

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS III SDN  
GALIHPAWARTI DENGAN KARAKTERISTIK SEKOLAH  
DI DALAM PERUMAHAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Disusun oleh:

Satria Abdi Noer Ismail

1705891

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

**2024**

**LEMBAR HAK CIPTA**

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS III  
SDN GALIHPAWARTI DENGAN KARAKTERISTIK SEKOLAH  
DI DALAM PERUMAHAN**

Oleh

Satria Abdi Noer Ismail

Diajukan kepada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas  
Pendidikan Indonesia Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan

© Satria Abdi Noer Ismail

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2024

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian atau dicetak ulang,  
*difotocopy*, atau dengan cara lainnya tanpa izin penulis

# LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

SATRIA ABDI NOER ISMAIL

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS III  
SDN GALIHPAWARTI DENGAN KARAKTERISTIK SEKOLAH  
DI DALAM PERUMAHAN


Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. H. Dian Rudianta, M.Pd  
NIP. 197706292002121002

Pembimbing II



Mesa Rahmi Stephani, M.Pd  
NIP. 920171219890917201

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

FPOK UPI



Dr. Lukmanul Haqim Lubay, M.Pd  
NIP. 197508122009121005

## **PERNYATAAN**

Penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Kelas III SDN Galihpawarti dengan Karakteristik Sekolah di .Dalam Perumahan” ini sepenuhnya merupakan karya dari penulis sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang ada. Atas pernyataan ini, penulis siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya tulis ini atau adanya klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya tulis ini.

Bandung, Agustus 2024  
Penulis,

Satria Abdi Noer Ismail  
NIM: 1705891

## KATA PENGANTAR



*Alhamdulillah Robbil 'Alamin*, segala puji dan syukur hanya milik Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan kasih sayang-Nya kepada kita semua karena hanya dengan Ridho-Nya lah penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi. Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan kita yakni Habibana Muhammad SAW. kepada keluarganya, para sahabatnya, *tabi'in tabi'atnya*, dan tidak lupa kepada kita selaku umatnya, semoga mendapatkan syafa'atnya *aamiin*.

Skripsi yang berjudul **“Gambaran Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Kelas III SDN Galihpawarti dengan Karakteristik Sekolah di Dalam Perumahan”** ini merupakan karya ilmiah penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidika pada program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan ketidaksempurnaan yang disebabkan oleh keterbatasan wawasan dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk dijadikan landasan perbaikan. Dan tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Bandung, Agustus 2024

Penulis

Satria Abdi Noer Ismail

NIM. 1705891

## UCAPAN TERIMAKASIH

*Alhamdulillah* *aakhirabbil'aalamiin*, penulis panjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan dan karunia yang tak terhingga, hingga saat ini penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada kedua orang tua Bapak Alm. Aep Achmad Hidayat dan Ibu Lia Yuliasuti yang selalu memberikan do'a, cinta, dan kasih sayang serta dukungan moril dan materil di sepanjang hidup yang telah penulis jalani sampai saat ini hingga mendapatkan gelar. Semoga Bapak tenang disana bahagia disana melihat anaknya sudah mendapatkan gelar juga Ibu senantiasa diberikan kesehatan, panjang umur dan keberkahan dalam hidup oleh Allah SWT. Juga dalam proses penyelesaian skripsi ini, banyak sekali pihak yang telah membantu penulis. Oleh karena itu, melalui karya tulis ini penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M. Pd., MA selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia beserta jajarannya
2. Prof. Dr. Rd. H. Boyke Mulyana, M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Dr. Luqmanul Hakim Lubay., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Dr. H. Dian Budiana., M.Pd selaku pembimbing skripsi pertama yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan, membimbing, memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi dan memberikan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya.
5. Ibu Mesa Rahmi Stephani., M.Pd selaku pembimbing skripsi kedua yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan, membimbing, memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi dan memberikan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik-baiknya.
6. Bapak Gano Sumarno, M.Pd. selaku pembimbing akademik yang senantiasa membimbing selama masa perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Dosen PGSD Penjas FPOK UPI yang senantiasa memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.

8. Bapak Sobari selaku staff akademik program studi dan juga Bapak Ibu staff akademik FPOK UPI yang selalu memberikan informasi dan membantu penulis untuk kelancaran di bidang akademik.
9. Ibu H. Euis Daryati, S. Pd., M.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri Galihpawarti yang telah mengizinkan penulis untuk meneliti di sekolah tersebut.
10. Bapak dan Ibu Guru beserta staff SD Negeri Galihpawarti yang telah membantu dalam melakukan penelitian di sekolah.
11. Keluarga besar Alm. Endang Dachlan, Bapak Ene Suhendi, dan Bapak Yaya Sunarya yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan selama menjalani perkuliahan.
12. Kakak dan adik Sara Noerul Nur Haji'ah S.Ikom, Salsabila Aisha Nur Hidayah, Salman Aopa Nur Habibie yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Ai Maya Nurjanah, S.E yang selalu mendoakan, meluangkan waktu, memberikan semangat dan dukungan.
14. Keluarga Besar PGSD PENJAS 2017 yang selalu memberikan motivasi terhadap penulis semasa menjalakan perkuliahan.
15. Sahabat-sahabat saya keluarga besar HMP PGSD PENJAS yang telah menjadi tempat untuk mendapatkan pengalaman organisasi yang luar biasa.
16. Sahabat-sahabat saya keluarga besar BEM REMA UPI yang telah menjadi tempat untuk mendapatkan pengalaman organisasi yang luar biasa.
17. Sahabat-sahabat terbaik Angga Erlangga, M. Agung Prakoso, M. Muflih Abdillah, Yusuf Bonatua, Ega Winia Asyifa, Solehhudin Al Ayyubi, A. Rizal Shohih, Jaka Rijwan, Setiawan, Swandy Hamonangan S, Indra Gunawan, Ari Syahrul B, Humam Husamuddin yang selalu memberikan motivasi dan dukungan selama perkuliahan.
18. Teman-teman penulis dan pihak lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS III SDN  
GALIHPAWARTI DENGAN KARAKTERISTIK SEKOLAH  
DI DALAM PERUMAHAN**

Satria Abdi Noer Ismail

NIM. 1705891

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Email: [fhirasatsatria@upi.edu](mailto:fhirasatsatria@upi.edu)

**ABSTRAK**

Aktivitas fisik siswa sekolah yang berada didalam perumahan mencerminkan interaksi antara lingkungan sekolah, lingkungan perumahan dan aktivitas fisik siswa. Faktor seperti keberadaan fasilitas olahraga di sekolah, aksesibilitas terhadap tempat untuk berolahraga disekitar perumahan, dan kebijakan sekolah terkait aktivitas fisik dapat berpengaruh signifikan terhadap tingkat partisipasi aktivitas fisik siswa. Lingkungan ini dapat mempengaruhi motivasi siswa untuk bergerak aktif serta mendorong pola hidup sehat di kalangan anak sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat aktivitas siswa kelas 3 usia 9-10 tahun di SDN Galihpawarti, Baleendah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)*. Data tingkat aktivitas fisik penelitian ini dihitung dari tingkat frekuensi, jenis, dan durasi aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kelas 3 SDN Galihpawarti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas 3 SDN Galihpawarti usia 9-10 tahun secara keseluruhan adalah berada pada kategori “Tinggi” sebesar 13% , kategori “Sedang” sebesar 70% dan kategori “Rendah” sebesar 17%. Dari hasil pengolahan data tersebut, dapat diartikan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas 3 SDN Galihpawarti usia 9-10 tahun berada pada kategori “Sedang”. Aktivitas fisik siswa sekolah dasar tergolong sedang mampu dilaksanakan meskipun ada beberapa hambatan yang dialami.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Siswa usia 9-10 Tahun.



**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR KELAS III SDN  
GALIHPAWARTI DENGAN KARAKTERISTIK SEKOLAH  
DI DALAM PERUMAHAN**

Satria Abdi Noer Ismail

NIM. 1705891

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Email: [fhirasatsatria@upi.edu](mailto:fhirasatsatria@upi.edu)

***ABSTRACT***

*The physical activity of students in residential areas reflects the interaction between the school environment, the residential environment, and the students' physical activities. Factors such as the availability of sports facilities at school, accessibility to exercise locations around the residential area, and school policies related to physical activity can significantly influence the level of physical activity participation among students. This environment can affect students' motivation to be actively engaged and promote a healthy lifestyle among elementary school children. This study aims to measure the physical activity levels of 3rd grade students aged 9-10 years at SDN Galihpawarti, Baleendah. The study employs a quantitative approach. The research method used is a survey with the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C). The physical activity data for this study are calculated based on the frequency, type, and duration of physical activities performed by 3rd grade students at SDN Galihpawarti. The results indicate that the physical activity level of 3rd grade students aged 9-10 years at SDN Galihpawarti is categorized as follows: 13% in the "High" category, 70% in the "Moderate" category, and 17% in the "Low" category. From the data analysis, it can be interpreted that the physical activity level of 3rd grade students aged 9-10 years at SDN Galihpawarti is in the "Moderate" category. The moderate level of physical activity among elementary school students can be maintained despite some encountered obstacles.*

***Keywords:*** *Physical Activity Level, Students aged 9-10 years old.*

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH .....	v
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	15
1.4 Manfaat Penelitian .....	15
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	18
2.1 Tinjauan Umum Tentang Aktivitas Fisik .....	18
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik .....	18
2.1.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik .....	21
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	23
2.1.4 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	25
2.1.5 Manfaat Aktivitas Fisik .....	27
2.1.6 Dampak Kurangnya Aktivitas Fisik .....	29
2.1.7 Aktivitas Fisik yang Sesuai Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah Dasar .....	30
2.2 Tinjauan Umum tentang Anak Sekolah .....	32
2.2.1 Definisi Anak Usia Sekolah .....	32
2.2.2 Perkembangan Anak Usia Sekolah .....	33

2.3 Profil Sekolah yang Dijadikan Objek Penelitian .....	34
BAB III METODE PENELITIAN .....	37
3.1 Desain Penelitian .....	37
3.2 Partisipan .....	37
3.3 Populasi dan Sampel .....	37
3.4 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	40
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	43
4.1 Profil Responden .....	43
4.2 Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	43
4.3 Pembahasan .....	46
4.4 Keterbatasan Penelitian .....	48
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	49
5.1 Kesimpulan .....	49
5.2 Implikasi .....	49
5.3 Rekomendasi .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN .....	59

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan <i>Physical Activity Ratio</i> (PAR)	26
Tabel 2.2 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan <i>Physical Activity Level</i> (PAL)	27
Tabel 3.3 Pengambilan Sampel	39
Tabel 3.4 Kisi-kisi Angket <i>Physical Activity for Older Children</i> (PAQ-C)	40
Tabel 4.1 Profil Responden	43
Tabel 4.2 Deskripsi Statistik Profil Tingkat Aktifitas Fisik Siswa Kelas 3 Usia 9-10 Tahun Laki-laki dan Perempuan SD Negeri Galihpawarti	43
Tabel 4.3 Penilaian Tingkat Aktifitas Fisik Siswa Kelas 3 Usia 9-10 Laki-laki dan Perempuan SD Negeri Galihpawarti	44
Tabel 4.4 Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Laki-laki Kelas 3 SD Negeri Galihpawarti	45
Tabel 4.5 Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Perempuan Kelas 3 SD Negeri Galihpawarti	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	36
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Judul dan Pembimbing Skripsi .....	59
Lampiran 2. Izin Penelitian .....	60
Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan .....	61
Lampiran 4. Hasil Kuesioner dan <i>Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) Test</i> .....	63
Lampiran 5. Angket .....	65

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15-28.
- Adhitya, S. D. (2016). Tingkat aktivitas fisik operator layanan internet mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(5).
- Afrinal, A., & Umar, A. (2019). Tinjauan Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di SD Gugus III Kec. koto VII Kab. Sijunjung. *Jurnal JPDO*, 2(1), 188-191.
- American Diabetes Association (2015). *Standards of Medical Care in Diabetes-2015. Diabetes Care*; 38: 1-93.
- Andriyani, F. D. (2014). *Physical Activity Guidelines for Children. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Ariyanto, A., Triansyah, A., & Gustian, U. (2020). Penggunaan permainan tradisional untuk meningkatkan keterampilan gerak fundamental siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78-91.
- Bakhtiar, S. (2015). *Merancang pembelajaran gerak dasar anak*. Padang: UNP Press: 1-294.
- Barnett, D. W., Barnett, A., Nathan, A., Van Cauwenberg, J., Cerin, E., & Council on Environment and Physical Activity (CEPA)–Older Adults working group. (2017). *Built Environmental Correlates of Older Adults' Total Physical Activity and Walking: a Systematic Review and Meta-Analysis. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 1-24.
- Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). *Childhood Motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. Journal of adolescent health*, 44(3), 252-259.
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). *The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297-310.

- Bergmann, G. G., Bergmann, M. L. D. A., Marques, A. C., & Hallal, P. C. (2013). *Prevalence of physical inactivity and associated factors among adolescents from public schools in Uruguaiiana, Rio Grande do Sul State, Brazil. Cadernos de saude publica, 29, 2217-2229.*
- Bremer, E., & Cairney, J. (2018). Fundamental movement skills and health-related outcomes: A narrative review of longitudinal and intervention studies targeting typically developing children. *American journal of lifestyle medicine, 12(2), 148-159.*
- British Heart Foundation National Centre. (2014). *Physical Activity for Children and Young People. Physical Activity and Health.* United Kingdom
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education, 1(1), 51-58.*
- Cahyaningsih, D. (2011). *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja.* Jakarta: CV Sugeng Seto.
- Cavill, N. K. (2012). *Physical Activity and Health in Europe : Evidence for Action.* World Health Organization.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2015). *Physical activity and health.* Retrieved from centers for disease control and prevention: [https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/74\\_pahealth/index.htm](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/74_pahealth/index.htm). Diunduh pada tanggal 25 Maret 2024, pukul 15.00 WIB.
- Dwimaswasti, O. (2015). *Perbedaan aktivitas fisik pada pasien asma terkontrol sebagian dengan tidak terkontrol di RSUD Dr. Moewardi.* Tesis magister, tidak diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Dewi, Y. A. S. (2017). Metode Pembelajaran Guru Etnis Jawa-Madura Dalam Pengembangan Bahasa Siswa RA di Kabupaten Pasuruan. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA, 3(2), 94-106.*
- Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., Van Mechelen, W., & Pratt, M. (2016). *The Economic Burden of Physical Inactivity: a Global Analysis of Major Non-Communicable Diseases.* *The lancet, 388(10051), 1311-1324.*



- Era, F. D. (2012). Faktor Risiko Obesitas dan Tingkat Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 3(2).
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Smk Muhammadiyah 1 Wates. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(5).
- Food and Agriculture Organization. (2001). *Human Energy Requirements*. Rome
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah (*Arsip Kesehatan Masyarakat*), 4(1), 134-142.
- Fatmah, R. Y., & MSc, D. (2011). *Gizi kebugaran dan olahraga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Gallahue, David. L, Ozmund, Jhon. C, Goodway, Jaqueline D. (2012). *Understanding Motor Development, Infact, Children, Adolescents, Adults, Seventh Edition*. New York: Mc Graw Hill.
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). *Physical Activity, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life in School-Aged Children*. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 117-126.
- Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). *Effectiveness of traditional game modified to develop a physical literacy in preschool student*. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 23-33.
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryanthini, I. A. D. (2016). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1), 45-51.
- Hanifah, L., & Utami, F. (2012). *Kespro Holic Berani Menjadi Diri Sendiri*. Mitra Inti Foundation: Jakarta.
- Hardinsyah, S. I. (2016). *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Hildayani, R. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak*. Tangerang: Universitas Terbuka.
- 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: a Cross-Sectional Study. International journal of environmental research and public health*, 11(7), 7275-7285.
- Jalilah, S. R. (2022). Analisis Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Fisik dan Perubahan Perilaku pada Anak Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(1), 28-37.
- Jaradat, M., Jibreel, M., & Skaik, H. (2020). *Individuals' Perceptions of Technology and its Relationship with Ambition, Unemployment, Loneliness and Insomnia in the Gulf. Technology in Society*, 60, 101199.
- Junaedi, A., & Wisnu, H. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 3(3), 834-842.
- Junaidi, S. (2011). *Olahraga Usia Dini*. Program Studi Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Semarang.
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun Rencana Strategis Kementerian Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Kementrian Kesehatan RI*. Diambil kembali dari go.id:[https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-Riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-Riskesdas-2018_1274.pdf)
- Khomarun, Wahyuni E., Nugroho M.. (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 2, Nomor 2, Nopember 2013, hlm.41- 155.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of kinesiology, university of saskatchewan*, 87(1), 1-38.
- Kusriyanti, K., & Sukoco, P. (2020). Model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 65-77.

- Kusumo, M.P. (2020). *Buku Lansia (Pertama, Issue November)*. LP2M UMY Yogyakarta.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., & Biddle, S. (2016). *Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: a Systematic Review of Mechanisms*. *Pediatrics*, 138(3).
- Lukoff, K., Yu, C., Kientz, J., & Hiniker, A. (2018). *What Makes Smartphone Use Meaningful or Meaningless?. Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies*, 2(1), 1-26.
- Maritasari, D. Y. (2019). Hubungan Genetik Asupan Makanan dan *Sedentary Behavior* dengan Kejadian Obesitas Siswa SLTA Kecamatan Tanah Abang Jakarta Pusat. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 10(1), 45-58.
- Mursyid, M. (2015). *Pengembangan Pembelajaran PAUD*. Bandung: PT. Remaja Padakarya.
- Mutiah, D. (2010). *Psikologi Bermain Anak*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- National Institute of Health, (2016). *Benefits of Physical Activity*. Diakses kembali dari National Institute of Health: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/healthtopics/topics/phys/benefits> [9 Juli 2024]
- National Physical Activity Plan Alliance (NPAP). (2014). *Physical Activity for Children & Youth. United States of America*. Diakses kembali dari *United States of America*.
- Noormiyanto, F. (2018). Pengaruh intensitas anak mengakses gadget dan tingkat kontrol orangtua anak terhadap interaksi sosial anak sd kelas tinggi di sd 1 pasuruhan kidul kudu jawa tengah. *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-Sd-An*, 5(1).
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan game online pada remaja: Dampak dan pencegahannya. *Buletin psikologi*, 27(2), 148-158.
- Novrinda, N., Kurniah, N., & Yulidesni, Y. (2017). Peran orangtua dalam pendidikan anak usia dini ditinjau dari latar belakang pendidikan. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 2(1), 39-46.
- Nurchahyo, F. (2011). Kaitan antara obesitas dan aktivitas fisik. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, (1).

- O'Malley, G., & Thivel, D. (2015). *Physical Activity and Play in Children Who Are Obese. The ECOG's eBook on Child and Adolescent Obesity*.
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).
- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298-310.
- Rahman, A. (2016). Pengaruh negatif era teknologi informasi dan komunikasi pada remaja (perspektif pendidikan islam). *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(1).
- Retnaningsih. (2015). Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga dengan Andropause. *Skripsi. Surakarta: Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret*, 36.
- Rhodes, R. E., & Kates, A. (2015). *Can the Affective Response to Exercise Predict Future Motives and Physical Activity Behavior? A Systematic Review of Published Evidence. Annals of Behavioral medicine*, 49(5), 715-731.
- Riduwan. (2014). *Metode & Teknik Penyusunan Proposal Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rismayanthi, C., & Jaya, M. (2018). *Olahraga Kesehatan Cetakan I*. Bandung: Alfabeta.
- Riyanto, P., & Betaubun, P. (2019). Effect of student learning model on emotional intelligence. *International Journal of Management (IJM)*, 10(6).
- Rohan HH., S. S. (2013). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Nuha Medika.
- Rosdiani, D. (2012). *Model pembelajaran langsung dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rozi, F. M., & Susanto, I. H. (2022). Gambaran aktifitas fisik dan indeks massa tubuh siswa Sekolah Dasar Mi Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 164.
- Rusyadi, S., & Auliana, R. (2017). Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Dengan Berat Badan Berlebih DI UNY. *Journal of Culinary Education and Technology*, 6(8).

- Sari, D. N., Arifah, S., Kp, S., & Kep, M. (2024). Gambaran Aktivitas Fisik Harian pada Anak Usia Sekolah di Wilayah Polokarto (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Soehartati. (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. *Komite Penanggulangan Kanker Nasional (PKKN) Periode 2014-2019*, 1.
- Shoosmith, A., Hall, A., Hope, K., Sutherland, R., Hodder, R. K., Trost, S. G., ... & Nathan, N. (2020). *Associations Between in-School-Hours Physical Activity and Child Health-Related Quality of Life: A Cross-Sectional Study in a Sample of Australian Primary School Children*. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101179.
- Sufa, S. A. (2017). Tren gaya hidup sehat dan saluran komunikasi pelaku pola makan food combining. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1(7), 105-120.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, M. (2014). *Modul 1 Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Thivel, D., Tremblay, A., Genin, P. M., Panahi, S., Rivière, D., & Duclos, M. (2018). *Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health*. *Frontiers in Public Health*, 6, 288.
- Tsafou, K.-E., De Ridder, D. T. D., van Ee, R., & Lacroix, J. P. W. (2016). Mindfulness and satisfaction in physical activity: A cross-sectional study in the Dutch population. *Journal of Health Psychology*, 21(9), 1817–1827.
- Vilchis-Gil, J., Galván-Portillo, M., Klünder-Klünder, M., Cruz, M., & Flores-Huerta, S. (2015). *Food Habits, Physical Activities and Sedentary Lifestyles of Eutrophic and Obese School Children: a Case–Control Study*. *BMC public health*, 15, 1-8.

- Welis, W. d. (2013). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wicaksono, D. C., & Nurhayati, F. (2013). Survey Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Kelas IV Se-Kecamatan Taman Sidoarjo Tahun Ajaran 2012-2013. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1), 98-103.
- World Health Organization. (2017). *Physical Activity*. Diakses kembali dari <https://www.who.int/mediacentre/factsheet/fs385/en>.
- World Health Organization. (2017). *Physical activity*. Diakses kembali dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>.
- World Health Organization. (2018). *Deafness and hearing loss*. Diakses Agustus 2023, dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs300/en>.
- Yulia, C., Khomsan, A., Sukandar, D., & Riyadi, H. (2018). *Nutritional Status, Physical Activity, and Sedentary Activity of School Children in Urban Area, West Java, Indonesia*. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 13(3), 123-130.

