

**ANALISIS AKTIVITAS FISIK SISWA SD N SUGIHWARAS, BAGOR,
GONDANG, BAGOR, NGANJUK, JAWA TIMUR TAHUN 2022**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
Universitas Nusantara PGRI Kediri
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



OLEH:
AGI YANUAR PRIMADANI
NPM: 16.1.01.09.0148

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2022**

Skripsi oleh:

AGI YANUAR PRIMADANI

NPM: 16.1.01.09.0148

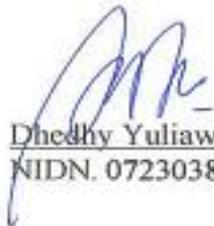
Judul:

**ANALISIS AKTIVITAS FISIK SISWA SD N SUGIHWARAS, BAGOR,
GONDANG, BAGOR, NGANJUK, JAWA TIMUR TAHUN 2022**

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

Tanggal: 15 Agustus 2022

Pembimbing I



Dhedhy Yulianawan, M.Or.
NIDN. 0723038705

Pembimbing II



Dr. Ruruh Andayani Bekt, M.Pd.
NIDN. 072518205

Skripsi oleh:

AGI YANUAR PRIMADANI
NPM:16.1.01.09.0148

Judul:
**ANALISIS AKTIVITAS FISIK SISWA SD N SUGIHWARAS, BAGOR,
GONDANG, BAGOR, NGANJUK, JAWA TIMUR TAHUN 2022**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal:21 juli 2022

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dhedhy Yuliawan, M.Or.
2. Penguji I : Irwan Setiawan, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

Mengetahui
Dekan FIKS



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Agi yanuar Primadani
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk/ 27 Januari 1998
NPM : 16.1.01.09.0148
Fak/jur./Prodi : FIKS/ S1 Penjaskesrek

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan 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, 16 Agustus 2022
Yang Menyatakan



AGI YANUAR PRIMADANI
NPM: 16.1.01.09.0148

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tua tercinta saya, yaitu Bapak Supriyanto dan Ibu Siti Khalimah yang senantiasa mendo'akan, mendukung, menyemangati, dan menyayangi saya tanpa batas disetiap langkah saya.
2. Seluruh guru-guru saya di Pertiwi , SD Negeri Sugihwaras, SMP Negeri 4 Nganjuk, dan SMA Negeri 1 Rejoso, serta seluruh Dosen Fakultas Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah senantiasa memberikan bimbingan dan ilmunya.
3. Seluruh murid SDN kelas IV, V, VI yang telah bersedia membantu dan membagikan informasi serta pengalaman selama saya melakukan penelitian di SDN Sugihwaras.
4. Teman-teman Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2017 yang senantiasa menemani dan memberikan bantuan selama menjalani masa studi.
5. Almamater tercinta yang saya banggakan, Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak merubah sesuatu keadaan kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”
(QS. Ar-Ra’ad: 11)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.”
(QS. Al-Baqarah: 286)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”
(QS. Al-Insyirah: 5-6)

KATA PENGANTAR

Puji Syuku Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhsn Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “ANALISIS AKTIVITAS FISIK SISWA SD N SUGIHWARAS, BAGOR, GONDANG, BAGOR, NGANJUK, JAWA TIMUR TAHUN 2022” ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, pada Progam Studi Penjas FIKS UN PGRI Kediri.

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

1. Dr. Zainal Afandi M. Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Sulistiyono, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Dhedhy Yuliawan, M.Or. selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Dr. Ruruh Andayani Becti, M.Pd. selaku dosen pembimbing dua yang selalu memberikan dorongan dan motivasi kepada mahasiswa.

Disadari bahwa skripsi inimasih banyak kekurangan, maka diharapkan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi saya sebagai penulis dan bagi para pembaca.

Kediri:

AGI YANUAR PRIMADANI
NPM: 16.1.01.09.0148

Abstrak

AGI YANUAR PRIMADANI Penerapan Survey dalam bentuk Google Form dengan Menggunakan Kuesioner *Physical Activity Questionnaire For Older Children* (PAQ-C) Siswa Kelas Atas SD N Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur, Skripsi, Penjasokesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2022.

Kata kunci: Survey, Google Form, Kuesioner.

Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik sesuai dengan observasi masih diasumsikan kurang oleh peneliti yang disebabkan karena perubahan kebiasaan pembelajaran setelah pandemi covid-19. Sehingga pada penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut: bagaimana analisis aktivitas fisik siswa kelas atas SD Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur tahun 2022?. sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana analisis aktivitas fisik siswa kelas atas SD Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur Tahun 2022.

Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survey dengan kuesioner yang diformat ke dalam bentuk google form. Sehingga dalam pengisian kuesioner dapat dilakukan secara daring. Instrumen penelitian ini menggunakan *Physical Activity Questionnaire For Older Children* (PAQ-C) dengan validitas sebesar 0,881 dan reliabilitas sebesar 0,745 yang diformat ke dalam bentuk link google form sebagai

berikut: https://docs.google.com/forms/d/1333lmwdH7XRrnAKOxxBA_k4nBJicz nZRNvCGykcfmo/edit?usp=drivesdk.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas atas menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik yang dilakukan anak.pada analisis persentase data aktivitas fisik siswa kelas atas SD Sugihwaras didapatkan 14,02% masuk kategori sering sekali dengan frekuensi 15 Siswa, 38,32% masuk ketegori sering dengan frekuensi 41 Siswa, 44,86% masuk kategori kadang dengan frekuensi 48 Siswa, 2,80% masuk kategori kadang dengan frekuensi 3 Siswa, dan 0% masuk kategori Tidak pernah dengan frekuensi 0 siswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa Aktivitas fisik siswa kelas atas SD Sugihwaras masuk kategori kadang dengan frekuensi 20 siswa.

DAFTAR ISI

PERSEMBAHAN.....	3
MOTTO.....	4
PERNYATAAN.....	5
KATA PENGANTAR.....	6
BAB 1.....	9
PENDAHULUAN.....	9
A. Latar Belakang.....	9
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Batasan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.....	8
KAJIAN TEORITIS.....	8
A. Kajian Teoritis.....	8
B. Kerangka Berpikir.....	17
BAB III.....	20
METODOLOGI PENELITIAN.....	20
A. Variabel Penelitian.....	20
B. Desain Penelitian dan Teknik Penelitian.....	20
C. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV.....	25
A. Hasil Penelitian.....	25

B. Pembahasan.....	33
BAB V.....	36
KESIMPULAN DAN PENUTUP.....	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Keterbatasan Penelitian.....	36
C. Saran.....	37
LAMPIRAN.....	40

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan sehari-hari manusia memiliki beragam bentuk aktivitasnya. Pemenuhan kebutuhan hidup keseharian manusia ditentukan dari kualitas aktivitas manusia itu sendiri. Bentuk dalam pemenuhan kebutuhan terdiri dari bermacam-macam aktivitas. Belajar, sekolah, bekerja, berjalan dan bahkan untuk duduk memerlukan gerakan tubuh dengan bentuk aktivitas. Hal tersebut tercakup pada aktivitas fisik yang menjadi kebutuhan manusia terlaksana. Bentuk aktivitas fisik sangatlah beragam sesuai dengan tujuan dari manusia itu sendiri. Fungsi dari aktivitas fisik sendiri adalah sebagai mengurangi peningkatan penyakit tidak menular dan berkurangnya resiko penyakit kardiovaskular (Kusumo, 2020). Melihat akan hal penting dari manfaat aktivitas fisik pada manusia, maka pemenuhan kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari hendaklah terpenuhi.

Selain berguna dalam mendukung produktifitas manusia dalam bekerja, aktivitas fisik juga erat hubungannya dengan kualitas hidup pada anak sekolah. Aktivitas fisik mampu memberikan optimalisasi pada keterampilan dan perilaku hidup sehat sebagai fasilitas perkembangan kognitifm sosial, motorik, serta sistem neurologis pada anak (Burhaein, 2017). Sehingga kebutuhan aktivitas fisik pada anak harus sesuai dengan kebutuhan anak tersebut. Aktivitas yang sesuai dengan kebutuhan tersebut adalah pada masa usia 7-8 tahun (SD kelas 1 dan 2), masa usia 9 tahun (SD kelas 3), masa usia 10-11 tahun (kelas 4 dan 5), dan masa usia 12-13 tahun (kelas 4 dan 5), and masa usia 12-13 tahun (kelas 6) (Burhaein, 2017). Hal ini menjadi bukti bahwa usia anak Sekolah Dasar membutuhkan aktivitas fisik

yang sesuai dengan kebutuhannya.

Secara kajian yang diberikan bahwa kualitas aktivitas fisik anak ditentukan dari kebutuhan sehari-hari dalam melakukan aktivitas gerak. Seperti bermain, belajar, sekolah, berolahraga dan bahkan berjalan. Sehingga untuk menghindarkan dari resiko-resiko yang diakibatkan dari kurangnya aktivitas fisik seharusnya diberikan pemahaman tentang kebutuhan aktivitas fisik yang benar pada anak. Namun kenyataan yang ditemukan dilapangan sebagian anak memiliki kecenderungan kebutuhan aktivitas fisik yang kurang tercukupi. Hal ini dibuktikan pada kegiatan anak dalam kesehariannya seperti bermain *handphone*, malas-malasan, dan gerak anak yang dibatasi karena adanya kebiasaan baru yaitu menjaga jarak. Menjaga jarak tetap dibutuhkan anak, tapi bukan berarti hal ini membatasi aktivitas fisik secara keseluruhan seperti olahraga di rumah, asupan sinar matahari dan interaksi sosial (Nasihudin Al Ansori, 2021). Selanjutnya aktivitas fisik yang baik juga dapat mendukung pencapaian prestasi akademik anak di Sekolah. Aktivitas fisik juga dapat bermanfaat sebagai dasar secara aplikatif dalam kehidupan sehari-hari pada anak dalam rangka pencapaian kondisi sehat yang baik, dan secara langsung akan berdampak pada pencapaian prestasi (Suwandaru & Hidayat, 2021). Melihat dari hal ini tampak jelas bahwa aktivitas fisik memberikan sumbangan yang positif dalam kehidupan sehari-hari pada anak dalam mencapai kualitas hidup yang baik dan pencapaian prestasi akademik di Sekolah.

Penjelasan sebelumnya menyampaikan tentang arti pentingnya aktivitas fisik pada anak, namun secara tidak langsung terdapat hambatan-hambatan seiring dengan perubahan kebiasaan hidup anak akibat dari Pandemi covid-19 sehingga

peneliti ingin memngkaji tentang aktivitas fisik anak pasca Pandemi Covid-19. Hal ini didasari dari hasil observasi peneliti di Sekolah dasar Negeri Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur yang ditemukan antara lain sebagai berikut. Pertama adanya kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-hari pada anak Sekolah dasar Negeri Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur yang aktivitas fisiknya dibatasi di Sekolah, rumah maupun dilingkungan masyarakat. Hal ini menjadikan anak kurang tercukupi kebutuhan aktivitas fisiknya. Kekurangtercukupinya aktivitas fisik pada anak dapat ditandai dengan sulit tidur nyenyak, mudah lapar, mudah lelah dan lesu, kekauan sendi, cemas dan sulit berkonsentrasi (Farmaku.com, 2020). Dengan demikian kebiasaan baru yang ditandai pembatsan gerak dan menjaga jarak dapat menimbulkan tanda-tanda kurangnya aktivitas fisik seperti di atas.

Kedua, kebiasaan anak Sekolah Dasar Negeri Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur dalam penggunaan gadget atau *handphone*. Peneliti selama melakukan kegiatan magang di Sekolah tersebut mendapati anak lebih sering melaksanakan pembelajaran secara daring (dalam jaringan), sehingga intensitas anak dalam penggunaan gadget lebih tinggi dibanding sebelum masa Pandemi Covid-19. Permasalahan tersebut dapat memberikan anak memiliki kebiasaan malas bergerak, karena frekuensi penggunaan gadget lebih sering dibanding melakukan aktivitas fisik. Waktu untuk bermain dengan teman-temannya berkurang, sehingga anak lebih cenderung untuk dirumah dan bermain gadget atau *handphone*. Laporan Menteri Komunikasi dan Informasi Rudiantara memberikan pernyataan sebanyak 93,52 persen penggunaan social media oleh individu Indonesia berusia 9-19 tahun, dan penggunaan internet oleh individu

berusia 9-19 tahun (Kemenkominfo, 2018). Permasalahan ini menjadi lebih penting karena dampak dari frekuensi penggunaan gadget pada anak, karena adanya gadget dapat memberikan daya tarik pada anak untuk menikmati sensasi permainan yang ada dalam gadget sehingga menghambat optimalisasi pertumbuhan anak (Umiyah & Lukitasari, 2018).

Ketiga, pembelajaran secara daring selama satu tahun lalu memberikan intensitas aktivitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur menjadi berkurang. Dampak adanya Pandemi covid-19 menjadikan pembelajaran terkena akibatnya dengan menerapkan sistem pembelajaran secara daring. Sehingga proses pembelajaran dilakukan di rumah dibantu dengan media online. Hal ini sudah memberikan pengurangan intensitas aktivitas fisik pada anak. Kebiasaan berangkat sekolah yang teratur tidak dilaksanakan selama pembelajaran daring. Hal ini dapat menjadikan kebiasaan sikap hidup sehat juga berkurang. Salah satunya dengan kebiasaan sarapan pagi dan berangkat ke sekolah. Melihat hal ini maka sangat mungkin intensitas aktivitas fisik berkurang. Karena frekuensi di Sekolah terlewat seperti belajar, bermain dengan teman-teman sewaktu istirahat dan pelajaran Pendidikan Jasmani.

Keempat, permasalahan yang ditemukan peneliti adalah pihak sekolah masih belum memaksimalkan tentang aktivitas fisik anak di Sekolah Dasar Negeri Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur khususnya pada pendidikan jasmani. Sebagai pilar utama dalam memberikan arti pentingnya aktivitas fisik pada kehidupan sehari-hari, pelajaran pendidikan jasmani belum memberikan perhatian khusus. Hasil evaluasi tentang aktivitas fisik belum pernah dilakukan di Sekolah ini. Sehingga belum pernah ada data tentang aktivitas fisik pada anak

Sekolah Dasar Negeri Sugihwaras Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur. Padahal dengan adanya data aktivitas fisik anak guru dapat menyusun program pembelajaran untuk kedepannya. Dengan ini peneliti mengangkat tema aktivitas fisik pada anak dengan dasar permasalahan-permasalahan tersebut.

Berdasar pada hasil observasi peneliti yang dipaparkan di atas maka peneliti memiliki tujuan mengkaji tentang aktivitas fisik pasca Pandemi Covid-19. Pengambilan bahan kajian tersebut karena aktivitas fisik dirasa sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak dalam menjalani pendidikan di Sekolah. Maka dalam penelitian ini mengambil judul Analisis Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur.

B. Identifikasi Masalah

Setelah mengkaji latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Kebiasaan baru dalam kehidupan sehari-hari memberikan dampak pada aktivitas fisik pada anak di Sekolah dasar Negeri, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur dengan adanya pembatasan gerak dan menjaga jarak di lingkungan Sekolah, Rumah dan masyarakat.
2. Pembelajaran daring yang dilakuakn selama satu tahun mengakibatkan kebiasaan malas gerak. Adanya pembelajaran daring yang dilakukan dari rumah memberikan kurangnya gerak anak sehingga dapat mempengaruhi kualitas aktivitas fisik anak.
3. Penggunaan gadget atau handphone pada anak mengurangi frekuensi aktivitas fisik anak. Anak lebih memiliki kecenderungan memprioritaskan bermain

handphone dibanding bermain bersama teman-temannya.

4. Tidak adanya data aktivitas fisik anak di Sekolah Sugihwaras, Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur. Hal ini dapat memberikan dampak peningkatan kualitas proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri Sugihwaras Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur sebagai bahan evaluasi untuk anak.

C. Rumusan Masalah

Setelah melakukan identifikasi masalah peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana Analisis Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Negeri Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur?

D. Batasan Masalah

Pembahasan penelitian ini dibatasi dengan ruang lingkup Analisis Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Negeri Gondang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hasil dari analisis aktivitas fisik anak Sekolah dasar Negeri Sugihwaras, Gindang, Bagor, Nganjuk, Jawa Timur.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi:

1. Secara teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang arti pentingnya aktivitas fisik serta proses penentuan kualitas aktivitas fisik.

2. Secara Praktis

Manfaat secara praktis diharapkan dapat memberikan data tentang

aktivitas fisik anak yang diambil secara prosedural dan dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk menentukan program pembelajaran ke depannya

DAFTAR PUSTAKA

- Alfin, J. (2014). Analisis Karakteristik Siswa pada Tingkat Sekolah Dasar. *IslamHalaqoh Nasional Dan Smeinar Internasional Pendidikan*, 190–205.
- Amtarina, R. (2017). Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Terhadap Perbaikan Fungsi Kognitif Pasien dengan Mild Cognitive Impairment. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(2), 140. <https://doi.org/10.26891/jik.v10i2.2016.140-147>
- Arifin, Z. (2013). *Konsep dan Model Pengembangan Kurikulum*. PT. Remaja Rosdakarya.
- 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>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Dapan, Dwi Andriyani, F., Novita Indra, E., Putri Indriawati, M., Subeni, T., & Tri Ramadana, E. (2017). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C) dan Physical Activity For Adolescent (PAQ-A).
- Eva Faridah. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 38–53.
- Farmaku.com. (2020, October 29). *Tanda Tubuh Kurang Gerak yang Perlu Anda Ketahui - Farmaku.com*. Farmaku Artikel. <https://www.farmaku.com/artikel/tanda-tubuh-kurang-gerak-yang-perlu-anda-ketahui/>
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36.
- Harahap, H., Sandjaja, N., & Nur Cahyo, K. (2013). Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0–12,9 Tahun Di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 36(2), 99. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i2.138>
- 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>
- Husdarta. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Depdikbud.

- Juliantien, S., & Yudiana. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. UPI.
- Kemenkes RI. (2017). *Buku Saku Ayo Bergerak, Lawan Obesitas!* Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI.
- Kemenkominfo. (2018, July 23). *Kementerian Komunikasi dan Informatika*. Kominformo.Go.Id. https://kominformo.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan_media
- Kirk, D. M. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas FisikK (I)*. The Journal Publishing. http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 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.
- Nasihudin Al Ansori, A. (2021, February 9). *Perubahan Kebiasaan Picu Permasalahan Anak di Masa Pandemi COVID-19 - Health Liputan6.com*. Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/health/read/4477837/perubahan-kebiasaan-picu-permasalahan-anak-di-masa-pandemi-covid-19>
- Notoadmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Obella, Z., & Adliyani, N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat The Effect of Human Behavior for Healthy Life. *Majority*, 4(7), 109–114.
- Pambuka Putra, K., Kinasih, A., & Kriswandaru, P. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018*.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT. Asri Mahasatya.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta.
- 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.
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan*

Kesehatan, 09(1), 113–119.

Umiyah, A., & Lukitasari, S. (2018). Frekuensi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Dan Kemandirian Pada Anak Usia 3-5 Tahun. *OKSITOSIN : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 1–6.
<https://doi.org/10.35316/oksitosin.v5i1.354>

Welis, W., & Muhammad Sazeli, R. (2013). *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press.

Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10–15.

Winarno, M. E. (2012). *Pengembangan Karakter Bangsa melalui Pendidikan Jasmani & Rohani*