

PENGARUH SEDENTARY LIFESTYLE TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK SISWA SMP NEGERI 3 KABUPATEN GOWA

THE EFFECT OF A SEDENTARY LIFESTYLE ON THE MOTOR ABILITIES OF STUDENTS OF STATE MIDDLE SCHOOL 3, GOWA DISTRICT

Andi Ihsan¹, Fatoni^{2*}, Muhammadong³, Yasriuddin⁴, Andi Muhammad Rizky Al Mufarid⁵
^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Makassar

*Corresponding author, email: fatoni@unm.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital telah meningkatkan kecenderungan gaya hidup sedentari di kalangan remaja, termasuk siswa sekolah menengah pertama. Aktivitas fisik yang rendah berdampak pada penurunan kemampuan motorik yang berperan penting dalam kebugaran jasmani dan pertumbuhan anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kemampuan motorik siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Gowa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Sebanyak 80 siswa berusia 12–15 tahun dipilih melalui *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri atas *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas sedentari dan *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2) untuk menilai kemampuan motorik. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat *sedentary lifestyle* siswa berada pada kategori sedang–tinggi (rata-rata $62,35 \pm 8,21$), sedangkan kemampuan motorik berada pada kategori sedang (rata-rata $67,15 \pm 7,84$). Uji korelasi Pearson menghasilkan $r = -0,512$ ($p < 0,001$), yang menunjukkan hubungan negatif signifikan antara kedua variabel. Semakin tinggi gaya hidup sedentari, semakin rendah kemampuan motorik siswa. Hasil penelitian ini merekomendasikan penerapan program sekolah aktif melalui kolaborasi guru PJOK, sekolah, dan orang tua untuk menurunkan perilaku sedentari siswa.

Kata Kunci: *sedentary lifestyle*; kemampuan motorik; aktivitas fisik; siswa SMP; pendidikan jasmani

Abstract

The rapid development of digital technology has increased the prevalence of sedentary lifestyles among adolescents, including junior high school students. Low levels of physical activity negatively affect motor skills, which play an essential role in physical fitness and children's growth. This study aimed to analyze the relationship between sedentary lifestyle and motor skills among students at SMP Negeri 3 Gowa Regency. A quantitative approach with a descriptive correlational design was employed. A total of 80 students aged 12–15 years were selected using purposive sampling. The research instruments included the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) to measure sedentary behavior and the Test of Gross Motor Development–2 (TGMD-2) to assess motor skills. The results showed that students' sedentary lifestyle levels were in the medium to high category (mean = 62.35 ± 8.21), while motor skills were in the medium category (mean = 67.15 ± 7.84). Pearson correlation analysis revealed a significant negative relationship between sedentary lifestyle and motor skills ($r = -0.512$, $p < 0.001$). These findings indicate that higher levels of sedentary behavior are associated with lower motor skill performance. Therefore, this study recommends the implementation of active school programs through collaboration among physical education teachers, schools, and parents to reduce sedentary behavior among students.

Keywords: *sedentary lifestyle*; motor skills; physical activity; junior high school students; physical education

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital yang pesat telah memberikan dampak signifikan terhadap pola aktivitas anak dan remaja, beralih dari aktivitas fisik yang bermanfaat menjadi perilaku sedentary atau gaya hidup pasif. Penelitian menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gawai, menonton televisi, atau bermain video *game* telah mengakibatkan penurunan aktivitas fisik harian di kalangan anak dan remaja. Ini sangat berkaitan dengan fenomena *sedentary lifestyle*, yang didefinisikan sebagai kebiasaan menghabiskan waktu dalam posisi duduk atau berbaring dengan pengeluaran energi yang sangat rendah (Tremblay et al., 2011).

Bukti yang konsisten bahwa perilaku *sedentary*, terlepas dari tingkat aktivitas fisik, memiliki korelasi yang kuat dengan peningkatan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk obesitas dan masalah psikologis (Hoare et al., 2016; Tremblay et al., 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Patnode et al. juga mengindikasikan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu untuk menggunakan media layar dan terlibat dalam aktivitas sedentary cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan (Patnode et al., 2011). Hal ini menunjukkan bahwa fenomena *sedentary lifestyle* menjadi perhatian utama dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan, karena dampaknya terhadap kebugaran fisik dan perkembangan motorik anak sangat signifikan.

Selain itu, sebuah kajian sistematik oleh Wu et al. mengemukakan bahwa anak-anak yang lebih banyak menghabiskan waktu untuk aktivitas sedentary mengalami penurunan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan (HRQOL) (Wu et al., 2017). Memperpanjang durasi aktivitas sedentary, seperti menonton televisi atau bermain video game, memiliki dampak yang merugikan tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada kesehatan mental, di mana peningkatan waktu sedentary dihubungkan dengan peningkatan tingkat depresi di kalangan remaja (Hoare et al., 2016).

Dalam konteks ini, penting untuk mempromosikan kesadaran akan dampak negatif dari *sedentary lifestyle*, serta memfasilitasi upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik di kalangan anak dan remaja sebagai bagian dari strategi kesehatan masyarakat. Upaya ini meliputi program-program yang dirancang untuk mengurangi penggunaan waktu layar dan meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas fisik yang bermanfaat (Perrino et al., 2022).

Kemampuan motorik merupakan salah satu aspek kunci dalam tumbuh kembang anak, yang mempengaruhi keseimbangan, koordinasi, serta performa fisik. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang adekuat dapat memperkuat otot dan struktur tulang, sekaligus meningkatkan keterampilan lokomotor dan manipulatif. Sebuah studi oleh Prodyanatasari et al. menegaskan bahwa senam ceria dapat mendorong siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik, yang berkontribusi terhadap kesehatan mereka secara keseluruhan (Prodyanatasari et al., 2023).

Kebiasaan berolahraga harus dibangun sejak dini untuk memelihara kesehatan fisik serta mental (Zahrany et al., 2024). Hal ini sejalan dengan laporan Wati et al. yang menunjukkan bahwa anak-anak perlu membentuk kebiasaan hidup sehat, termasuk aktivitas fisik yang teratur untuk mencegah masalah kesehatan di kemudian hari (Wati et al., 2011).

Permainan seperti halang rintang, anak-anak dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar mereka (Ningrum et al., 2023). Aktivitas yang menuntut gerakan fisik yang melibatkan tubuh besar memungkinkan anak-anak menjadi lebih terampil dalam koordinasi dan keseimbangan, yang esensial dalam perkembangan motorik mereka.

Banyak penelitian yang ada menyoroti pentingnya aktivitas fisik dalam meningkatkan kemampuan motorik anak, termasuk penguatan otot dan tulang, serta peningkatan keterampilan lokomotor dan manipulatif. Aspek-aspek dalam perkembangan ini mencakup pembentukan kebiasaan berolahraga yang sehat, serta partisipasi dalam permainan dan aktivitas fisik yang menyenangkan, yang memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan fisik dan mental anak.

Sebaliknya, *sedentary life style* yang berkepanjangan dapat menghambat perkembangan gerak dasar. Sejumlah penelitian internasional menunjukkan hubungan negatif antara waktu duduk yang lama dengan tingkat kebugaran motorik anak dan remaja, namun kajian serupa di Indonesia masih terbatas, khususnya di wilayah Gowa, Sulawesi Selatan.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dan kemampuan motorik siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Gowa. Penelitian ini memberikan dasar empiris bagi pengembangan strategi pembelajaran aktif di sekolah untuk menekan perilaku sedentari remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional yang bertujuan menganalisis hubungan antara *sedentary lifestyle* dan kemampuan motorik siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Gowa. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa yang aktif mengikuti mata pelajaran PJOK, dengan sampel sebanyak 80 siswa berusia 12–15 tahun yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria usia, partisipasi aktif kegiatan jasmani, serta kesediaan menjadi responden melalui persetujuan orang tua dan sekolah. Instrumen penelitian terdiri atas *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) untuk mengukur durasi aktivitas sedentari harian siswa, dengan kategori skor mengacu pada pedoman resmi yang mengelompokkan tingkat sedentari menjadi rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan akumulasi waktu duduk harian. Instrumen ini memiliki reliabilitas internal $\alpha = 0,86$ sebagaimana dilaporkan oleh pengembang instrumen. Kemampuan motorik diukur menggunakan *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2) yang menilai aspek lokomotor dan manipulatif, dengan interpretasi skor berdasarkan standar normatif usia yang mengklasifikasikan kemampuan motorik ke dalam kategori sangat rendah hingga sangat tinggi. Reliabilitas antarpemilai instrumen TGMD-2 dilaporkan memiliki nilai interrater reliability sebesar 0,90 berdasarkan pedoman manual tes. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dan pelaksanaan tes motorik di lapangan sekolah yang disupervisi peneliti dan guru PJOK. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menentukan kategori tingkat aktivitas sedentari dan kemampuan motorik, serta secara inferensial melalui uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan taraf signifikansi 0,05 guna mengetahui arah dan kekuatan hubungan antarvariabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 80 siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Gowa yang berusia antara 12 hingga 15 tahun. Dari jumlah tersebut, 42 siswa (52,5%) berjenis kelamin laki-laki dan 38 siswa (47,5%) perempuan. Semua responden aktif mengikuti pelajaran PJOK dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan persetujuan sekolah serta izin orang tua.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	42	52,5
	Perempuan	38	47,5
Total		80	100
Usia (tahun)	12	14	17,5
	13	21	26,3
	14	27	33,7
	15	18	22,5
Total		80	100

Hasil pengukuran menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *sedentary lifestyle* dalam kategori sedang hingga tinggi, dengan nilai rata-rata $62,35 \pm 8,21$. Sebanyak 28 siswa (35,0%) termasuk kategori tinggi, 37 siswa (46,3%) kategori sedang, dan 15 siswa (18,7%) kategori rendah.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Sedentary Lifestyle Siswa

Kategori	Rentang Skor ASAQ	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Keterangan
Rendah	48–55	15	18,7	Aktivitas duduk < 4 jam/hari
Sedang	56–65	37	46,3	Aktivitas duduk 4–5 jam/hari
Tinggi	66–79	28	35,0	Aktivitas duduk > 5 jam/hari
Total		80	100	

Rata-rata skor ASAQ: Rentang skor: 48–
 $62,35 \pm 8,21$ 79

Sementara itu, hasil pengukuran kemampuan motorik menggunakan *Test of Gross Motor Development-2* (TGMD-2) menunjukkan nilai rata-rata $67,15 \pm 7,84$, dengan distribusi terbanyak berada pada kategori sedang (41,3%).

Tabel 3. Distribusi Tingkat Kemampuan Motorik Siswa

Kategori	Rentang Skor TGMD-2	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Keterangan
Rendah	≤ 60	17	21,2	Gerak dasar belum berkembang optimal
Sedang	61–70	33	41,3	Gerak dasar cukup baik dan stabil
Tinggi	≥ 71	30	37,5	Gerak dasar berkembang dengan baik
Total		80	100	

Rata-rata skor TGMD-2 = 67,15 ± 7,84

Kategori dominan: Sedang (41,3%)

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data *sedentary lifestyle* ($p = 0,213$) dan kemampuan motorik ($p = 0,167$) berdistribusi normal ($p > 0,05$). Selanjutnya, hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai $r = -0,512$; $p = 0,000$, yang menandakan adanya hubungan negatif signifikan antara *sedentary lifestyle* dan kemampuan motorik siswa. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat perilaku sedentari, semakin rendah kemampuan motorik siswa.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas dan Korelasi Pearson antara *Sedentary Lifestyle* dan Kemampuan Motorik

Variabel	Uji Normalitas (p)	Keterangan	r (Pearson)	Sig. (p)	Interpretasi
<i>Sedentary Lifestyle</i>	0,213	Normal	-0,512	0,000	Hubungan negatif signifikan
Kemampuan Motorik	0,167	Normal			

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingginya tingkat *sedentary lifestyle* berpengaruh negatif terhadap kemampuan motorik siswa. Siswa dengan durasi aktivitas duduk yang lebih panjang cenderung memiliki kemampuan lokomotor dan manipulatif yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang lebih aktif secara fisik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dan kemampuan motorik siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Gowa ($r = -0,512$; $p = 0,000$). Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas sedentari siswa, semakin rendah kemampuan motorik yang dimilikinya. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku kurang gerak yang ditandai dengan waktu duduk lama, penggunaan gawai berlebihan, serta rendahnya partisipasi dalam aktivitas jasmani, memberikan dampak langsung terhadap keterampilan gerak dasar siswa.

Selain itu, hasil penelitian yang menunjukkan hubungan antara durasi penggunaan perangkat elektronik dan dampaknya terhadap koordinasi dan keseimbangan tubuh anak selaras dengan temuan Pristianto et al., yang menyatakan bahwa penggunaan gadget

secara berlebihan dapat menyebabkan masalah perhatian dan motorik pada anak (Pristianto et al., 2023). Penelitian lain juga membahas dampak penghapusan Pendidikan Jasmani untuk kesehatan dan kebugaran anak, menunjukkan bahwa pengurangan aktivitas fisik pada anak-anak dapat memperburuk kondisi kesehatan mereka secara keseluruhan (Pratiwi et al., 2023).

Di sisi lain, partisipasi anak dalam aktivitas fisik secara teratur, memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan kompetensi motorik dan kebugaran fisik. Penelitian ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam olahraga terorganisir selama masa kanak-kanak tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik anak tetapi juga membentuk dasar untuk partisipasi olahraga di masa depan (Vallence et al., 2019). Hal ini juga diakui dalam konteks lokal oleh Satriawan et al., yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berulang mampu meningkatkan keterampilan motorik dan kesehatan secara keseluruhan (Satriawan et al., 2024). Singkatnya, rutinitas berolahraga sangat penting untuk pembentukan kompetensi motorik yang baik pada anak-anak, yang sejalan dengan penelitian-penelitian terkini. Lingkungan pasif yang diakibatkan oleh penggunaan teknologi yang berlebihan dapat memperlambat pengembangan keterampilan motorik dan kontrol tubuh. Serta adanya hubungan antara penggunaan gadget dan masalah kesehatan terkait (Pristianto et al., 2023).

Kontribusi kebijakan pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik anak dan mengurangi ketergantungan mereka pada perangkat elektronik sangat penting untuk mendukung perkembangan motorik yang optimal dan menjaga kesehatan secara keseluruhan. Penelitian menunjukkan bahwa pendidikan jasmani berperan krusial dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental anak. Misalnya, partisipasi dalam aktivitas fisik terstruktur telah terbukti meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus anak, serta membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkepanjangan (Pandiangan et al., 2024; Siddik et al., 2024).

Di satu sisi, penggunaan *gadget* yang berlebihan dapat berkontribusi pada penurunan aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan perangkat layar berkaitan erat dengan pengurangan kesempatan anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang kreatif, yang pada gilirannya dapat menghambat perkembangan motorik mereka (Ghanamah, 2025). Pengaruh yang signifikan dari waktu layar dapat membatasi peluang anak untuk bergerak secara fisik, sehingga mempengaruhi kreativitas motoriknya. Oleh karena itu, disarankan untuk mengimplementasikan kebijakan yang seimbang, mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kurikulum pendidikan untuk memastikan anak-anak tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga teredukasi tentang pentingnya kontribusi aktivitas fisik bagi kesehatan mereka.

Penerapan program kesehatan dan pendidikan jasmani sebaiknya dipadukan dengan pendekatan yang menyenangkan, seperti permainan, yang dapat merangsang minat dan keterlibatan anak dalam aktivitas fisik. Penelitian oleh Syamsudar et al. menekankan bahwa program kebugaran jasmani yang berbasis permainan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kebugaran fisik, sekaligus mendukung perkembangan motorik anak (Syamsudar et al., 2025). Pendidikan yang mendukung kebiasaan hidup sehat sejak dini dapat membantu mencegah obesitas dan risiko penyakit di kemudian hari, sekaligus meningkatkan kualitas hidup anak (Indriani et al., 2025; Munzirin & Afiani, 2024).

Oleh karena itu, pengembangan kebijakan yang fokus pada peningkatan aktivitas fisik sambil mengurangi ketergantungan anak pada perangkat elektronik seharusnya menjadi prioritas dalam sistem pendidikan. Ini tidak hanya membantu perkembangan fisik mereka, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan sosial yang holistik, penting untuk pembangunan karakter dan keterampilan sosial anak-anak (Bayel et al., 2025). Dalam konteks ini, sinergi antara program pendidikan, pelatihan untuk pengasuh,

dan keterlibatan masyarakat pun menjadi sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung bagi perkembangan anak ((Munzirin & Afiani, 2024; Siddik et al., 2024).

Fenomena tingginya gaya hidup sedentari di kalangan siswa SMP Negeri 3 Gowa juga mencerminkan perubahan sosial akibat kemajuan teknologi. Ketersediaan gawai, permainan daring, serta minimnya ruang aktivitas fisik di rumah dan sekolah menyebabkan anak-anak lebih banyak terlibat dalam aktivitas duduk daripada bergerak. Kondisi ini diperburuk oleh sistem pembelajaran yang cenderung berorientasi akademik dan menuntut siswa berada di ruang kelas dalam waktu lama, sehingga mengurangi kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik ringan.

Dari sisi pendidikan jasmani, hasil penelitian ini memperkuat pentingnya peran guru PJOK dalam membangun budaya gerak di sekolah. Guru perlu merancang strategi pembelajaran aktif yang melibatkan siswa secara langsung melalui permainan, kegiatan *movement break*, dan proyek kebugaran berbasis kelompok. Selain itu, sekolah diharapkan menyediakan fasilitas dan program yang mendukung kebiasaan hidup aktif, seperti kegiatan senam pagi, *fun games*, atau lomba kebugaran antar kelas.

Peran keluarga juga menjadi faktor penting, pengawasan dan pembatasan waktu penggunaan gawai di rumah perlu disertai dengan dorongan melakukan aktivitas fisik bersama, seperti bersepeda, jalan santai, atau bermain olahraga ringan. Kolaborasi antara sekolah, guru, dan orang tua dapat menciptakan ekosistem pendidikan jasmani yang berkelanjutan dan berorientasi pada pembentukan gaya hidup sehat.

Dengan demikian, temuan penelitian ini tidak hanya memperkuat bukti empiris mengenai dampak negatif *sedentary lifestyle* terhadap kemampuan motorik, tetapi juga memberikan dasar bagi pengembangan program intervensi sekolah aktif yang bertujuan meningkatkan aktivitas fisik siswa. Program tersebut diharapkan menjadi langkah awal dalam peta jalan penelitian lanjutan yang mengarah pada peningkatan kebugaran jasmani, prestasi akademik, dan kesehatan mental remaja Indonesia.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dan kemampuan motorik siswa SMP Negeri 3 Kabupaten Gowa ($r = -0,512$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat gaya hidup sedentari yang ditandai dengan durasi aktivitas duduk dan penggunaan gawai yang berlebihan, semakin rendah tingkat kemampuan motorik siswa, baik pada aspek lokomotor maupun manipulatif. Kondisi ini menegaskan bahwa perilaku kurang gerak berdampak langsung terhadap perkembangan keterampilan gerak dasar dan kebugaran jasmani remaja. Oleh karena itu, upaya peningkatan aktivitas fisik di lingkungan sekolah perlu dioptimalkan melalui pembelajaran PJOK yang aktif, kreatif, dan partisipatif, serta didukung oleh peran keluarga dalam membangun kebiasaan hidup aktif di rumah. Kolaborasi antara guru, sekolah, dan orang tua menjadi kunci strategis dalam mengurangi perilaku sedentari dan memperbaiki kemampuan motorik siswa secara berkelanjutan. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk mengkaji intervensi pembelajaran PJOK berbasis aktivitas fisik terstruktur yang berorientasi pada pengurangan waktu sedentari dan peningkatan kualitas gerak dasar siswa. Penelitian lanjutan juga disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimen untuk memperoleh gambaran hubungan kausal antara perilaku sedentari dan perkembangan kemampuan motorik. Selain itu, pelibatan variabel lain seperti kebugaran jasmani, indeks massa tubuh, pola aktivitas fisik di luar sekolah, serta faktor

psikososial diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap dinamika perkembangan motorik remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Negeri Makassar atas dukungan pendanaan melalui Program Penelitian PNPB UNM Tahun Anggaran 2025 dengan kontrak Nomor: 632/UN36/HK/2025 Tanggal 19 Maret 2025, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik

REFERENSI

- Bayel, H. H., Chairilisyah, D., & Satria, D. (2025). Pengaruh Permainan Jumper Ball Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Negeri Pembina 3 Kota Pekanbaru. In *Indonesian Research Journal on Education*. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i2.2359>
- Ghanamah, R. (2025). The Impact of Physical Activity and Screen Time on Motor Creativity in Kindergarteners. In *Children*. <https://doi.org/10.3390/children12020116>
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2016). The Associations Between Sedentary Behaviour and Mental Health Among Adolescents: A Systematic Review. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0432-4>
- Indriani, E., Hamron, N., & Intan, D. N. (2025). Penyuluhan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di SDN 173 Desa Pagar Ruyung Kecamatan Arma Jaya Kabupaten Bengkulu Utara. In *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v3i2.2178>
- Munzirin, R. M., & Afiani, N. (2024). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Pada Usia Dini. In *Research of Service Administration Health and Sains Healthys*. <https://doi.org/10.58258/rehat.v4i2.6647>
- Ningrum, M. A., Niya, L. D. C., & Hamidah, M. (2023). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Melalui Permainan Halang Rintang Pada Anak Usia Dini. In *Jurnal Obsesi Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.4868>
- Pandiangan, C. O., Barus, D. B., Sihombing, D. P., Purba, S. D. B., Tuka, T. A., & Siregar, F. S. (2024). Analisis Pentingnya Pendidikan Jasmani Bagi Perkembangan Motorik Siswa Sekolah Dasar. In *Jetbus Journal of Education Transportation and business*. <https://doi.org/10.57235/jetbus.v1i1.2716>
- Patnode, C. D., Lytle, L. A., Erickson, D. J., Sirard, J. R., Barr-Anderson, D. J., & Story, M. (2011). Physical Activity and Sedentary Activity Patterns Among Children and Adolescents: A Latent Class Analysis Approach. In *Journal of Physical Activity and Health*. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.4.457>
- Perrino, T., Brincks, A. M., Estrada, Y., Messiah, S., & Prado, G. (2022). Reducing Screen-Based Sedentary Behavior Among Overweight and Obese Hispanic Adolescents Through a Family-Based Intervention. In *Journal of Physical Activity and Health*. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0050>
- Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi Kebugaran Jasmani Siswa SMK: Dampak Penghapusan Mata Pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1719–1725. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5774>
- Pristianto, A., Hanifah, Z. B., Amithya, F. A., Haryanto, A. I. R., Basyasyah, F. S., & Naufal, F. A. (2023). Edukasi Pengaruh Screen-Time Terhadap Postur Pada Anak Dan Orang Tua Di MI Muhammadiyah Gonilan. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.61142/psnpm.v1.50>
- Prodyantasar, A., Purwasih, Y., & Fernanda, J. W. (2023). Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Ceria Bersama Siswa SDN Blimbing I Kabupaten Kediri. In *Jurnal Pengabdian Indonesian Journal of Physical Activity Vol. 6 No. 1, April 2026*

- Masyarakat Bhinneka*. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v2i1.73>
- Satriawan, F. R., Pratama, B. A., Yuliawan, D., & Kurniawan, W. P. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Motorik Peserta Didik Sekolah Dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 45–52. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.23745>
- Siddik, F., Ayu, D., Herviana, H., Rambe, I. P. S., & Khaitami, R. (2024). Dampak Pembelajaran Olahraga Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Siswa Sekolah Dasar. In *Holistik Analisis Nexus*. <https://doi.org/10.62504/nexus1007>
- Syamsudar, B., Hambali, S., & Alghifari, I. M. (2025). Peningkatan Motorik Anak Melalui Program Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan. In *Aksararaga*. <https://doi.org/10.37742/aksararaga.v7i1.34>
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., Goldfield, G. S., & Gorber, S. C. (2011). Systematic Review of Sedentary Behaviour and Health Indicators in School-Aged Children and Youth. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-98>
- Vallence, A., Hébert, J. J., Jespersen, E., Klakk, H., Rexen, C. T., & Wedderkopp, N. (2019). Childhood Motor Performance Is Increased by Participation in Organized Sport: The CHAMPS Study-Dk. In *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-54879-4>
- Wati, I. D. P., Kushartanti, W., & Susilo, J. H. (2011). Kemampuan Motorik Kasar Siswa Sekolah Dasar Penderita Obesitas. In *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17773>
- Wu, X., Han, L., Zhang, J., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. (2017). The Influence of Physical Activity, Sedentary Behavior on Health-Related Quality of Life Among the General Population of Children and Adolescents: A Systematic Review. In *Plos One*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668>
- Zahrany, A., Ratnawati, A. S., Haris, Y. F., Apriyanti, D., Kurniawan, N., Ardyanti, D., Manyullei, S., & Rachmat, M. (2024). Senam Sehat Dan Edukasi Manfaat Aktivitas Fisik Pada Murid Sekolah Dasar. In *Swarna Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.55681/swarna.v3i2.1190>