

**HUBUNGAN TINGKAT *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN  
KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DI  
SEKOLAH DASAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani*



Oleh :  
**Ahmad Pauji**  
**2009337**

**PROGRAM STUDI**  
**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**  
**2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Ahmad Pauji**

**2009337**

**HUBUNGAN TINGKAT *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN  
KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DI  
SEKOLAH DASAR**

**Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :**

**Pembimbing 1**



caniner

**Dr. Agus Mahendra, M.A**

**NIP. 196308241989031002**

**Pembimbing II**



**Wildan Alfia Nugroho, S.Si., M.Or**

**NIPT. 920200419940403101**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani**

**FPOK UPI**



**Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd**

**NIP. 197508122009121004**

**LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI**  
**HUBUNGAN TINGKAT *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN**  
**KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DI**  
**SEKOLAH DASAR**

Oleh  
Ahmad Pauji

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Ahmad Pauji 2024  
Universitas Pendidikan Indonesia  
April 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “HUBUNGAN TINGKAT *SEDENTARY BEHAVIOR* DENGAN KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DI SEKOLAH DASAR” beserta seluruh isinya karya saya sendiri. Di dalam penelitian ini tidak ada yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak terkait terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2024

Yang Membuat Pernyataan



Ahmad Pauji

NIM. 2009337

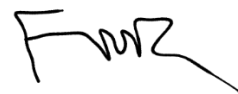
## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya yang telah melimpahkan keberkahan hingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini sebagai bagian dari tuntutan akademik dalam menempuh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Skripsi ini berjudul "Hubungan Tingkat *Sedentary Behavior* Dengan Kebugaran Jasmani Berdasarkan Jenis Kelamin Di Sekolah Dasar" dan disusun sebagai hasil dari penelitian yang dilakukan di bawah bimbingan dan arahan dari beberapa pihak yang berjasa, yang dengan tulus penulis ucapkan rasa terima kasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, untuk itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan guna perbaikan di masa yang akan datang. Penulis juga berharap, skripsi ini dapat menjadi sumber inspirasi dan rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

Bandung, April 2024

Penulis



Ahmad Pauji

NIM 2009337

## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah dengan penuh syukur atas kelancaran, kemudahan, serta ketabahan dan kepasrahan yang Allah SWT berikan, penulis berhasil menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis sangat terbantu dan dibimbing oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan senang hati, penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan kesabaran, kekuatan, kesehatan dan keteguhan hati untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. M. Sholehuddin, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Prof. Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Bapak Dr. Lukmanul Haqim Lubay, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Bapak Dr. Agus Mahendra, M.A selaku dosen pembimbing I skripsi yang selalu membimbing, memberikan dorongan dan arahan yang berharga bagi penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak Wildan Alfia Nugroho, S.Si., M.Or selaku dosen pembimbing II skripsi yang selalu membimbing, memberikan dorongan dan arahan yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.
8. Segenap Dosen dan seluruh jajaran Staff Akademik, terutama untuk Bapak Agus Sobari yang selalu memberikan fasilitas, ilmu dan pendidikan pada saat penulisan yang dapat membantu dalam selesainya skripsi ini.
9. Seluruh jajaran Staff Karyawan/Karyawati FPOK UPI yang telah memberikan segenap pelayanan yang terbaik selama penulis menjalankan proses perkuliahan hingga saat ini.
10. Kepala sekolah SDN Pancasila, Ibu Ela Komala, S.Pd.,M.M yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian.
11. Kelas V SDN Pancasila yang telah bersedia mengikuti pelaksanaan penelitian.

12. Kedua orang tua tercinta dan tersayang (Bapak Dede Mulyana dan Ibu Rosadah) yang telah mendo'akan, mendidik, menyayangi, membimbing serta yang selalu memberikan dukungan penuh secara moral maupun finansial selama proses studi hingga skripsi ini selesai.
13. Kakak dan Adik tersayang (Lina Farhani S.Pd dan Muhammad Ridwan) yang senantiasa mendoakan dan mendukung selama berjalannya selama proses perkuliahan.
14. Teman – teman PGSD Penjas Angkatan 2020 yang telah kebersamai.
15. Para pelatih Organon Swimming Courses yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis.
16. Ali, Riki, Hafidz, A.Hidayat, Ardin, Fauzan, Fahrizal dan Aimar teman kontrakan yang selalu memberikan dukungan juga saling mendoakan.
17. Laedi Nurmas, Anrivian, Firdaus, Egy Pratama, Ipaz Pazrudin, Iis Holisoh, Salsa Dilla, dan Aulia Salsabila yang telah membantu pada saat penelitian dan memberikan dukungan.
18. Roni, Ananda, Farhan, Wijdan, Ferdi dan Deuis partner kerja yang selalu mendoakan, saling support dan selalu memberikan motivasi dalam mengerjakan skripsi.
19. Semua pihak yang tidak bisa penulis tuliskan satu persatu, terima kasih telah membantu dan mendukung selama ini.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT memberi balasan. Aamiin.

Bandung, April 2024



Ahmad Pauji  
2009337

**HUBUNGAN TINGKAT SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN  
KEBUGARAN JASMANI BERDASARKAN JENIS KELAMIN DI  
SEKOLAH DASAR**

**Ahmad Pauji**

[ahmadsukes@upi.edu](mailto:ahmadsukes@upi.edu)

Program Studi PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I : Dr. Agus Mahendra,M.Pd.

Pembimbing II : Wildan Alfia Nugroho, S.Si., M.Or

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *sedentary behavior*, kebugaran jasmani dan juga hubungan antara tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin siswa kelas V SDN Pancasila Kabupaten Bandung Barat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain korelasional. Subjek penelitian ini melibatkan siswa kelas V yang berjumlah 80 siswa, 56 laki-laki dan 24 perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total 2nnsampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* dan tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI). Dari 56 responden laki – laki, 83% tingkat *sedentary behavior* tinggi sedangkan 24 responden perempuan, 96% tingkat *sedentary behavior* tinggi, Dari keseluruhan responden laki – laki dan perempuan rata – rata melakukan tingkat *sedentary behavior* > 5 jam yang artinya berada pada kategori tinggi. Dari 56 responden laki – laki, 55% kebugaran jasmaninya kurang, sedangkan 24 responden perempuan, 54% kebugaran jasmaninya kurang. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data terdapat nilai p sebesar 0,011. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat *sedentary behavior* dengan kebugaran jasmani berdasarkan jenis kelamin

Kata Kunci : Tingkat *Sedentary behavior*, Kebugaran Jasmani, Jenis Kelamin



**RELATIONSHIP OF *SEDENTARY* BEHAVIOR LEVEL WITH  
PHYSICAL FITNESS BASED ON SEX IN ELEMENTARY  
SCHOOL**

**Ahmad Pauji**

[ahmadsukes@upi.edu](mailto:ahmadsukes@upi.edu)

*Physical Education Primary School Teacher Education Departement,  
Indonesia University of Education*

*First Supervisor : Dr. Agus Mahendra, M.A..*

*Second Supervisor : Wildan Alfia Nugroho, S.Si., M.Or*

**ABSTRACT**

This study aims to determine the level of sedentary behavior, physical fitness and also the relationship between the level of sedentary behavior and physical fitness based on the gender of grade V students of SDN Pancasila, West Bandung Regency. The method used in this study is quantitative descriptive using a correlational design. The subjects of this study involved class V students totaling 80 students, 56 boys and 24 girls. The sampling technique used is a total of 2nnsampling. The instruments used in this study used the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire questionnaire and the Indonesian physical fitness test (TKJI). Of the 56 male respondents, 83% of the level of sedentary behavior was high while 24 female respondents, 96% of the level of sedentary behavior was high, of all male and female respondents on average did a level of sedentary behavior > 5 hours which means it was in the high category. Of the 56 male respondents, 55% had less physical fitness, while 24 female respondents, 54% had less physical fitness. Based on data processing and data analysis, there is a p value of 0.011. So it can be concluded that there is a significant correlation between the level of sedentary behavior and physical fitness based on sex

Keywords: *Sedentary behavior level, physical fitness, gender*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Rumusan Masalah .....	5
1.3    Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1    Tujuan Umum .....	5
1.3.2    Tujuan Khusus .....	5
1.4    Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1    Secara Teori .....	5
1.4.2    Secara Praktik.....	6
1.4.3    Manfaat dari Segi Kebijakan.....	6
1.4.4    Manfaat dari Segi Isu serta Aksi Sosial .....	6
1.5    Struktur Organisasi Skripsi .....	6
1.5.1    Bab I Pendahuluan .....	6
1.5.2    Bab II Kajian Pustaka.....	7
1.5.3    Bab III Metode Penelitian .....	7
1.5.4    Bab IV Temuan dan Pembahasan .....	7
1.5.5    Bab V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi .....	7
BAB II.....	8

KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1  Tinjaun Tingkat <i>Sedentary Behavior</i> .....	8
2.1.1  Hakikat Tingkat <i>Sedentary Behavior</i> .....	8
2.1.2  Klasifikasi Tingkat <i>Sedentary</i> .....	9
2.1.3  Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat <i>Sedentary</i> .....	10
2.1.4  Dampak Perilaku <i>Sedentary Behavior</i> .....	11
2.2  Tinjauan Tentang Kebugaran Jasmani .....	13
2.2.1  Hakikat Kebugaran Jasmani.....	13
2.2.2  Komponen Kebugaran Jasmani.....	14
2.2.3  Faktor – Faktor Kebugaran Jasmani .....	17
2.2.4  Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani.....	18
2.4.5  Manfaat kebugaran jasmani .....	19
2.3  Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	19
2.4  Kerangka Berpikir .....	21
2.5  Hipotesis .....	22
BAB III .....	23
METODE PENELITIAN.....	23
3.1  Desain Penelitian .....	23
3.2  Partisipan .....	23
3.3  Populasi dan Sampel .....	23
3.3.1  Populasi .....	23
3.3.2  Sampel.....	24
3.4  Instrumen Penelitian .....	24
3.4.1  Instrumen Penelitian Tingkat <i>Sedentary Behavior</i> .....	25
3.4.2  Instrumen Penelitian Kebugaran Jasmani.....	25
3.5  Prosedur Penelitian .....	39
3.6  Analisis Data .....	39
3.6.1  Uji Normalitas .....	40
3.6.2  Uji Korelasi .....	40
3.6.3  Uji Hipotesis .....	40
BAB IV .....	41
TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	41

4.1	Temuan.....	41
4.1.1	Deskriptif Data Penelitian.....	41
4.2	Statistik Deskriptif Data Penelitian.....	42
4.2.1	Statistik Deskriptif Data <i>Sedentary Behavior</i> .....	42
4.2.2	Statistik Data Penelitian Kebugaran Jasmani.....	45
4.3	Analisis Statistik Data Penelitian.....	47
4.3.1	Uji Prasyarat.....	47
4.4	Uji Statistik.....	49
4.5	Pembahasan.....	51
4.5.1	Tingkat <i>Sedentary Behavior</i> Siswa SD Pancasila.....	52
4.5.2	Kebugaran Jasmani Siswa SD Pancasila.....	54
4.5.3	Hubungan Antara Tingkat <i>Sedentary Behavior</i> Dengan Kebugaran Jasmani. 55	
	BAB V.....	59
	SIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	59
5.1	SIMPULAN.....	59
a.	IMPLIKASI.....	59
b.	Rekomendasi.....	60
	DAFTAR PUSTAKA.....	62

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori penilaian (ASAQ) .....	26
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Sprint.....	27
Tabel 3.3 Kriteria Gantung Siku Tekuk.....	28
Tabel 3.4 Kriteria Penilaian Baring Duduk.....	31
Tabel 3.5 Kriteria Penilaian Loncat Tegak .....	33
Tabel 3.6 Kriteria Penilaian Lari Jarak Sedang .....	36
Tabel 3.7 Klasifikasi Nilai Kebugaran Jasmani.....	39
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	42
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Tingkat <i>Sedentary Behavior</i> dan Kebugaran Jasmani .....	43
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Tingkat <i>Sedentary Behavior</i> .....	43
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi dan Rata – rata <i>Sedentary Behavior</i> (Laki – Laki) .....	44
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi dan Rata – rata <i>Sedentary Behavior</i> (Perempuan).....	45
Tabel 4.6 Statistik Deskriptif Kebugaran Jasmani.....	46
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi dan Rata – rata Tes Kebugaran Jasmani (Laki – Laki) .....	46
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi dan Rata – rata Tes Kebugaran Jasmani (Perempuan) .....	47
Tabel 4.9 Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	48
Tabel 4.10 Uji Linearitas <i>Sedentary Behavior</i> dan Kebugaran Jasmani.....	49
Tabel 4.11 Uji Korelasi <i>Pearson Corellation</i> .....	51
Tabel 4.12 Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r .....	51
Tabel 4.13 Uji Koefisien Determinasi .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Posisi start 40 meter .....	28
Gambar 3.2 Gambar Tunggal.....	29
Gambar 3.3 Sikap awal gantung siku tekuk.....	30
Gambar 3.4 Bergantung Palang Tunggal.....	30
Gambar 3.5 Sikap awal baring duduk.....	32
Gambar 3.6 Sikap duduk kedua siku menyentuh kedua paha.....	33
Gambar 3.7 Papan loncat tegak.....	34
Gambar 3.8 Sikap capaian tegak.....	35
Gambar 3.9 Sikap capaian tegak.....	35
Gambar 3.10 Gerakan lompat tegak .....	36
Gambar 3.11 Sikap awal lari 600 meter.....	37
Gambar 3.12 Posisi finish lari 600 meter.....	38
Gambar 4.1 Diagram Batang Tingkat <i>Sedentary Behavior</i> .....	45
Gambar 4.2 Diagram Batang Kebugaran Jasmani .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Pembimbing dan Judul Skripsi.....	68
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian .....	73
Lampiran 3 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian.....	74
Lampiran 4 .....	75
Lampiran 5 Formulir TKJI.....	78
Lampiran 6 Rekapitulasi Hasil Tingkat <i>Sedebtary Behavior</i> .....	80
Lampiran 7 Rekapitulasi Hasil TKJI .....	84
Lampiran 8 Dokumentasi Pengisian Kuisisioner ASAQ.....	88
Lampiran 9 Dokumentasi Pengukuran TKJI .....	90
Lampiran 10 Analisis Data .....	91

## DAFTAR PUSTAKA

- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Andriyani, F. D. (2014). Physical Activity Guidelines for Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1), 61–67.  
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>
- Athfal, B., Pare, I. I. I., In, P., Bustanul, A., Iii, A., & Pare, K. (n.d.). *PENGGUNAAN GADGET DAN SEDENTARY BEHAVIOUR PADA ANAK USIA PRASEKOLAH DI TAMAN KANAK-KANAK AISYAH USAGE OF GADGETS AND SEDENTARY BEHAVIOURS IN CHILDREN AGE*. 36–40.
- Bayu et al., 2019. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN KEBUGARAN JASMANI ( STUDI PADA PESERTA KELAS VII DIDIK SMP NEGERI 1 NGIMBANG ) Bayu Agung Laksono \*, Taufiq Hidayat*. 445–449.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Devi Selvi, Marzuki, A. A. (2013). =0.514045. *Jika diuji signifikansi dengan r*. 1–10.
- Faizal Chan. (2014). Ayo Indonesia. *Jurnal Online Universitas Jambi*, 1, 1–8.
- Fikri, I. K. (2016). Penerapan Model-Model Permainan Untuk Meningkatkan Partisipasi Siswa Pada Pembelajaran Aktivitas Permainan Rounders. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 57.  
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i1.3664>
- Gerakan, K., & Round, S. (2016). 261829-none-f9f5c2df *HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN DENGANKETERAMPILAN GERAKAN SENAMROUND OFF*. 27–34.
- Indrawati Fitri. (2015). Pendekatan Olah Raga Berbasis Sekolah dalam Mengatasi Obesitas pada Anak. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5, 2088–6802. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Irfandi, & Zikrurrahmat. (2016). Tingkat Kebugaran Jasmani (the Physical



- Fitness) Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 2016-2017 Stkip Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh. *Penjaskesrek Journal*, 3(2), 8–16.
- Janah, ROUDHOTUL, & Anita Kumaat, N. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Sdn Lidah Wetan Iv/566 Kecamatan Lakarsantri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3), 90–96.
- Kedokteran, F., Udayana, U., Fisioterapi, D., Kedokteran, F., Udayana, U., Faal, D. I., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2023). *ABSTRAK Pendahuluan: Kebugaran kardiovaskuler merupakan salah satu komponen penting dalam mekanisme homeostasis tubuh dan merupakan salah satu tolak ukur dari kesehatan individu. Penurunan aktivitas fisik atau sering disebut. 11*, 133–137.
- Mekayanti, A., Indrayani, & Dewi, K. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia secara Instan dengan Menggunakan “Secret Method.” *Jurnal Virgin*, 1(1), 40–49.
- Mery Anggraeni, M. H. (2017). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Sosial Anak Usia Sekolah Kelas Vi Di Sekolah Dasar Negeri 07 Jakarta Utara Tahun 2018. *Pendidikan Kimia PPs UNM*, 1(1), 91–99.
- Nissa, Mandriyarini, R., & Choirun, M. S. (2017). *SEDENTARY LIFESTYLE SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA SMA STUNTED DI KOTA SEMARANG*. *Journal of Nutrition*. 6(Jilid 5), 149–155.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Pasha Erik Juantara. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebasmetodecircuittrainingdan Plyometric. *Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebasmetodecircuittrainingdan Plyometric*, 8(2), 1–14. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/download/8705/4965>
- Prabowo, S. B., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Keolahragaan, F. I. (2014). *Journal of Physical Education , Sport .* 3(6), 1126–1133.
- Pramita, R. D., & Griadhi, I. P. A. (2016). the Correlation Between Sedentary Behavior and Body Mass Index in Grade V Students of. *E-Jurnal Medika*

- Udayana*. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/19833>
- Purnama, A. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause (Studi Pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 tahun Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 283–293.
- Puspita, L. M., & Utami, K. C. (2020). Sedentary Behaviour Pada Anak Usia Sekolah Di Kecamatan Denpasar Timur. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 111. <https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p01>
- Rusli, I., Wijaya, E., Gunawan, D. T., Setiawan, A., & Kurniawan, F. (2021). Penggunaan Gawai Dan Media Sosial Pada Anak Sekolah Dasar Di Jakarta Utara. *Damianus Journal of Medicine*, 20(1), 33–39. <https://doi.org/10.25170/djm.v20i1.2533>
- Setyoadi, Ika Setyo Rini, & Triana Novitasari. (2015). ( Sedentary Behaviour ) Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung. *Ilmu Keperawatan*, 3(2), 155–167.
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 389–398. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85>
- Wang, C., Chen, P., & Zhuang, J. (2013). A national survey of physical activity and sedentary behavior of chinese city children and youth using accelerometers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(SUPPL. 2), 37–41. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.850993>
- WHO. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
- Wulandari et al., 2023. (2023). *PROFIL KEBUGARAN JASMANI PADA ATLET GATEBALL DI KABUPATEN KUNGKUNG*. 11, 81–85.
- Yane, S., Arifin, Z., & Fuzita, M. (2016). *PROGRAM STUDI PENJASKESREK IKIP PGRI PONTIANAK untuk menyelesaikan suatu pekerjaan yang*

*dilakukan sehari-hari sehingga sangat.* 1–9.

- Pratami, A. R., Zulhamidah, Y., & Widayanti, E. (2019). The Relationship Between Sitting Posture and Low Back Pain Incidents in the First and Second Year Medical Students in YARSI University. *Jurnal Kesehatan Pharmamedika*, *11*(02), 105-115.
- Nugroho, W. A., Pitriyani, P., Auliya, N., Suntoda, A., & Mahendra, A. (2023, June). Physical Activities, Sedentary Behaviour, and Screen Time Related to Nutritional Status of Elementary School Students in Urban Area. In *Proceedings of the 8th ACPES (ASEAN Council of Physical Education and Sport) International Conference, ACPES 2022, October 28th–30th, 2022, Medan, North Sumatera, Indonesia*.
- Bokau, M. S., Telew, A. A. J., & Pajung, C. B. (2023). Hubungan Sedentary Behaviour (Perilaku Kurang Gerak) dengan Obesitas pada Peserta Didik di SD GMIM Koka. *Lentera: Multidisciplinary Studies*, *1*(3), 155-164.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Janssen, I., Kho, M. E., Hicks, A., Murumets, K., ... & Duggan, M. (2011). Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *36*(1), 59-64.
- Sagita, N. M. I., Antari, N. K. A. J., Griadhi, I. P. A., & Wibawa, A. *TINGKAT SEDENTARY LIFE TERHADAP KEBUGARAN KARDIOVASKULER REMAJA*.
- Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10–12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *18*(1).
- Al-Anshori, M. M. L. (2021). *SURVEI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA MI MABDAUSSHOLAH POMAHAN KECAMATAN BAURENO KABUPATEN BOJONEGORO TAHUN 2021* (Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri).