

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA
TUBUH PADA KELAS 4-6 FASE B DAN C DI SEKOLAH DASAR
NEGERI MOJOROTO 2 KOTA KEDIRI
TAHUN 2026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

NABILLA PURI DAMAISARI

NPM. 2215030016

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2026

Skripsi oleh :

NABILLA PURI DAMAISARI
NPM : 2215030016

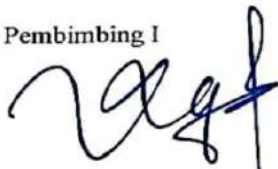
Judul :

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA
TUBUH PADA KELAS 4-6 FASE B DAN C DI SEKOLAH DASAR
NEGERI MOJOROTO 2 KOTA KEDIRI TAHUN 2026**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal 18 Juni 2026

Pembimbing I



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
NIDN. 0706078801

Pembimbing II



Dr. Puspodari, M.Pd
NIDN. 0709059001

Skripsi oleh :

NABILLA PURI DAMAISARI

NPM : 2215030016

Judul :

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA
TUBUH PADA KELAS 4-6 FASE B DAN C DI SEKOLAH DASAR
NEGERI MOJOROTO 2 KOTA KEDIRI TAHUN 2026**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 13 Juli 2026

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua Penguji : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or
3. Penguji II : Dr. Puspodari, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN.0703098802

MOTTO :

“Ilmu memberi arah, pengalaman memberi pelajaran, dan perjuangan memberi arti kehidupan.”

(Nabilla puri damaisari)

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah S.W.T, Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Ibunda saya yang bernama Rahmawati yang selalu mendoakan serta mendukung penulis untuk mengerjakan skripsinya dengan sepenuh hati ,Sehingga penulis mampu berjalan hingga berlari untuk sejauh ini untuk bersemangat tentang kelanjutan hidupnya.
2. Bapak tercinta saya yang bernama Sugeng Purnama yang sangat sangat saya cintai dan yang selalu menyemangati penulis dengan penuh cinta dan selalu mendoakan penulis akan hal yang sedang berjalan.
3. Kemudian untuk diri sendiri, Terimakasih telah bertahan sejauh ini untuk hal hal yang dilakukan yang akan datang dan saat ini.
4. Keluarga tercinta yang telah memberi semangat akan hal yang ditempuh.
5. Serta kepada Bripda A.F.S yang tak kalah penting, karena peran dia tak kalah penting untuk penulis karena telah menemani penulis dengan penuh cinta hingga penulis dapat bersemangat untuk menempuh tanggung jawab ini dengan baik.
6. Teman saya yang telah mendukung dan saya tidak bisa sebutkan satu per satu.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Nabilla Puri Damaisari
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Kediri ,7 Oktober 2003
NPM : 2215030016
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

Mengatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi 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



NABILLA PURI D
NPM. 2215030016

PRAKATA

Puji syukur ditunjukan kepada Allah SWT, Tuhan yang Maha Esa, atas rahmatnya yang tiada tara. Dengan petunjuk-Nya, serta anugerah begitu melimpah saya berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Kelas 4-6 Fase B dan C Di SDN Mojoroto 2 Kota Kediri Tahun 2026” ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, dalam Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada :

1. Bapak Dr. Zainal Afandi M,Pd selaku rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad M., M,Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Bapak Weda M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Dr.Budiman Agung Pratama,M.Pd selaku pembimbing I dalam pelaksanaan penulisan skripsi
5. Ibu Dr. Puspodari, M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi
6. Kepala sekolah serta Bapak Ibu Guru SDN Mojoroto 2 Kota Kediri yang telah membantu lancarnya penelitian skripsi

Disadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran-saran dari berbagai pihak sangat di harapkan, semoga proposal skripsi ini ada manfaat bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat satu tetes air di tengah hujan.

Kediri, 18 Juni 2026
Penyusun

NABILLA PURI D
NPM. 2215030016

ABSTRAK

Nabilla Puri Damaisari, Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Masa Tubuh pada Kelas 4-6 Fase B dan C di Sekolah Dasar Negeri Mojoroto 2 Kota Kediri Tahun 2026, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Indeks Massa Tubuh

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan awal di SDN Mojoroto 2 yang dimana ditemukan variasi nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak usia sekolah menunjukkan adanya perbedaan status gizi yang diduga berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik. Namun, hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan IMT masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Apakah terdapat hubungan antara Tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada siswa di kelas 4-6 di SDN Mojoroto 2? (2) Seberapa besar hubungan antara Tingkat aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh (IMT) pada siswa kelas 4-6 di SDN Mojoroto 2?

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Kuantitatif dengan subyek penelitian adalah seluruh siswa dan siswi kelas IV, V, dan VI SDN Mojoroto 2. Penelitian ini hanya dilaksanakan dalam satu siklus saja, menggunakan instrument berupa Kuesioner PAQ-C (*Physical Activity Questionnaire for Children*), Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), Panduan klasifikasi IMT anak (standar WHO/Kemenkes).

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Berdasarkan hasil uji hipotesis, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswa kelas 4-6 SDN Mojoroto 2 Dengan nilai sig 0,000. (2) Besarnya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan IMT ditunjukkan sebesar 15,6% di SDN Mojoroto 2.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan (1) Bagi Pihak sekolah dan guru supaya dapat meningkatkan pembinaan serta pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa untuk mengoptimalkan hasil yang dicapai (2) Bagi penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi hubungan antara aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Teori	12
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	44
C. Kerangka Berpikir	50
D. Hipotesis.....	52
BAB III METODE PENELITIAN	53
A. Desain Penelitian	53
B. Definisi Operasional Variabel	54
C. Teknik Pengumpulan data	56
D. Instrumen Penelitian.....	56
E. Tempat dan Jadwal Penelitian	56
F. Populasi dan Sampel/Objek Penelitian/Subjek Penelitian	57
G. Prosedur Penelitian.....	59
H. Analisa Data	60
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63

A.	Hasil Penelitian.....	63
B.	Pembahasan	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		82
A.	Kesimpulan.....	82
B.	Implikasi	82
C.	Keterbatasan	83
D.	Saran	84
DAFTAR PUSTAKA		83
LAMPIRAN.....		89

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. 1 Data Aktivitas Fisik dan Status Gizi di Indonesia	8
Tabel 2. 1 Klasifikasi IMT	17
Tabel 2. 2 Penelitian Terdahulu	44
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel.....	54
Tabel 3. 2 Alat Penelitian.....	56
Tabel 3. 3 Instrumen Penelitian	56
Tabel 3. 4 Jadwal Penelitian.....	57
Tabel 4. 1 Jumlah Responden siswa siswi kelas 4-6 SDN Mojoroto 2	63
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin siswa siswi kelas 4 sampai 6 SDN Mojoroto 2	64
Tabel 4.3 Karakteristik berdasarkan usia siswa kelas 4-6.....	66
Tabel 4.4 karakteristik berdasarkan kelas.....	67
Tabel 4. 5 Rekapitulasi Hasil Penelitian	68
Tabel 4. 6 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Siswa	70
Tabel 4. 7 IMT Siswa Kelas IV SDN Mojoroto 2 (n = 19)	71
Tabel 4. 8 IMT Siswa Kelas V Sdn Mojoroto 2 (n = 14)	71
Tabel 4. 9 IMT Siswa Kelas VI Sdn Mojoroto 2 (n = 25)	72
Tabel 4. 10 Rekap IMT Seluruh Kelas 4- 6 Sdn Mojoroto 2 (58 Siswa).....	73
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas	75
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis t.....	77
Tabel 4. 13 Hasil Koefisien Determinasi	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. 1 Ukuran Ekonomi Olahraga Berdasarkan Jenis Pendapatan	3
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	50
Gambar 4. 1 Jumlah Responden siswa siswi kelas 4-6 SDN Mojoroto 2.....	63
Gambar 4. 2 Diagram presentase Responden berdasarkan kelamin kelas 4 sampai 6 SDN Mojoroto 2.....	64
Gambar 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Siswa Siswi SDN Mojoroto 2.....	66
Gambar 4. 4 Diagram Responden Berdasarkan Usia Siswa Siswi kelas 4 sampai 6 SDN Mojoroto 2.....	67
Gambar 4. 5 Diagram Responden Berdasarkan Kelas siswa siswi SDN Mojoroto 2	67
Gambar 4. 6 Rekapitulasi Hasil Penelitian	69
Gambar 4. 7 Diagram Presentase IMT Kelas IV SDN Mojoroto 2	71
Gambar 4. 8 Diagram Presentase IMT Kelas V Siswa SDN Mojoroto 2	72
Gambar 4. 9 Diagram Presentase IMT Kelas VI SDN Mojoroto 2	72
Gambar 4. 10 Diagram Presentase IMT Seluruh siswa siswi kelas 4 sampai 6 SDN Mojoroto 2.....	73
Gambar 4. 11 Visualisasi Diagram.....	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Kuesioner Penelitian.....	90
2 : Lampiran Output SPSS.....	95
3 : Data Responden.....	97
4 : Surat Izin Penelitian.....	101
5 : Surat Balasan Penelitian	102
6 : Dokumentasi Penelitian.....	103
7 : Surat Bebas Plagiasi.....	107
8 : Surat Bimbingan Skripsi.....	108
9 : Kusioner Data Mentah.....	109

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada di era globalisasi dimana perkembangan teknologi dan informasi berlangsung sangat pesat sehingga masyarakat dapat memperoleh berbagai informasi dari berbagai belahan dunia dengan mudah melalui perangkat digital yang dimiliki. Kemajuan teknologi tersebut memberikan banyak kemudahan dalam kehidupan sehari-hari karena berbagai aktivitas dapat dilakukan secara cepat dan praktis hanya melalui penggunaan gawai. Di sisi lain perkembangan teknologi juga membawa perubahan terhadap pola hidup masyarakat terutama pada kalangan anak dan remaja yang semakin banyak menghabiskan waktu di depan layar dibandingkan melakukan aktivitas fisik secara langsung. Berdasarkan penelitian (Iqbal et al. 2020) perubahan yang terjadi pada remaja mencakup tiga aspek utama yaitu perkembangan fisik kemampuan individu dan aspek psikososial. Perkembangan fisik tersebut dapat diamati melalui perubahan tinggi badan berat badan serta pertumbuhan biologis lainnya yang terjadi selama masa remaja.

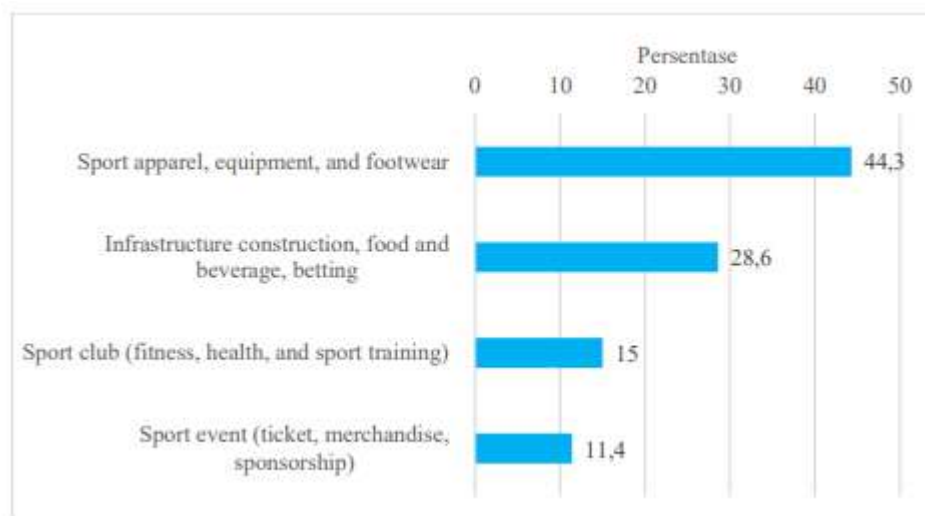
Kondisi tersebut menyebabkan sebagian remaja cenderung kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik maupun olahraga karena lebih tertarik menggunakan perangkat digital untuk bermain gim berkomunikasi atau mengakses berbagai bentuk hiburan bersama teman sebaya. Perubahan lingkungan perkotaan juga turut memengaruhi tingkat aktivitas fisik remaja. Berbagai ruang terbuka yang sebelumnya digunakan sebagai tempat bermain dan berolahraga semakin berkurang akibat pembangunan kawasan permukiman maupun infrastruktur lainnya. Keterbatasan fasilitas publik seperti taman bermain lapangan olahraga dan ruang terbuka hijau menjadikan kesempatan anak dan remaja untuk melakukan aktivitas fisik semakin terbatas. Selain itu kekhawatiran terhadap keamanan lingkungan juga sering membuat orang tua membatasi aktivitas anak di luar rumah sehingga partisipasi dalam kegiatan olahraga menjadi semakin rendah (Prasetio et al.,

2021). Kemudahan akses internet yang saat ini dapat dinikmati hampir seluruh kelompok usia mulai dari anak-anak hingga orang tua juga mendorong meningkatnya penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya intensitas aktivitas fisik mengalami penurunan dan pada sebagian anak kondisi tersebut dapat memunculkan kecenderungan ketergantungan terhadap permainan daring maupun aktivitas digital lainnya.

Meskipun demikian sektor olahraga tetap menunjukkan perkembangan yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Berdasarkan tingkat keterlibatan masyarakat industri olahraga dapat dibedakan menjadi olahraga partisipatif dan olahraga tontonan. Olahraga partisipatif merupakan aktivitas olahraga yang menuntut keterlibatan langsung individu sebagai pelaku utama dalam kegiatan olahraga. Menurut Maksu segmen olahraga partisipatif menjadi bagian terbesar dalam industri olahraga dengan kontribusi hampir 72 persen dari total pendapatan industri olahraga pada tahun 2020 (Maksu et al., 2025). Bentuk olahraga partisipatif sangat beragam mulai dari berjalan kaki jogging bersepeda berenang senam aktivitas kebugaran di pusat kebugaran hingga olahraga rekreasi seperti sepak bola futsal dan bola basket yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan dan menjaga kesehatan. Selain itu terdapat pula olahraga alam terbuka seperti golf dan kegiatan pendakian yang semakin diminati masyarakat. Dalam kategori olahraga partisipatif pusat kebugaran dan fasilitas rekreasi menjadi segmen yang memberikan kontribusi terbesar terhadap pendapatan industri olahraga dengan persentase lebih dari 39 persen dari keseluruhan pasar olahraga partisipatif.

Besarnya potensi industri olahraga juga tercermin dari hasil penelitian yang dilakukan oleh A.T. Kearney yang menunjukkan bahwa industri olahraga mengalami pertumbuhan rata-rata sekitar 7 persen setiap tahun. Angka tersebut bahkan lebih tinggi dibandingkan tingkat pertumbuhan produk domestik bruto di banyak negara (Bidang & Olahraga, 2024). Industri olahraga juga memberikan kontribusi ekonomi yang sangat besar dengan nilai mencapai sekitar 700 miliar dolar Amerika Serikat setiap tahun atau setara dengan sekitar satu persen dari produk domestik bruto global. Sebagian besar

kontribusi tersebut berasal dari pengeluaran masyarakat terhadap berbagai produk olahraga seperti alas kaki pakaian olahraga serta berbagai peralatan olahraga yang digunakan untuk mendukung aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Dengan demikian perkembangan industri olahraga menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan tetapi juga menjadi sektor ekonomi yang memiliki nilai strategis dalam mendukung pertumbuhan ekonomi dan kesejahteraan masyarakat.



Gambar 1. 1 Ukuran Ekonomi Olahraga Berdasarkan Jenis Pendapatan

Pada segmen olahraga tontonan masyarakat berperan sebagai penikmat pertandingan olahraga baik yang bersifat beregu maupun individu. Olahraga beregu meliputi cabang seperti sepak bola bola basket dan bola voli sedangkan olahraga individu mencakup cabang seperti bulu tangkis tenis dan tinju. Dalam industri olahraga segmen pertandingan beregu dan klub menjadi bagian yang paling dominan karena memberikan kontribusi sekitar 75 persen dari total pendapatan olahraga tontonan pada tahun 2020. Sumber pendapatan utama dalam segmen ini berasal dari hak siar media sponsor penjualan merchandise serta penjualan tiket pertandingan. Di antara berbagai sumber pendapatan tersebut hak siar media menjadi penyumbang terbesar dengan kontribusi sekitar 38 persen dari total pendapatan industri olahraga tontonan (Maksum et al., 2025).

Perhatian pemerintah terhadap perkembangan olahraga nasional semakin meningkat setelah Presiden Republik Indonesia menyampaikan

keprihatinannya pada peringatan Hari Olahraga Nasional ke 37 tahun 2020. Presiden menilai bahwa sistem pembinaan olahraga nasional perlu ditinjau dan diperbaiki secara menyeluruh agar mampu menghasilkan prestasi yang lebih baik di tingkat internasional. Keprihatinan tersebut muncul karena Indonesia yang memiliki jumlah penduduk sangat besar belum mampu menghasilkan prestasi olahraga yang konsisten pada ajang olahraga dunia khususnya Olimpiade. Meskipun Indonesia telah berpartisipasi dalam Olimpiade sejak tahun 1952 prestasi tertinggi baru diraih pada Olimpiade 1992 melalui dua medali emas dari cabang bulu tangkis yang dipersembahkan oleh Susi Susanti dan Alan Budikusumah. Setelah pencapaian tersebut perkembangan prestasi olahraga Indonesia cenderung mengalami stagnasi karena perolehan medali emas pada Olimpiade berikutnya tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan bahkan pada Olimpiade London 2012 Indonesia tidak berhasil meraih medali emas sama sekali.

Sebagai respons terhadap kondisi tersebut pemerintah menerbitkan Peraturan Presiden Nomor 86 Tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional atau DBON. Kebijakan ini disusun sebagai pedoman utama dalam pembangunan olahraga nasional jangka panjang yang terintegrasi dan berkelanjutan. Kehadiran DBON diharapkan mampu menjadi penyempurna berbagai program pembinaan olahraga yang pernah dilaksanakan sebelumnya seperti Proyek Garuda Emas tahun 1997 Program Atlet Andalan tahun 2009 Program Indonesia Emas tahun 2010 serta Program Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional tahun 2017. Selain itu penguatan kebijakan olahraga nasional juga didukung oleh perubahan regulasi dari Undang Undang Nomor 3 Tahun 2005 menjadi Undang Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan yang menjadi dasar hukum bagi pelaksanaan pembangunan olahraga nasional.

DBON dirancang sebagai rencana induk yang memuat arah kebijakan pembinaan dan pengembangan olahraga nasional dalam jangka panjang. Kehadiran kebijakan ini menunjukkan komitmen pemerintah untuk membangun sistem olahraga yang lebih terarah terukur dan berkelanjutan. Dukungan terhadap implementasi DBON semakin kuat karena

keberadaannya telah diakomodasi dalam Undang Undang Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 12 ayat 2 sehingga memiliki kekuatan hukum yang mengikat berbagai pemangku kepentingan. Meskipun demikian keberhasilan pelaksanaan DBON memerlukan perhatian terhadap berbagai aspek penting seperti kelembagaan sistem perencanaan substansi kebijakan serta target yang ingin dicapai agar kebijakan tersebut tidak hanya menjadi dokumen perencanaan tetapi juga dapat diwujudkan secara realistis rasional dan berbasis bukti.

Selain perubahan dalam sektor olahraga perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup masyarakat juga memengaruhi pola konsumsi terutama pada kalangan anak dan remaja. Salah satu perubahan yang paling sering ditemukan adalah meningkatnya konsumsi makanan cepat saji atau fast food. Penelitian Fraser menunjukkan bahwa anak yang lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat dibandingkan anak yang jarang mengonsumsinya. Kebiasaan tersebut berpotensi meningkatkan Indeks Massa Tubuh karena makanan cepat saji umumnya mengandung kalori lemak dan gula dalam jumlah tinggi. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang maka dapat meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan maupun berbagai masalah kesehatan lainnya yang berkaitan dengan pola hidup kurang aktif dan konsumsi makanan yang tidak seimbang (Fraser et al., 2011).

Indeks Massa Tubuh atau IMT merupakan salah satu metode pengukuran yang digunakan untuk menilai komposisi tubuh seseorang melalui perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. Pengukuran ini dilakukan dengan menggunakan rumus tertentu sehingga dapat digunakan untuk mengidentifikasi status berat badan seseorang apakah berada pada kategori kurang normal berlebih atau obesitas (Habut et al., 2015). IMT sering dimanfaatkan sebagai alat skrining yang sederhana dan praktis untuk memantau kondisi gizi pada berbagai kelompok usia termasuk anak remaja maupun orang dewasa.

Pada kelompok usia remaja dan dewasa muda masalah kelebihan berat badan serta obesitas menjadi isu kesehatan yang semakin mendapat perhatian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang berusia di atas delapan belas tahun memiliki kecenderungan mengalami obesitas meskipun kasus berat badan kurang masih ditemukan dalam jumlah yang cukup tinggi. (Habut et al. 2016) melaporkan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok usia dewasa mencapai 11,7 persen sedangkan prevalensi kelebihan berat badan mencapai 10 persen sehingga total keduanya mencapai 21,7 persen. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan pada perempuan mencapai 26,9 persen sedangkan pada laki laki sebesar 16,3 persen. Perbedaan nilai IMT yang terjadi pada berbagai kelompok usia dan jenis kelamin tidak hanya dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan tetapi juga dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik yang dilakukan setiap individu (Fadillah et al., 2023).

Setiap anak mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang berbeda meskipun tahapan perkembangannya berlangsung dalam urutan yang relatif sama. Perbedaan tersebut menyebabkan tingkat pertumbuhan masing masing individu tidak selalu identik satu sama lain (Melinda et al., 2020). Untuk memantau kondisi pertumbuhan dan perkembangan anak diperlukan pengukuran yang dapat menggambarkan status gizi secara objektif salah satunya melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh. Penggunaan IMT dinilai efektif karena hanya memerlukan dua komponen utama yaitu berat badan dan tinggi badan sehingga dapat diterapkan secara mudah pada populasi yang luas.

Aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan nilai IMT seseorang. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan energi dalam tubuh yang pada akhirnya meningkatkan berat badan dan nilai IMT. Sebaliknya individu yang melakukan aktivitas fisik secara teratur cenderung memiliki keseimbangan energi yang lebih baik sehingga risiko mengalami kelebihan berat badan maupun obesitas dapat diminimalkan. Dengan demikian semakin rendah tingkat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka semakin besar kemungkinan individu tersebut memiliki nilai Indeks Massa Tubuh yang tinggi.

Aktivitas gerak menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia karena berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh serta mempertahankan kondisi gizi yang optimal. IMT dan aktivitas fisik merupakan indikator yang sering digunakan untuk memantau status kesehatan terutama yang berkaitan dengan berat badan dan kebugaran jasmani. Kedua indikator tersebut dapat memberikan gambaran mengenai kondisi fisik seseorang sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat.

Menurut Organization for Economic Cooperation and Development atau OECD Indonesia diproyeksikan menjadi salah satu negara dengan jumlah lulusan perguruan tinggi terbanyak di dunia dan menempati posisi kelima pada masa mendatang dengan peningkatan sekitar enam persen pada tahun 2020. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa jumlah remaja dan mahasiswa akan semakin besar sehingga perhatian terhadap pola hidup sehat menjadi semakin penting. Kesibukan dalam menjalani aktivitas akademik sering membuat remaja memilih berbagai hal yang bersifat praktis dan instan termasuk dalam pola konsumsi makanan maupun aktivitas sehari-hari. Kebiasaan tersebut berpotensi menurunkan tingkat aktivitas fisik dan memengaruhi kualitas kesehatan secara keseluruhan.

Dalam melakukan berbagai aktivitas gerak kualitas gerak fungsional seseorang sangat dipengaruhi oleh efektivitas dan efisiensi gerakan yang dilakukan. Kualitas gerak tersebut dipengaruhi oleh berbagai komponen kebugaran fisik seperti keseimbangan fleksibilitas koordinasi kekuatan otot serta daya tahan tubuh. Apabila komponen-komponen tersebut berkembang dengan baik maka individu akan mampu melakukan aktivitas fisik secara optimal sehingga dapat mendukung kesehatan tubuh menjaga komposisi tubuh yang ideal serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Tabel 1. 1 Data Aktivitas Fisik dan Status Gizi di Indonesia

No	Indikator	Persentase	Sumber Data	Tahun
1	Penduduk usia ≥ 10 tahun dengan aktivitas fisik kurang	37,4%	Survei Kesehatan Indonesia	2023
2	Remaja usia 10–14 tahun yang kurang aktivitas fisik	58%	Survei Kesehatan Indonesia	2023
3	Anak usia 5–12 tahun dengan status gemuk	10,8%	Survei Status Gizi Indonesia	2022
4	Anak usia 5–12 tahun dengan status obesitas	9,2%	Survei Status Gizi Indonesia	2022
5	Anak usia 13–15 tahun dengan status gemuk dan obesitas	16%	Survei Status Gizi Indonesia	2022

Sumber : Publikasi statistik kesehatan oleh Badan Pusat Statistik dan laporan Survei Kesehatan Indonesia serta Survei Status Gizi Indonesia (2026)

Data menunjukkan bahwa 37,4% penduduk Indonesia usia di atas 10 tahun masih kurang melakukan aktivitas fisik, yang dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan termasuk obesitas.

Permasalahan yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada anak sekolah dasar saat ini cenderung mengalami penurunan. Banyak siswa lebih sering menghabiskan waktu dengan aktivitas yang bersifat sedentari seperti bermain gadget, menonton televisi, atau bermain game dibandingkan melakukan aktivitas fisik seperti bermain di luar rumah atau berolahraga. Kondisi ini juga dipengaruhi oleh terbatasnya waktu aktivitas fisik di sekolah, karena kegiatan olahraga umumnya hanya dilakukan pada saat mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Selain itu, perubahan pola hidup dan kebiasaan makan pada anak, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula, serta camilan kemasan, dapat mempengaruhi status gizi dan berat badan anak.

Dalam Kurikulum Merdeka, jenjang sekolah dasar dibagi menjadi beberapa fase pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan peserta didik. Pada penelitian ini, siswa SDN Mojoroto 2 termasuk dalam kategori Fase B dan Fase C. Fase B merupakan fase pembelajaran untuk peserta didik kelas III dan IV sekolah dasar dengan

rentang usia sekitar 8–10 tahun. Pada fase ini, peserta didik mengalami perkembangan kemampuan motorik, sosial, emosional, dan kognitif yang cukup pesat. Anak mulai mampu melakukan aktivitas fisik yang lebih kompleks, aktif bergerak, serta memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap lingkungan sekitar. Oleh karena itu, aktivitas fisik dan olahraga sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta menjaga kebugaran dan Indeks Massa Tubuh (IMT) agar tetap ideal. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), peserta didik pada Fase B diarahkan untuk mampu mengembangkan keterampilan gerak dasar, permainan sederhana, serta pembiasaan pola hidup sehat (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022).

Sementara itu, Fase C merupakan fase pembelajaran bagi peserta didik kelas V dan VI sekolah dasar dengan rentang usia sekitar 10–12 tahun. Pada fase ini, peserta didik mulai memasuki masa pra-remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang lebih kompleks. Peserta didik mulai mampu berpikir lebih kritis, mandiri, serta memiliki kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran tubuh. Dalam Kurikulum Merdeka, pembelajaran PJOK pada Fase C menekankan pengembangan keterampilan gerak yang lebih terstruktur, peningkatan kebugaran jasmani, kemampuan bekerja sama, sportivitas, serta penerapan gaya hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Rendahnya aktivitas fisik pada fase ini dapat mempengaruhi kondisi kesehatan dan meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan atau obesitas pada anak (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022).

Berdasarkan pengamatan awal di SDN Mojoroto 2, terdapat variasi kondisi Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswa, mulai dari berat badan kurang, normal, hingga berat badan berlebih. Perbedaan kondisi tersebut menunjukkan bahwa status gizi siswa tidak sama dan kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya tingkat aktivitas fisik. Namun, hingga saat ini belum diketahui secara pasti apakah tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa memiliki hubungan dengan nilai Indeks Massa Tubuh mereka.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada kelas 4-6 Fase B dan C Di SDN Mojoroto 2**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara Tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada siswa di kelas 4-6 di SDN Mojoroto 2 ?
2. Seberapa besar hubungan antara Tingkat aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh (IMT) pada siswa kelas 4-6 di SDN Mojoroto 2?

C. Tujuan Penelitian

Adapun untuk tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara Tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada siswa di kelas 4-6 di SDN Mojoroto 2.
2. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara Tingkat aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh (IMT) pada siswa kelas 4-6 di SDN Mojoroto 2.

D. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan dan pendidikan, terkait pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga keseimbangan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada anak usia sekolah dasar.
2. Bagi siswa, penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan tubuh dan berat badan yang ideal.
3. Bagi guru dan pihak sekolah, penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan dasar dalam merancang kegiatan fisik atau olahraga yang terstruktur untuk mendukung kesehatan siswa.
4. Bagi orang tua, penelitian ini dapat menjadi informasi penting untuk mengarahkan anak-anak agar memiliki gaya hidup aktif dan sehat di luar jam sekolah.

5. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi referensi awal untuk penelitian lebih lanjut tentang hubungan gaya hidup aktif dengan kesehatan fisik anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyani, N. (2016). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 1–10.
- Ardiyanto, A., & Mustafa, P. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan risiko penyakit jantung koroner pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(2), 45–54.
- Ariani. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), 1–8.
- Arisman. (2014). *Gizi dalam daur kehidupan* (2nd ed.). EGC.
- Busono, H. B. P., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh dan kesehatan kardiorespirasi siswa SDN Jajartunggal III/452 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(1), 1–10.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Cara menghitung dan menentukan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh*. Kemenkes RI.
- Fadillah, A. R., Priyono, B., & Mariyati. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa sekolah dasar. *Physio Journal*, 3(2), 81–88. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v3i2.956>
- Firmansyah Dlis. (2022). Aktivitas fisik dan kesehatan tubuh manusia: Tinjauan literatur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 1–12.
- Fitriany, J., Nurhayati, E., & Sari, R. (2018). Faktor risiko obesitas pada remaja dan indeks massa tubuh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 18(3), 131–137.
- Fraser, L. K., Clarke, G. P., Cade, J. E., & Edwards, K. L. (2011). Fast food and obesity: A spatial analysis in a large United Kingdom population of children aged 13–15. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(5), e77–e85. <https://doi.org/10.1038/ijo.2011.120>

- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2019). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gumilang, K. G. A., Wahyuni, N. P. D., & Saraswati, N. L. G. R. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi anak usia 9–12 tahun di SD 4 Sibang Gede. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 7(1), 1–9.
- Gurnida, D. A., Nur'aeny, N., & Kusnadi, D. (2020). Korelasi kecukupan gizi dengan indeks massa tubuh siswa sekolah dasar kelas 4–6. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(1), 1–9.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Winangun, I. M. A. (2015). Hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1), 1–9.
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Winangun, I. M. A. (2016). Prevalensi obesitas dan *overweight* pada dewasa di Indonesia. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 3(1), 1–8.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hill, J. O., Wyatt, H. R., Reed, G. W., & Peters, J. C. (2003). Obesity and the environment: Where do we go from here? *Science*, 299(5608), 853–855. <https://doi.org/10.1126/science.1079857>
- Hsieh, P. L., Chen, M. L., Huang, C. M., Chen, W. C., Li, C. H., & Chang, L. C. (2014). Physical activity, body mass index, and cardiorespiratory fitness among school children in Taiwan. *Journal of Nursing Research*, 22(3), 214–222.

- Huwaida, F., Widiastuti, & Hanief, Y. N. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup siswa sekolah dasar. *Jurnal Riset Pendidikan Jasmani*, 5(2), 1–8.
- Iqbal, M., Setiawati, D., & Nurhayati, F. (2020). Perkembangan fisik, kemampuan, dan psikososial pada masa remaja. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 5(2), 1–12.
- Irianto, D. P. (2017). *Pedoman gizi lengkap keluarga dan olahraga*. Andi Offset.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2018). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40), 1–16. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Kurikulum Merdeka: Panduan pembelajaran Fase B dan Fase C*. Kemendikbudristek RI. <https://kurikulum.kemdikbud.go.id/kurikulum-merdeka>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman gizi seimbang*. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Panduan aktivitas fisik untuk kesehatan*. Kemenkes RI.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2024). *Industri olahraga nasional*. Kemenpora RI.
- Komite Penanggulangan Kanker Nasional. (2019). *Pedoman nasional kanker dan aktivitas fisik*. Kemenkes RI.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) manual*. College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2019). Fundamental movement skills in children and adolescents: Review of associated health benefits. *British Journal of Sports Medicine*, 53(14), 877–882. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096704>

- Maksum, A., Wibowo, A., & Priambodo, A. (2025). *Laporan indeks pembangunan olahraga 2024*. Kementerian Pemuda dan Olahraga RI.
- Melinda, M., Apriani, D., & Syarif, M. I. (2020). Pengaruh pembelajaran *make a match* terhadap hasil belajar siswa SDN kelas IV. *Jurnal Sekolah Dasar*, 5(2), 1–9.
- Noor, M., Widayati, S., & Indahwati, N. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup siswa SDN Kedungdoro IV Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(2), 1–10.
- 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>
- Pradana, A., Caini, S., & Yulianti, H. (2014). Jenis kelamin sebagai faktor risiko obesitas pada anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 1–8.
- Prasetio, B., Susanto, H., & Indra, E. N. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh warga kampung nelayan Kenjeran Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 1–10.
- Prasetyo, Y. (2013). *Aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan pengurangan depresi serta stres* [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta].
- Prisyana, D. I., & Nurhayati, F. (2019). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kemampuan motorik siswa SDN Betiting Gresik. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 7(2), 1–8.
- Putri, N., & Nurhayati, S. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 1–9.
- Ramadani, F. (2017). Pola makan dan indeks massa tubuh pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 13(3), 1–9.
- Rizky, A., & Sari, D. (2022). Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Sport Science*, 11(2), 1–8.
- Romadona, F. (2018). Indeks massa tubuh dan status gizi pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–8.
- Ruhayati, Y., & Fatmah. (2011). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 1–10.

- Sanusi, A. (2014). *Metodologi penelitian bisnis*. Salemba Empat.
- Setyani, A. N., Winarso, H., & Prayitno, S. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh anak sekolah dasar kelas 4–5 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 1–9.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Supariasa, I. D. N. (2016). *Penilaian status gizi* (2nd ed.). EGC.
- Suyasmi, N. P., Kuswardhani, R. A. T., & Pemayun, T. G. D. (2018). Pola makan dan indeks massa tubuh pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(2), 1–8.
- Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review. *Obesity Facts*, 2(3), 187–195. <https://doi.org/10.1159/000222345>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., & Chinapaw, M. J. M. (2021). Sedentary behavior research network (SBRN): Terminology consensus project process and outcome. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 46(6), 1–15. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0631>
- Wicaksono. (2020). Aktivitas fisik yang aman pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksa*, 8(1), 1–10.
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas fisik sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 15–24.
- Wildan, A. A., & Raharjo, A. (2023). Hubungan indeks massa tubuh dengan kesegaran jasmani siswa SD Purwoyoso. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 1–9.

World Health Organization. (2017). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Press.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO Press.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.

Yosa NurSidiq Fadhilah, Intan Novia, & Kurnia Ningsih. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa sekolah dasar. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i2.449>