkan siswa mengabaikan waktu yang seharusnya mereka habiskan untuk bergerak. Kurangnya dukungan dan model peran dalam keluarga dan sekolah juga dapat mempengaruhi partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Ketika aktivitas fisik tidak dianggap penting di lingkungan rumah atau di sekolah, siswa cenderung tidak memprioritaskannya. Kurangnya dukungan dari keluarga dan kurangnya model peran yang mendorong gaya hidup sehat dan aktif juga dapat memengaruhi keputusan siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Memahami latar belakang ini dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi pada remaja dalam aktivitas fisik dan merancang strategi yang efektif untuk meningkatkan tingkat keterlibatan remaja dalam aktivitas sehari-hari.

Usia remaja adalah masa transisi dalam perkembangan manusia antara masa anak-anak dan masa dewasa. Rentang usia remaja umumnya adalah antara 13 hingga 19 tahun. Namun, batasan usia remaja dapat bervariasi tergantung pada budaya dan hukum di setiap negara. Selama masa remaja, terjadi banyak perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif pada individu. Di Indonesia usia remaja identik

dengan siswa SMP dan SMA, karena rentang usia remaja sama dengan usia SMP dan SMA. Karakteristik yang terdapat pada usia SMP dan SMA mengalami perkembangan dan perubahan pada usia ini. Sehingga cukup menarik dalam kajian pada usia remaja. Permasalahan yang muncul pada usia SMP dan SMA mulai kompleks dan butuh perhatian khusus dalam meningkatkan potensi pada siswa.

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini mengacu pada usia remaja pada SMA Negeri 1 Pace, Nganjuk, Jawa Timur. Siswa SMA Pace Nganjuk memiliki karakteristik yang memiliki permasalahan-permasalahan pada kehidupan siswa. Menurut obeservasi peneliti dari bulan Janurai 2023 ditemukan beberapa permasalahan yang akan menjadi bahan dasar kajian pada penelitian ini. **Pertama** siswa SMA Pace Nganjuk memiliki kebiasaan yang berbeda dengan anak-anak, karena pada siswa SMA Pace sudah mengalami pubertas dan peralihan menuju dewasa. Karakteristik bermain pada usia remaja mulai berkurang intensitasnya, sehingga pada siswa SMA Pace Nganjuk dapat dikatakan berkurang aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Rutinitas pada siswa SMA Pace Nganjuk sudah mulai disibukan dengan kegiatan belajar mengajar sampai sore hari. Hal ini menjadikan waktu dalam berkativitas dirasa masih kurang, karena mengingat pelajaran di Sekolah membutuhkan energi dalam melaksanakannya. **Kedua** perkembangan teknologi yang dijadikan sebagai alasan untuk malas gerak yang populer dengan sebutan “mager”. Kata mager dalam konteks ini adalah kebiasaan siswa SMA Pace menjadi berkurang dengan lebih sering menghabiskan waktunya dengan *handphone*. Hal ini memberikan dampak yang cukup negatif bagi siswa SMA Pace Nganjuk, karena kebiasaan ini akan merubah gaya hidup siswa itu sendiri dari aktif menjadi pasif.

Permasalahan di atas cukup umum ditemukan dimasyarakat sehingga perlu dikaji kembali bagaimana gambaran aktifitas fisik siswa SMA Pace Nganjuk. Selain itu ditemukan permasalahan **ketiga** yaitu kurikulum pendidikan yang belum bisa diadaptasikan oleh Sekolah pada siswa SMA Negeri 1 Pace Nganjuk. Kegiatan yang sungguh membuat waktu siswa menjadi berkurang karena dibebani pelajaran-pelajaran yang relatif banyak. Hal ini menjadikan waktu dalam bersosialisasi atau pun berkegiatan diluar sekolah berkurang. Sehingga aktifitas fisik siswa SMA Negeri 1 Pace Nganjuk semakin berkurang. **Keempat** permasalahan yang ditemukan pada siswa SMA Negeri 1 Pace Nganjuk adalah kegiatan ekstrakurikuler sekolah masih kurang maksimal. Artinya siswa memiliki kecenderungan kurang tertarik pada kegiatan ekstrakurikuler khususnya pada bidang olahraga. Hanya sebagian kecil siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Pace Nganjuk.

Berdasar pada permasalahan yang ditemukan pada siswa SMA Negeri 1 Pace Nganjuk maka dalam penelitian ini fokus pada kajian tentang aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Pace Nganjuk. Maka dalam penelitian ini mengambil judul “Analisis Aktivitas Fisik Siswa SMA Negeri 1 Pace Nganjuk Jawa Timur”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasar pada latar belakang masalah yang dituliskan, maka penelitian ini mengambil identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kebiasaan siswa SMA Negeri 1 Pace yang mengalami perubahan usia yaitu dari anak-anak ke remaja, sehingga karakteristik dan keinginan untuk bermain berkurang dan mengakibatkan aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Pace mengalami penurunan.

2. Perkembangan teknologi menjadikan kebiasaan siswa SMA Negeri 1 Pace malas bergerak atau sering disebut sebagai mager. Malas bergerak yang terjadi diakibatkan karena siswa SMA Negeri 1 Pace lebih sering menghabiskan waktunya dengan handphone dibanding dengan kegiatan lainnya.
3. Antusias siswa SMA Negeri 1 Pace Nganjuk akan kegiatan ekstrakurikuler di Sekolah rendah. Hal ini digambarkan pada hanya sebagian dikit siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah.
4. Adaptasi kurikulum di Sekolah masih terlalu rendah, karena kegiatan berfokus pada pembelajaran di kelas. Maka kesempatan siswa SMA Negeri 1 Pace Nganjuk dalam beraktivitas fisik menjadi berkurang.

C. Rumusan Masalah

Setelah mengidentifikasi permasalahan yang didasari dari latar belakang masalah, maka langkah selanjutnya dalah merumuskan permasalahan. Rumusan masalah dalam penelitian ini diambil dari identifikasi masalahyang berbunyi sebagai berikut: Bagaimana analisis aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Pace Nganjuk, Jawa Timur semester Genap tahun 2022/2023?

D. Pembatasan Masalah

Pembeatsan masalah digunakan sebagai batas kajian pada penelitian agar tidak melebar karena faktor-faktor dan intervensi dari variabel lain. Maka batsan dalam penelitian ini adalah kajian tentang analisis aktivitas fisik siswa kelas X SMA Negeri 1 Pace Nganjuk, Jawa Timur semester genap tahun 2022/2023.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana analisis tentang aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Pace Nganjuk Jawa Timur pada

semester genap tahun 2022/2023.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dituliskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Manfaat secara teoritis pada penelitian ini adalah untuk memberikan tambahan ilmu pengetahuan tentang aktivitas fisik dimana didalamnya berbentuk cara mengetahui, cara menghitung, cara menganalisa, serta untuk memberikan pengetahuan dalam mengkaji aktivitas fisik khususnya siswa di Sekolah.

2. Secara praktis

Manfaat secara praktis pada penelitian ini adalah sebagai dasar dalam menganalisa tentang aktivitas fisik siswa SMA sehingga pada tahapan perencanaan dan evaluasi memiliki dasar kajian tentang aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. (2013). *Konsep dan Model Pengembangan Kurikulum*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Azitha, M., Aprilia, D., & Ilhami, Y. R. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus yang Datang ke Poli Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 400. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i3.893>
- Bamidis, P. D., Vivas, A. B., Styliadis, C., Frantzidis, C., Klados, M., Schlee, W., Siountas, A., & Papageorgiou, S. G. (2014). A review of physical and cognitive interventions in aging. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 44, 206–220. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.03.019>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Barni, M. (2019). Tantangan Pendidik Di Era Millennial. *Transformatif*, 3(1), 99–116. <https://doi.org/10.23971/1f.v3i1.1251>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & William L. Haskell. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- Efendi, V. P., & Achmad, W. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 17–26.
- Eva Faridah. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 38–53.
- Fuchs, R. (2015). Physical Activity and Health. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 18). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14115-7>
- Hamrik, Z., Sigmundová, D., Kalman, M., Pavelka, J., & Sigmund, E. (2014). Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*, 14(2), 193–198. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.822565>

- Harijaya, C. W. (2015). Survey Keterlaksanaan Kurikulum 2013 Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Tingkat Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Lakarsantri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(3), 849–859. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Harvey, S. B., Hotopf, M., Øverland, S., & Mykletun, A. (2010). Physical activity and common mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 197(5), 357–364. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.075176>
- Hasanah, M. (2022). Filsafat Pendidikan. In Y. Arafat (Ed.), *CV. Kanhaya Karya*. CV. Kanhaya Karya. <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/istiqra/article/view/208/181>
- Izatulislami, D. S. N., & Noortje Anita Kumaat. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Siswa Sekolah Dasar Negeri Kedungdoro IV Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 93–102.
- Luepker, R. V, Gomez-marin, O., Gillum, R. F., & Blackburn, H. (1986). *Leisure Time Physical Activity and Its Relationship To*. 121(4), 570–579.
- Mulyasa, E. (2015). *Pengembangan dan Implementasi Kurikulum 2013*. Remaja Rosdakarya Offset.
- Nesra Barus, J. B. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Menggunakan Media Pembelajaran Google Classroom Pada Matakuliah Atletik Lanjutan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1). <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17166>
- Nurhasan, & Dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Unesa University Perss.
- Nurkhopipah, A., Probandari, A. N., & Anantanyu, S. (2018). Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 4(2), 19–25. <https://doi.org/10.34035/jk.v9i1.342>
- O’Loughlin, E. K., Sabiston, C. M., deJonge, M. L., Lucibello, K. M., & O’Loughlin, J. L. (2021). Associations among physical activity tracking, physical activity motivation and level of physical activity in young adults. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/13591053211008209>
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT. Asri Mahasatya.
- Pramono, A., & Sulchan, M. (2014). Kontribusi Makanan Jajan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Semarang. *Gizi Indonesia*, 37(2), 129. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v37i2.158>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022).

- Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Retnaningsih, P. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga dengan Andropause*. Universitas Sebelas Maret.
- Rosdiani, D. (2015). *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Alfabeta.
- Singh, A., & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 3(1), 34–43. <https://doi.org/10.2478/v10131-011-0004-6>
- Sudirjo, E., & Nur Alif, M. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani* (T. Muchtar (ed.)). UPI Sumedang Press.
- Suherman, A. (2014). implementasi Kurikulum Baru Tahun 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Mimbar Sekolah Dasar*, 1(1), 71–76.
- Surahni. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai Sarana Pendidikan Moral. *The 6th University Research Colloquium 2017*, 41–46.
- Syari, N. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya [Universitas Sriwijaya]. In *Universitas Sriwijaya*. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607><https://doi.org/10.1016/j.ijjsu.2020.02.034><https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cjag.12228><https://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773><https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011><https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011>
- Warren, J. M., Ekelund, U., Besson, H., Mezzani, A., Geladas, N., & Vanhees, L. (2010). Assessment of physical activity - A review of methodologies with reference to epidemiological research: A report of the exercise physiology section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 17(2), 127–139. <https://doi.org/10.1097/HJR.0b013e32832ed875>
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4, 325. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Winarno, M. E. (2012). *Pengembangan Karakter Bangsa melalui Pendidikan Jasmani & Rohani*.