

**KORELASI ANTARA LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN *SCREENTIME*
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

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



Oleh:

Safta Nurbela

NIM. 2009089

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

2024

LEMBAR PENGESAHAN

SAFTA NURBELA

KORELASI ANTARA LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN *SCREENTIME*
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Wulandari Putri, M.Pd.

NIP.199007212018032001

Pembimbing II



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

NIPT.920200419940403101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

FPOK UPI



Dr. Lukmanul Haqim Lubay, M.Pd.

NIP. 197508122009121004

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

**KORELASI ANTARA LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN *SCREENTIME*
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR**

Oleh:

Safta Nurbela

Sebuah skripsi yang diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Safta Nurbela

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya ataupun sebagian.

Dengan dicetak ulang atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**KORELASI ANTARA LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN *SCREENTIME*
DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
SISWA SEKOLAH DASAR**

Safta Nurbela

saftanurbela@upi.edu

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Universitas Pendidikan Indonesia

Wulandari Putri, M.Pd

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

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara level aktivitas fisik dan *screentime* dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Cisintok. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel berjumlah 56 siswa kelas V, usia 10-12 tahun, serta sehat secara jasmani dan rohani. Data dikumpulkan melalui PAQ-C, QUEST, dan TKSI Fase C. Analisis data menggunakan SPSS melalui Uji Korelasional *Pearson Product Moment*. Hasil uji korelasional menunjukkan untuk level aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani sig. $0.000 < 0.05$ dan untuk *screentime* dengan tingkat kebugaran jasmani sig. $0.000 < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya berkorelasi signifikan. Nilai *pearson correlation* antara level aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan positif maka semakin tinggi level aktivitas fisik dilakukan semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Sedangkan nilai *pearson correlation* antara *screentime* dengan tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan negatif maka semakin tinggi *screentime* semakin rendah tingkat kebugaran jasmani. Begitupun sebaliknya, semakin rendah penggunaan *screentime* semakin tinggi tingkat kebugaran jasmaninya.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, *Screentime*

***CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND SCREENTIME
WITH PHYSICAL FITNESS LEVELS OF
PRIMARY SCHOOL STUDENTS***

Safta Nurbela

saftanurbela@upi.edu

Physical Education Teacher Education for Elementary School Program

Indonesia University of Education

Wulandari Putri, M.Pd

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

ABSTRACT

This study aimed to determine the correlation between the level of physical activity and screen time with the physical fitness level of elementary school students. This research used quantitative correlational methods. This research was carried out at Cisintok State Elementary School. The sampling technique used purposive sampling. The sample consisted of 56 fifth grade students, aged 10-12 years, and physically and mentally healthy. Data were collected through PAQ-C, QUEST, and TKSI Phase C. Data analysis used SPSS via the Pearson Product Moment Correlation Test. The correlational test showed the result of level of physical activity and the level of physical fitness was sig. $0.000 < 0.05$, while the result of screen time and physical fitness level was sig. $0.000 < 0.05$. It can be concluded that H_0 was rejected and H_1 was accepted, meaning that it was significantly correlated. The Pearson correlation value between the level of physical activity and the level of physical fitness had a positive relationship, so the higher the level of physical activity carried out, the higher the level of a person physical fitness. Meanwhile, the Pearson correlation value between screen time and physical fitness level had a negative relationship, so the higher the screen time, the lower the physical fitness level. Vice versa, the lower the screen time usage, the higher the level of physical fitness.

Keywords: Physical Activity, Physical Fitness, Screentime

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Secara Teoritis.....	5
1.4.2 Secara Praktis.....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Aktivitas Fisik.....	7
2.1.1 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik.....	8
2.1.2 Manfaat Aktivitas Fisik	9
2.1.3 Rekomendasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia Menurut WHO.....	10
2.2 <i>Screentime</i>	11
2.2.1 Dampak Positif Penggunaan <i>Screentime</i> pada Anak	12
2.2.2 Dampak Negatif Penggunaan <i>Screentime</i> pada Anak.....	13
2.2.3 Batasan Penggunaan <i>Screentime</i> pada Anak Menurut WHO	14
2.3 Kebugaran Jasmani.....	15
2.3.1 Komponen Kebugaran Jasmani	15
2.3.2 Manfaat Kebugaran Jasmani.....	16

2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	17
2.3.4 Cara Meningkatkan Kebugaran Jasmani	18
2.4 Anak Usia Sekolah Dasar	19
2.4.1 Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar	19
2.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar.....	20
2.4.3 Karakteristik Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar	21
2.5 Kerangka Berpikir	21
2.6 Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Partisipan	24
3.3 Populasi dan Sampel.....	25
3.3.1 Populasi.....	25
3.3.2 Sampel	25
3.4 Instrumen Penelitian.....	28
3.5 Prosedur Penelitian.....	31
3.6 Analisis Data.....	32
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Temuan Penelitian	36
4.1.1 Karakteristik Sampel Penelitian.....	36
4.1.2 Deskriptif Statistik Level Aktivitas Fisik, <i>Screentime</i> , dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	38
4.1.3 Distribusi Frekuensi Level Aktivitas Fisik, <i>Screentime</i> , dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	39
4.2 Uji Prasyarat Analisis Data.....	42
4.2.1 Uji Normalitas Data	42
4.2.2 Uji Linearitas Data.....	43
4.3 Uji Statistik.....	45
4.3.1 Uji Korelasi.....	46
4.3.2 Uji Determinasi.....	47
4.4 Pembahasan	48

4.4.1 Korelasi Antara Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran	
Jasmani Siswa Sekolah Dasar.....	48
4.4.2 Korelasi Antara <i>Screentime</i> dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	50
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	53
5.1 Kesimpulan.....	53
5.2 Implikasi.....	53
5.3 Rekomendasi	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategorisasi Penilaian Aktivitas Fisik (Rumus Azwar)	32
Tabel 3.2 Penilaian Kuesioner <i>Screentime</i>	33
Tabel 3.3 Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Fase C Laki-Laki	33
Tabel 3.4 Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Fase C Perempuan	33
Tabel 3.5 <i>Correlation Coefficient</i>	35
Tabel 3.6 Kategorisasi <i>R Square</i>	35
Tabel 4.1 Karakteristik Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.2 Karakteristik Sampel Penelitian Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	38
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Level Aktivitas Fisik.....	39
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Screentime</i> Siswa Sekolah Dasar	40
Tabel 4.6 Aktivitas Penggunaan <i>Screentime</i>	40
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	41
Tabel 4.8 Uji Normalitas Data Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	42
Tabel 4.9 Uji Normalitas Data <i>Screentime</i> dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	43
Tabel 4.10 Uji Linearitas Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	43
Tabel 4.11 Uji Linearitas <i>Screentime</i> dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	45
Tabel 4.12 Uji Korelasi Antara Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	46
Tabel 4.13 Uji Korelasi Antara <i>Screentime</i> dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	46
Tabel 4.14 Uji Determinasi Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	47
Tabel 4.15 Uji Determinasi <i>Screentime</i> dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	23
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	24
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian.....	32
Gambar 4.1 Level Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar.....	39
Gambar 4.2 <i>Screentime</i> Siswa Sekolah Dasar	40
Gambar 4.3 Aktivitas Penggunaan <i>Screentime</i>	41
Gambar 4.4 Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar	42
Gambar 4.5 <i>Scatter Plot Linearitas</i> Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani	44
Gambar 4.6 <i>Scatter Plot Linearitas Screentime</i> dengan Tingkat Kebugaran Jasmani.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi	65
Lampiran 2. SK Pembimbing.....	67
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i>	75
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian.....	76
Lampiran 6. Surat Keterangan Perbaikan Kebahasan Instrumen Penelitian	81
Lampiran 7. Data Mentah	82
Lampiran 8. Analisis Data	86
Lampiran 9. Riwayat Hidup.....	90

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari., M. E. (2017). Metodologi Penelitian Kuantitatif Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Issue May).
- Abdullah, M. N. F., & Suja'i, I. S. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Dan Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif. *Jurnal Pendidikan DEWANTARA: Media Komunikasi, Kreasi Dan Inovasi Ilmiah Pendidikan*, 8(2), 72–84. <https://doi.org/10.55933/jpd.v8i2.402>
- Ade, O., & Silfiyani, W. (2022). Sosialisasi Digital Parenting “Pengasuhan Menggunakan Screen Time di Desa Benteng.” *Jurnal ...*, 6(2), 3697–3701. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3034916&val=20674&title=Sosialisasi Digital Parenting Pengasuhan Menggunakan Screen Time di Desa Benteng](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3034916&val=20674&title=Sosialisasi%20Digital%20Parenting%20Pengasuhan%20Menggunakan%20Screen%20Time%20di%20Desa%20Benteng)
- Afid Yuliana, S. (2012). Survey Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal of Sport Scinces and Fitness*, 5(2), 6–10.
- American Diabetes Association. (2015). Standards of medical care in diabetes--2015: summary of revisions. *Diabetes Care*, 38(January), S4. <https://doi.org/10.2337/dc15-S003>
- Annas, A. W. (2018). Kontribusi Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Kemampuan Konsentrasi. *Foreign Affairs*, 91(5), ii–iii. repository.upi.edu
- Araya, R. C., Rukhayati, Y., Damayanti, I., Suherman, A., Rahayu, N. I., Jajat, J., & Sultoni, K. (2022). Hubungan screen time dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa di masa covid-19 dengan health related quality of life. *Medikora*, 21(1), 31–40. <https://doi.org/10.21831/medikora.v21i1.47258>
- Azia. (2022). Perbedaan Statistik Parametrik dan Non-Parametrik. *Ilmu Statistika*, August, <https://ilmustatistika.com/perbedaan-statistik-par>. <https://ilmustatistika.com/perbedaan-statistik-parametrik-dan-non-parametrik/>

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
- BPS. (2021). Statistik Telekomunikasi Indonesia 2021. In Badan Pusat Statistik.
- Boden, G., Scapa, E. F., Kanno, K., Cohen, D. E., Brosnan, M. E., Brosnan, J. T., Pessayre, D., Roy-Chowdhury, N., Lu, Y., Roy-Chowdhury, J., Jansen, P. L. M., Faber, K. N., Häussinger, D., Lingappa, V. R., Fernández-Checa, J. C., García-Ruiz, C., Puy, H., Deybach, J. C., Okuno, M., ... Stedman, C. A. M. (2018). Metabolisme. *Textbook of Hepatology: From Basic Science to Clinical Practice, Third Edition*, 1302006190, 129–249.
- Cahyono, E. A., Wahjuni, E. S., & Wibowo, S. (2022). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Ditinjau Dari Screen Time, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 59–65. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p59-65>
- Dahlgren, A., Sjöblom, L., Eke, H., Bonn, S. E., Trolle, Y., & Lagerros. (2021). Screen time and physical activity in children and adolescents aged 10–15 years. *PLoS ONE*, 16(7 July), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254255>
- Daryanto Dadit, Purbodjati, K. A. N. (2022). *Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Sosial Siswa*. 10(September), 219–225.
- Donen, H. (2005). Paq-C & Paq-a. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(August), 1–38. papers://305a9bed-f721-4261-8df7-5414758c1624/Paper/p910
- Effendi, D., & Wahidy, D. A. (2019). Pemanfaatan Teknologi Dalam Proses Pembelajaran Menuju Pembelajaran Abad 21. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pgri Palembang*, 125–129.
- Emerenziani, G. Pietro, Migliaccio, S., Gallotta, M. C., Lenzi, A., Baldari, C., & Guidetti, L. (2013). Physical exercise intensity prescription to improve health and fitness in overweight and obese subjects: A review of the literature. *Health*, 05(06), 113–121. <https://doi.org/10.4236/health.2013.56a2017>
- Garaulet, M., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Rey-López, J. P., Béghin, L., Manios, Y., Cuenca-García, M., Plada, M., Diethelm, K., Kafatos, A., Molnár, D., Al-

- Tahan, J., & Moreno, L. A. (2011). Short sleep duration is associated with increased obesity markers in European adolescents: Effect of physical activity and dietary habits. the HELENA study. *International Journal of Obesity*, 35(10), 1308–1317. <https://doi.org/10.1038/ijo.2011.149>
- Ghozali, I. (2016) Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hair, Jr., Joseph F., et. al. (2011). Multivariate Data Analysis. Fifth Edition. New Jersey: PrenticeHall, Inc.
- Hasanah, M. (2017). Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 2017–2214.
- Haura, F. M., Kurniawati, Y., & Pranoto, S. (2022). Peran screen time dan gadget terhadap kemampuan berbahasa pada anak usia dini. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 396–401. <http://pps.unnes.ac.id/prodi/prosiding-pascasarjana-unnes/396>
- Heryana, A. (2014). Hipotesis Penelitian. *Eureka Pendidikan*, June, 1. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11440.17927>
- Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 866–870. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090199>
- Huwaida, Z., Anggraini, F. T., & Firdawati, F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa SDN 13 Sungai Pisang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(4), 243–248. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v2i4.361>
- Huang Z, Liu Y, Zhou Y. Sedentary Behaviors and Health Outcomes among Young Adults: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Healthcare* (Basel). 2022 Aug 6;10(8):1480. doi: 10.3390/healthcare10081480. PMID: 36011137; PMCID: PMC9408295.
- Isnawatiningsih. (2021). *Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember*.
- Jago, R., Wood, L., Zahra, J., Thompson, J. L., & Sebire, S. J. (2015). Parental control, nurturance, self-efficacy, and screen viewing among 5- to 6-year-old children: A cross-sectional mediation analysis to inform potential behavior

- change strategies. *Childhood Obesity*, 11(2), 139–147. <https://doi.org/10.1089/chi.2014.0110>
- Kadir. (2015). Statistika Terapan: Konsep, Contoh Dan Analisis Data Dengan Program SPPSS/Lisrel Dalam Penelitian. In *Jakarta: RajaGrafindo Persada* (Vol. 13, Issue 1).
- Kaur, N., Gupta, M., Malhi, P., & Grover, S. (2019). Screen Time in Under-five Children. *Indian Pediatrics*, 56(9), 773–788. <https://doi.org/10.1007/s13312-019-1638-8>
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1-7.
- Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Aktivitas Fisik dan Manfaatnya. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Mengenal Jenis Aktivitas Fisik, <http://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>.
- Kementerian Pendidikan Budaya dan Teknologi. 2024. Tes Kebugaran Siswa Indonesia. Jakarta.
- Knebel, M. T. G., da Costa, B. G. G., dos Santos, P. C., de Sousa, A. C., & da Silva, K. S. (2020). The Conception, Validation, and Reliability of the Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST). In *Scielo Preprints: Vol. Preprint* (Issue July 2022). <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.1184>
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Faulkner, R. A. (1997). Validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Pediatric Exercise Science*, 9, 174-186.
- Krisbianto, J., & Yuliawan, D., Sugito (2021). *PHYSICAL ACTIVITY OF NAHDALATUL ULAMA ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS SUKOREJO VILLAGE , GURAH SUBDISTRICT , KEDIRI REGENCY DURING THE COVID-19 PANDEMIC*. 0, 398–412.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>

- Kurniawati, putri. (2017). Statistika. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing* (Issue May). [http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1)
- Lestari Ika. (2018). *Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar*.
- Liau, A. K., Choo, H., Li, D., Gentile, D. A., Sim, T., & Khoo, A. (2014). Pathological video-gaming among youth: A prospective study examining dynamic protective factors. *Addiction Research & Theory*, 23(4), 301–308. <https://doi.org/10.3109/16066359.2014.987759>
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between Screen Time and Children’s Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244–250. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>
- Mazzeo F, Liccardo A. Respiratory responses to exercise in sport. *Sport Sci*. 2019;12(1):49-52.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Wolters Kluwer.
- Mortensen, S. R., Schmidt-Persson, J., Olesen, L. G., Egebaek, H. K., Boye, H., Bilenberg, N., & Grøntved, A. (2023). Parental Recreational Screen Media Practices and Behavioral Difficulties Among Danish 7-Year- Old Children. *Academic Pediatrics*, 23(3), 667–674. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2023.01.004>
- Munafiah, N., & Latif, M. A. (2022). Peran Orang tua pada Kegiatan Screen time Anak Usia Dini. *Proceedings of The 6th Annual Conference on Islamic Early Childhood Education*, 23–28. <http://conference.uin-suka.ac.id/index.php/aciece>
- Nardina Aurilia dkk, E. (2021). *Tumbuh Kembang Anak*.
- Oktavia, L. S., Neviyarni, & Irdamurni. (2021). Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar : Kajian Untuk Siswa Kelas Rendah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1823–1828.

- Ponti, M., Bélanger, S., Grimes, R., Heard, J., Johnson, M., Moreau, E., Norris, M., Shaw, A., Stanwick, R., Van Lankveld, J., & Williams, R. (2017). Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics and Child Health (Canada)*, 22(8), 461–477. <https://doi.org/10.1093/pch/pxx123>
- Prajitno, S. B. (2017). Metodologi Penelitian Kuantitatif Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Issue May).
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- PriyatnoDuwi. (2010). TeknikMudahdancelcepatmelakukanAnalisis Data penelitiandengan SPSS.GavaMedia : Yogyakarta.
- Purnama, S., Ulfah, M., Ramadani, L., Rahmatullah, B., & Ahmad, I. F. (2022). Digital Storytelling Trends in Early Childhood Education in Indonesia: A Systematic Literature Review. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 16(1), 17–31. <https://doi.org/10.21009/jpud.161.02>
- Putro, B., & Winarno, M. (2022). Analisis Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p1-11>
- Ramadhan, A. F., & Noordia, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sman 3 Pasuruan Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.*, 11, 1–23.
- Resly, I. V. (2018). *Hubungan Screen Time Dengan Perkembangan Sosial Anak Usia Sekolah di SD Negeri Wonosari Baru Gunungkidul*. 1–12.
- Rezeki, S., & Indraaryani Suryaalsah, I. (2023). The Relationship of Screen Time, Junk Food Eating Habits, and Physical Activity with the Incidence of Obesity in Adolescents in Man 14 East Jakarta. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik Dan Masyarakat*, 3(2), 21–31.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). THE COMMON SENSE CENSUS : MEDIA USE BY KIDS AGE ZERO TO EIGHT.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan

- Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Rowe, D. W., & Miller, M. E. (2016). Designing for diverse classrooms: Using iPads and digital cameras to compose eBooks with emergent bilingual/biliterate four-year-olds. *Journal of Early Childhood Literacy*, 16(4), 425–472. <https://doi.org/10.1177/1468798415593622>
- Rowe, L. W. (2018). Say It in Your Language: Supporting Translanguaging in Multilingual Classes. *The Reading Teacher*, 72(1), 31–38. <https://doi.org/10.1002/trtr.1673>
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak - Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 - 7 Tahun). *Didakta: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89–100.
- Salamah, Rhosidatus, Apoina Kartini, and M. Zen Rahfiludin. 2019. “Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Persentase Lemak Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani.” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 18(2): 14–18.
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Sen Bressani, G. Y., de Alcantara Ventura, S., de Almeida Nogueira, Y. J., de Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychology*, 11(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01166-7>
- Santoso, A. (2023). Rumus Slovin: Panacea¹ Masalah Ukuran Sampel. *Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, Vol.4, No.
- Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.16935>
- Shafrillia, S. U., Dewi, H. I., & Zulfitria. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas I Di SDN Rawa Badak Selatan 03 Pagi Dimasa Pandemi. *Jurnal Instruksional*, 4(1), 125–135.
- Shafwatul Anam, R. (2017). Instrumen Penelitian Yang Valid Dan Reliabel. *Jurnal Edukasi Sebelas April*, 1(1).
- Simanjuntak, S. (2023). Literatur Review: Pengaruh Screen Time Terhadap

- Masalah Perilaku Anak. *Jurnal Keperawatan*, 11(1), 64–80.
<https://doi.org/10.35790/j-kp.v11i1.48465>
- Sofiana, S. N. A., Fakhriyah, F. F., & Oktavianti, I. oktavianti. (2023). Dampak Penggunaan Gadget Pada Perkembangan Emosional dan Kognitif Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Indonesian Gender and Society Journal*, 3(2), 53–59. <https://doi.org/10.23887/igsj.v3i2.50414>
- Stefansdottir, R., & Gudmundsdottir, S. L. (2017). Sedentary behavior and musculoskeletal pain: a five-year longitudinal Icelandic study. *Public Health*, 149, 71–73. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.04.019>
- Steinberg, L. (2019). *Adolescence*.
- 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>
- Sundus, M. (2017). The Impact of using Gadgets on Children. *Journal of Depression and Anxiety*, 07(01). <https://doi.org/10.4172/2167-1044.1000296>
- Tan, T. X., Jing, X., & Guan, W. (2023). Young Children’s screen habits: Identifying child and family contributors. *Computers in Human Behavior Reports*, 10(April), 100284. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100284>
- Taufikkurachman, T. (2019). Hubungan Penggunaan Smartphone Terhadap Tingkat Obesitas Dan Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Jombang Usia 13-15 Tahun. *Sporta Saintika*, 4(1), 41.
<http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/98>
- Theodoridis, T., & Kraemer, J. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. *World Health Organization*.
- Tremblay, M.S., Aubert, S., Barnes, J.D., et al. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13, 75.
- Vionalita, G. (2020). Modul Metodologi Penelitian Kuantitatif. *Universitas Esa Unggul*, 0–17.

- Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July).
<https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- WHO. (2020). Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
- World Health Organization (WHO). (2019). To grow up healthy, children need to sit less and play more. <https://www.who.int/newsroom/detail/24-04-2019-to-grow-uphealthy-children-need-to-sit-less-andplay-mor>
- World Health Organization (2010a) Global recommendations on physical activity for 42 health. Switzerland: WHO Press.
- Yulianti, I., Prameswari, V. E., & Prihartini, S. D. (2022). Pengaruh Screen Time, Ergonomic Position dan Jarak Pandang dengan Media Pembelajaran Daring Terhadap Ketajaman Penglihatan Anak The influence of Screen Time, Ergonomic Position and Visibility with Online Learning Media on Children's Visual Acuity. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 159–165.
- Yusriaty, Lenni. 2018. "Faktor Dominan Status Kebugaran Kardiorespiratori pada Aparatur Sipil Negara di Wilayah Kerja Kantor Walikota Jakarta Utara Tahun 2018." Universitas Indonesia.