

TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DAN PERILAKU SEDENTER SISWA SD
DI KECAMATAN SELAT NASIK KABUPATEN BELITUNG



TESIS

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar magister

Oleh:

Yerdi Pratama

2308506

PROGRAM STUDI PASCASARJANA PENDIDIKAN JASMANI
KAMPUS UPI DI DAERAH SUMEDANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025

LEMBAR HAK CIPTA

**TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DAN PERILAKU SEDENTER SISWA
SD DI KECAMATAN SELAT NASIK KABUPATEN BELITUNG**

Oeh

Yerdi Pratama

S.Pd Universitas Pendidikan Indonesia, 2023

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Pascasarjana Pendidikan
Jasmani

© Yerdi Pratama 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

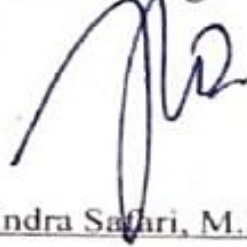
LEMBAR PENGESAHAN

YERDI PRATAMA

**TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DAN PERILAKU SEDENTER SISWA
SD DI KECAMATAN SELAT NASIK KABUPATEN BELITUNG**

Disetujui dan disahkan oleh:

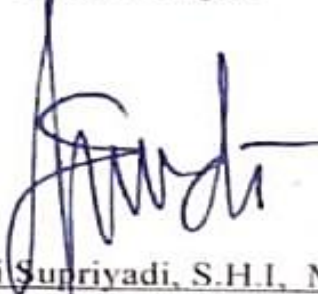
Pembimbing I



Dr. Indra Safari, M.Pd.

NIP. 197709022008011016

Pembimbing II

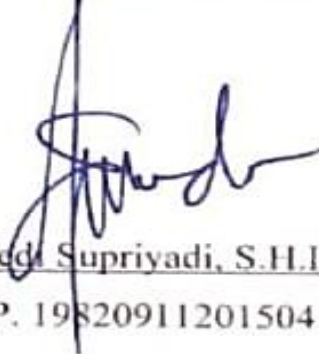


Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.Ag.

NIP. 198209112015041003

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 & S2 Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang



Dr. Tedi Supriyadi, S.H.I., M.Ag.

NIP. 198209112015041003

TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DAN PERILAKU SEDENTER SISWA SD DI KECAMATAN SELAT NASIK KABUPATEN BELITUNG

Yerdi Pratama

2025

Program Studi Pascasarjana Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan

Indonesia

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital yang pesat membawa dampak besar terhadap kehidupan anak-anak, termasuk dalam kebiasaan menggunakan perangkat elektronik untuk bermain game online. Game online kini menjadi aktivitas yang sangat digemari anak usia sekolah dasar karena sifatnya yang interaktif, menghibur, dan mudah diakses. Namun, penggunaan yang berlebihan dapat menurunkan frekuensi aktivitas fisik dan meningkatkan perilaku sedenter atau kebiasaan duduk dalam waktu lama. Hal ini menjadi perhatian dalam dunia pendidikan karena berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan perkembangan sosial anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik dalam konteks meningkatnya penggunaan game online. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas III dan V di empat sekolah dasar negeri di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung, dengan jumlah total 109 siswa. Sampel sebanyak 84 siswa diperoleh melalui teknik *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian meliputi angket *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) untuk aktivitas jasmani dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk perilaku sedenter. Hasil PAQ-C menunjukkan bahwa aktivitas jasmani siswa berada pada kategori “cukup” sebesar 41,7%, dengan nilai rata-rata 23,66%. Sementara itu, hasil ASAQ menunjukkan perilaku sedenter siswa berada pada kategori “tinggi”, dengan rata-rata waktu duduk 7 jam 3 menit di hari kerja dan 7 jam 40 menit di hari libur. Temuan ini menunjukkan bahwa frekuensi bermain game online turut berkontribusi terhadap rendahnya aktivitas fisik dan tingginya perilaku sedenter. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk mendorong keseimbangan antara aktivitas digital dan fisik dalam kehidupan sehari-hari anak.

Kata kunci: Game online, aktivitas jasmani, perilaku sedenter

TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DAN PERILAKU SEDENTER SISWA SD DI KECAMATAN SELAT NASIK KABUPATEN BELITUNG

Yerdi Pratama

2025

Program Studi Pascasarjana Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan

Indonesia

ABSTRACT

The rapid development of digital technology has had a major impact on children's lives, including their habits of using electronic devices to play online games. Online games have become a very popular activity among elementary school-aged children due to their interactive, entertaining, and easily accessible nature. However, excessive use can reduce the frequency of physical activity and increase sedentary behavior or prolonged sitting habits. This has become a concern in the field of education as it affects children's physical, psychological, and social development. This study aims to determine the level of physical activity and sedentary behavior among elementary school students in Selat Nasik Subdistrict in the context of increasing online game usage. The method used is quantitative descriptive with a survey approach. The study population included all third and fifth-grade students in four public elementary schools in Selat Nasik Subdistrict, Belitung District, totaling 109 students. A sample of 84 students was obtained using Simple Random Sampling. The research instruments included the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) for physical activity and the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) for sedentary behavior. The PAQ-C results showed that students' physical activity was in the "moderate" category at 41.7%, with an average score of 23.66%. Meanwhile, the ASAQ results indicated that students' sedentary behavior was in the "high" category, with an average sitting time of 7 hours and 3 minutes on weekdays and 7 hours and 40 minutes on weekends. These findings indicate that the frequency of playing online games contributes to low physical activity and high sedentary behavior. Therefore, it is important for schools and parents to encourage a balance between digital and physical activities in children's daily lives.

Keywords: Online games, physical activity, sedentary behavior

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perilaku Sedenter	6
2.1.1 Pengertian Perilaku Sedenter	6
2.1.2 Faktor Penyebab Perilaku Sedenter	7
2.1.3 Dampak Perilaku Sedenter	9
2.1.4 Pencegahan Perilaku Sedenter	10
2.2 Aktivitas Jasmani	12
2.2.1 Pentingnya Pendidikan Jasmani Bagi anak	14
2.2.2 Aktivitas Jasmani Sesuai Tumbuh Kembang Anak Usia SD ...	15
2.3 Game Online	17
2.3.1 Pengertian Game Online	17
2.3.2 Dampak Kecanduan Game Online untuk Anak Usia SD	19
2.4 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	21
2.5 Penelitian Relevan	23

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	25
3.2 Teknik Pengumpulan Data	25
3.3 Partisipan	26
3.4 Instrumen Penelitian.....	28
3.4.1 Adaptasi (PAQ-C)	28
3.4.2 Adaptasi (ASAQ)	30
3.5 Analisis Data.....	33
3.5.1 Analisis Data Pengolahan dan kategorisasi data aktivitas jasmani (Physical Activity Questionnaire for Older Children).....	34
3.5.2 Pengolahan dan kategorisasi data tingkat perilaku sedenter (<i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i>)	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Hasil Deskripsi (PAQ-C).....	37
4.2 Hasil Deskripsi Modifikasi (ASAQ)	43
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Laki- Laki dan Perempuan Kelas Bawah dan Kelas Atas SD Di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung	53
5.2 Tingkat Perilaku Sedenter Siswa Laki- Laki dan Perempuan Kelas Bawah dan Kelas Atas D Di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung	54
5.3 Tingkat Aktivitas Jasmani dan Perilaku Sedenter Siswa Laki-Laki dan Perempuan Kelas III dan V Keseluruhan SD Di Kec Selat Nasik, Kabupaten Belitung	54
5.4 Perbandingan tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa laki-laki dan perempuan kelas bawah dan kelas atas SD di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung	55
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan.....	56
6.2 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Siswa pada Setiap Sekolah	26
Tabel 3.2 Jumlah Proporsi Sampel Siswa pada Setiap Sekolah	27
Tabel 3.3 Norma Kategori Penilaian	35
Tabel 3.4 Kategori Penilaian Acuan Norma (PAN)	35
Tabel.3.5 Kategori Durasi Perilaku Sedenter	36
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Bawah	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Bawah...	38
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Atas	39
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Atas	40
Tabel 4.5 Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Keseluruhan.....	41
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Keseluruhan....	42
Tabel 4.7 Deskriptif Statistik Perilaku Sedenter Siswa kelas bawah <i>Weekdays</i> ...	43
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Perilaku Sedenter Siswa kelas bawah <i>Weekdays</i> .	44
Tabel 4.9 Deskriptif Statistik Perilaku Sedenter Siswa kelas bawah <i>Weekend</i>	45
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Perilaku Sedenter Siswa kelas bawah <i>Weekend</i> .	46
Tabel 4.11 Deskriptif Statistik Perilaku Sedenter Siswa kelas Atas <i>Weekdays</i>	47
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Perilaku Sedenter Siswa kelas Atas <i>Weekdays</i> ..	48
Tabel 4.13 Deskriptif Statistik Perilaku Sedenter Siswa kelas Atas <i>Weekend</i>	49
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Perilaku Sedenter Siswa kelas Atas <i>Weekend</i> ...	50
Tabel 4.15 Rata-rata Perilaku Sedenter Hari Kerja dan Hari Libur	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Bawah	39
Gambar 4.2 Grafik Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Atas	41
Gambar 4.3 Grafik Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Keseluruhan	43
Gambar 4.4 Grafik Perilaku Sedenter Siswa Kelas Bawah <i>Weekdays</i>	45
Gambar 4.5 Grafik Perilaku Sedenter Siswa Kelas Bawah <i>Weekend</i>	47
Gambar 4.6 Grafik Perilaku Sedenter Siswa Kelas Atas <i>Weekdays</i>	49
Gambar 4.7 Grafik Perilaku Sedenter Siswa Kelas Atas <i>Weekend</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Judul Tesis.....	71
Lampiran 2. Angket Penelitian.....	72
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	79
Lampiran 4. Dokumentasi	83
Lampiran 5. Surat Balasan	85
Lampiran 6. Pengkategorian.....	86
Lampiran 7. Data Penelitian.....	96
Lampiran 8. Langkah-langkah Olah Data SPSS	112