

**ANALISIS HUBUNGAN *SCREEN TIME* DENGAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR FASE C DI DAERAH
PEDESAAN DITINJAU DARI STATUS EKONOMI ORANGTUA**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan dalam Bidang PGSD Pendidikan Jasmani

Oleh:

Widya Septiani

2108336

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

2025

LEMBAR HAK CIPTA

**ANALISIS HUBUNGAN *SCREEN TIME* DENGAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR FASE C DI DAERAH PEDESAAN
DITINJAU DARI STATUS EKONOMI ORANGTUA**

Oleh
Widya Septiani

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

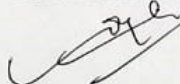
© Widya Septiani
Universitas Pendidikan Indonesia
14 Agustus 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, fotokopi, atau tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN
WIDYA SEPTIANI
ANALISIS HUBUNGAN *SCREEN TIME* DENGAN KEBUGARAN
JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR FASE C DI DAERAH
PEDESAAN DITINJAU DARI STATUS EKONOMI ORANGTUA

disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing:

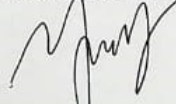
Dosen Pembimbing I



Didin Budiman, M.Pd.

NIP. 197409072001121001

Dosen Pembimbing II



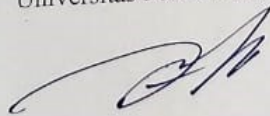
Dr. Yogi Akin, M.Pd.

198010142014041001

Mengetahui

Ketua Program Studi

Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd.

NIP. 197508122009121004

ABSTRAK

ANALISIS HUBUNGAN SCREEN TIME DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR FASE C DI DAERAH PEDESAAN DITINJAU DARI STATUS EKONOMI ORANGTUA

Widya Septiani

2108336_widyaseptiani@upi.edu

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan screen time dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar fase C di daerah pedesaan. Metode yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan kuantitatif dan desain crosssectional, teknik total sampling, melibatkan 74 siswa kelas V SDN Pasirhuni Kabupaten Sumedang. Instrumen yang digunakan adalah melalui kuisioner QUEST, Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), dan angket status ekonomi orangtua. Karena data yang diperoleh tidak normal, maka analisis yang menggunakan uji Korelasi Spearman secara keseluruhan dan perkelompok status ekonomi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara screen time dengan kebugaran jasmani, baik secara umum maupun pada setiap kelompok ekonomi. Arah hubungan bersifat negatif, artinya peningkatan *screen time* cenderung diikuti penurunan kebugaran jasmani, namun tidak signifikan. Dapat disimpulkan, kebugaran jasmani siswa di daerah pedesaan tidak dipengaruhi secara langsung oleh durasi screen time, melainkan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kebiasaan di rumah.

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani, Status Ekonomi, *Screen Time*

ABSTRAC

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SCREEN TIME AND PHYSICAL FITNESS OF PHASE C ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS IN RURAL AREAS AS VIEWED FROM PARENTS' ECONOMIC STATUS

Widya Septiani

2108336_widyaseptiani@upi.edu

This study aims to determine the relationship between screen time and the physical fitness level of phase C elementary school students in rural areas. The method used is correlational with a quantitative approach and cross-sectional design with a total sampling technique, involving 74 fifth-grade students of Pasirhuni Elementary School, Sumedang Regency. The instruments used were the QUEST questionnaire, the Indonesian Student Fitness Test (TKSI), and a questionnaire on parental economic status. Because the data obtained were not normal, the analysis used the Spearman Correlation test overall and per economic status group. The results showed that there was no significant relationship between screen time and physical fitness, either in general or in each economic group. The direction of the relationship was negative, meaning that an increase in screen time tended to be followed by a decrease in physical fitness, but not significantly. It can be concluded that the physical fitness of students in rural areas is not directly influenced by the duration of screen time, but is influenced by other factors such as habits at home.

Keywords: *Economic Status, Physical Fitness, Screen Time*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRAC</i>	ix
DAFTAR ISI	x
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	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Ruang Lingkup	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 <i>Screen Time</i>	8
2.1.1 <i>Screen Time</i> Pada Anak	9
2.1.2 Dampak <i>Screen time</i> di daerah Pedesaan	9
2.2 Kebugaran Jasmani	11
2.2.1 Definisi kebugaran jasmani	11
2.2.2 Komponen Kebugaran Jasmani	12
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	14
2.2.4 Pentingnya Kebugaran Jasmani	15
2.3 Hubungan <i>Screen time</i> dengan Kebugaran Jasmani	16
2.4 Status Ekonomi Orangtua	17
2.5 Penelitian Terdahulu	18
2.6 Kerangka Teori	21
2.7 Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	24

3.1 Desain Penelitian	24
3.2.1 Populasi	25
3.2 Populasi dan Sampel	25
3.2.2 Sampel	25
3.3 Teknik Pengumpulan Data	25
3.3.1 Quisioner QUEST	25
3.3.2 Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI)	26
3.3.3 Angket Status Ekonomi Orangtua	34
3.4 Analisis Data	35
3.4.1 Analisis Data Deskriptif	35
3.4.2 Uji Prasyarat	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil	38
4.1.1 Deskriptif Statistik <i>Screen time</i> , Kebugaran Jasmani dan Status Ekonomi Orangtua	39
4.1.2 Distribusi Frekuensi <i>Screen time</i> , Kebugaran Jasmani dan Satus Ekonomi Orangtua	39
4.2 Uji Prasyarat	43
4.2.1 Uji Normalitas	43
4.3 Uji Statistik	43
4.3.1 Uji Korelasi Spearman	43
4.3.2 Uji Korelasi Perkelompok	44
4.4 Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Kesimpulan	50
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	57

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M. A. (2020). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler palang merah remaja smk negeri 3 pangkep.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2023, 8 Maret). *Survei APJII: Pengguna Internet di Indonesia Tembus 215 Juta Orang*. APJII. Diakses dari <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesiatembus-215-juta-orang>
- American Academy of Pediatric. (2001). Screen Time Guidelines. [Online]. Diakses dari <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/middle-childhood-questions/screen-time-guidelines/>
- American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media. (2016). Media and Young Minds: Policy Statement. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.
- Aubert, dkk. (2018). Global Matrix 3.0 physical activity Report Card grades for children and youth: Results and analysis from 49 countries. *Journal of Physical Activity and Health*, 15 (Suppl 2), S251–S273. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0472>
- Aubert, dkk. (2022). Global Matrix 4 . 0 Physical Activity Report Card Grades for Children and Adolescents : Results and Analyses From 57 Countries, 700–728.
- 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.
- Bai, Y., Chen, S., Laurson, K. R., Kim, Y., Saint-Maurice, P. F., & Welk, G. J. (2016). *The associations of youth physical activity and screen time with fatness and fitness: The 2012 NHANES national youth fitness survey*. *PLoS ONE*, 11(1), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148038>
- Cahyono, A., & Mu'arifin, M. (2022). Survei Persepsi Siswa Terhadap Konsep Pendidikan Jasmani SMP Kelas VIII. *Sport Science and Health*, 2(12), 605–612. <https://doi.org/10.17977/um062v2i122020p605-612>
- Cahyono, E. A., Wahjuni, E. S., Wibowo, S., & Cahyono, A. (2022). *17851-Article Text-66828-1-10-20220930*. 5(2), 59–65.
- Carson, V., Lee, EY., Hewitt, L. dkk. Tinjauan sistematis hubungan antara aktivitas fisik dan indikator kesehatan pada usia dini (0-4 tahun). *BMC Public Health* 17 (Suppl 5), 854 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4860-0>
- Coleman, J. S. (1988). *Social capital in the creation of human capital*. *American Journal of Sociology*, 94(Supplement), S95–S120.
- (Depdiknas, 2005). *[Dokumen Kebugaran Jasmani]*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2005.
- Dhamayanti, A. P. (2021). Hubungan Screen Time Selama Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Pola Tidur Anak Usia 6-12 Tahun Pada Masa Pandemi Covid-19 [Universitas Hasanuddin Makassar]. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/jamunar/article/view/448>

- Gizi, S., Fisik, A., & Kebugaran, D. A. N. (2017). Sekolah Dasar Berdasarkan Penggunaan Gadget Di Bogor.
- Gui, M. D., Muliani, Suardika, I. K., Yusananto, T., Nuryati, S., Mardiana, Badelah, Wardah, Liriwati, F. Y., Kurdi, M. S., & Kurdi, M. S. (2024). Membangun Moral Peserta Didik Di Zaman Digital. <https://www.lidigin.com/shop/>
- Hanif, F., Rusydy, F., Fatoni, M., & Sistiasih, V. S. (2024). Analisis Teknik Dasar Olahraga Futsal Pendahuluan. 7(2), 1002–1012. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26015>
- Havighurst, R. J. (1961). *Successful aging. The Gerontologist*, 1(1), 8-13. doi:10.1093/geront/1.1.8
- Heryanto, A. R., & Sudijandoko, A. (2019). Survei Kondisi Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SDN Kolpajung 2 Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 213–218.
- Huda, M., Doda, D. V. D., Posangi, J., & Surya, W. S. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Screen Time, Dan Konsumsi Minuman Ringan Dengan Status Gizi Pada Pemuda Saat Pandemi Covid-19. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1943–1949. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.5479>
- Ismail, B. M., Pendidikan, J., Pengetahuan, I., Ilmu, F., Dan, T., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2017a). Melanjutkan Studi Keperguruan Tinggi Pada Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 1 Kandangan.
- Kementerian Pendidikan Budaya dan Teknologi. 2024. Tes Kebugaran Siswa Indonesia. Jakarta.
- Knebel, M., Costa, B., Santos, P., Sousa, A. C. De, & Silva, K. (2021). *The Conception, Validation, and Reliability of the Questionnaire for Screen Time of Adolescents (QueST)*. In *SciELO Preprints* (Vol. 10, Nomor 1).
- Krissanthy, A., Kurniawan, F., & Resita, C. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Tingkat Konsentrasi Siswa di SMAN 9 Bekasi. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1), 77–81. <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i1.3923>
- Lesmana, kadek Y. parta. (2013). Peranan kesehatan lingkungan terhadap kebugaran dan kesehatan jasmani. *Prosiding Seminar Nasional FMIPA, 1992*, 337. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/2727>
- Lolowang, M. A., Manampiring, A. E., Kairupan, B. H. R., & Surya, W. S. (2023). Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik dan Penggunaan Screen Time dengan Status Gizi pada Pemuda GMIM Kawangkoan. *e-CliniC*, 11(2), 185–191. <https://doi.org/10.35790/ecl.v11i2.44903>
- Ltifi, M. A., Chong, K. H., Ben-Bouzaiene, G., Okely, A. D., & Chelly, M. S. (2025). *Observed relationships between nap practices, executive function, and developmental outcomes in Tunisian childcare centers. Sports Medicine and Health Science*, 7(4), 272–279. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.08.001>
- Manfaat, E., & Aulia, M. (2024). Pengaruh *Screen Time* terhadap Perkembangan Anak Usia Dini. ... : *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 01(01), 18–31. <https://jurnal.staidaf.ac.id/index.php/almuhadzab/article/view/273%0Ahttps://jurnal.staidaf.ac.id/index.php/almuhadzab/article/download/273/98>
- Maulida, W., Harahap, P. S., & Husaini, A. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022 *Factors Affecting Physical Fitness Levels at SMP Negeri 7 Muaro Jambi in*

- 2022 Kesehatan Masyarakat , Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi , Indonesia Kore. 11(3), 23–34.
- Muh. Tino Ismail. (2019). Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Sma Negeri 3 Kabupaten Pinrang. *Http://Eprints.Unm.Ac.Id/*.
- Muhtar, A. S. L. dan T. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani (Noor Intan Indriyani (ed.); 2021 ed.).
- Musyaffa, N. A., Hendrawati, S., & Maulana, I. (2025). Faktor Penggunaan Screen Time Anak Usia Prasekolah di Wilayah Urban dan Rural: A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 8(1), 310–317.
- Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
- Nurbela, S. (2024). KORELASI ANTARA LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN SCREENTIME DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR (Vol. 4, Nomor 02).
- Pekik Djoko. (2013). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Dengan Latihan Beban. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(2), 46–55.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Putra Anugrah, F., Susianti, E., & Afrinaldi, R. (2022). Analisis Pengelolaan Kegiatan Ektrakurikuler Futsal di MTs Ghoyatul Jihad Karawang. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(01), 35–44. <https://doi.org/10.35706/jurnalspeed.v5i01.6608>
- Qi, J., Yan, Y., & Yin, H. (2023). Screen time among school-aged children of aged 6–14: a systematic review. *Global Health Research and Policy*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>
- Rahayu, N. K., & Maksum, A. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Status Ekonomi Orangtua terhadap Aktivitas Fisik Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 09(01), 107–111.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). The common sense sensus: Media use by tweens and teens. *Common Sense Media*, 1–61. <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2019census-8-to-18-full-report-updated.pdf>
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). *A review of correlates of physical activity of children and adolescents*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963–975.
- Sharkey, B. J. (2011). *Fitness and Health* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sigmundová, D., Sigmund, E., Bucksch, J., Baďura, P., Kalman, M., & Hamřík, Z. (2017). Trends in Screen Time Behaviours in Czech Schoolchildren between 2002 and 2014: HBSC Study. *Central European Journal of Public Health*, 25(Suppl 1), S15–S20.
- Sisson, S. B., Broyles, S., Baker, B., Katzmarzyk, P. T. (2010). Screen Time, Physical Activity, and Overweight in U.S. Youth: National Survey of Children's Health 2003. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 309–311.
- Steinberg, L. (2019). *Adolescence*.

- Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*. 2019 Jan 3;9(1):e023191. doi: 10.1136/bmjopen-2018-023191. PMID: 30606703; PMCID: PMC6326346.
- Stit, S., Nusantara, P., & Ntb, L. (2020). STATUS SOSIAL EKONOMI ORANG TUA SISWA DAN PENGARUHNYA TERHADAP PRESTASI BELAJAR PADA MATA PELAJARAN BAHASA ARAB SISWA KELAS VIII MTs. BAITURRAHIM KABAR TAHUN PELAJARAN 2019/2020. *EDISI : Jurnal Edukasi dan Sains*, 2(2), 252–268.
<https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/edisi>
- Sudarno. SP. 1992. Pendidikan Kesegaran Jasmani. Surabaya : Depdiknas.
- Sugiyono. (2010). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D*. ALFABETA, CV.
https://drive.google.com/file/d/1zVIjHHjeES1En8DQGWNuf_kDGLFv3aC8/view?safe=active
- Sukmajati, R. P 2015, 'Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro Dan Komposisi Lemak Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Di UKM Sepakbola UNY', Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>
- Taluke, J., Lesawengen, L., & Suwu A.A, E. (2021). Pengaruh Status Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Tingkat Keberhasilan Mahasiswa Di Desa Buo Kecamatan Loloda Kabupaten Halmahera Barat. *Jurnal Holistik*, 14(2), 1–16.
- Vilardell-Dávila, A., Martínez-Andrade, G., Klünder-Klünder, M., Miranda-Lora, A. L., Mendoza, E., Flores-Huerta, S., Vargas-González, J. E., Duque, X., & Vilchis-Gil, J. (2023). A Multi-Component Educational Intervention for Addressing Levels of Physical Activity and Sedentary Behaviors of Schoolchildren. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043003>
- Weber, M. (1958 [1947]). Class, status, party. Dalam H. H. Gerth & C. Wright Mills (Ed. & Trans.), *From Max Weber: Essays in Sociology* (hal. 180-195). New York: Oxford University Press.
- Widiastuti. (2015). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: Rajawali Press
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance. World Health Organization, 535. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886eng.pdf>
- 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.
- 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).
<http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6570>

Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi Dalam Ilmu Komunikasi. *Diakom : Jurnal Media dan Komunikasi*, 1(2), 83–90.
<https://doi.org/10.17933/diakom.v1i2.20>.