



Hubungan Durasi Penggunaan *Smartphone* dengan Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Nan Sabaris

Muhammad Yogi, Sepriadi, Edwarsyah, Rika Sepriani

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

muhammadyogi@fik.unp.ac.id, sepriadi@fik.unp.ac.id, edwarsyah@fik.unp.ac.id, rikasepriani@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : *Smartphone, aktivitas fisik*

Abstrak : Setiap individu yang masih berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan fisik dan motorik diharapkan agar senantiasa melakukan aktivitas fisik untuk memaksimalkan tumbuh kembangnya. Namun, dengan semakin pesatnya kemajuan teknologi dan perkembangan *smartphone* membuat banyak individu menjadi malas melakukan aktivitas fisik dan hanya terfokus pada perangkat yang mereka miliki, begitu juga dengan siswa sekolah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Nan Sabaris. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan sebanyak 49 orang sampel dan telah dilakukan pada bulan Juli 2023. Instrumen Recall 24 hour digunakan untuk mengungkap jenis aktivitas yang dilakukan responden dalam 24 jam dan untuk mengukur durasi penggunaan *smartphone* melalui sebuah pertanyaan dalam angket dengan skala Gutmann. Data diolah dengan *Korelasi Product Moment*. Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Nan Sabaris dengan nilai $r_{hitung} = 0.00038 < r_{tabel} = 0.281$.

Keywords : *Smartphone, physical activity*

Abstract : Every individual who is still in a mass of physical and motor growth and development is expected to always carry out physical activities to maximize his growth and development. However, with the rapid advancement of technology and the development of smartphones, many individuals are lazy to do physical activity and only focus on the devices they have, as well as school students. The purpose of this study was to determine the relationship between the duration of smartphone use and physical activity in class VIII students of SMP Negeri 1 Nan Sabaris. This research was conducted by involving a sample of 49 people and was carried out in July 2023. The 24 hour Recall instrument was used to reveal the types of activities carried out by respondents in 24 hours and to measure the duration of smartphone use through a question in a questionnaire with a Gutmann scale. Data is processed with Product Moment Correlation. Based on the research, it was found that there was no relationship between the duration of smartphone use and physical activity in class VIII students of SMP Negeri 1 Nan Sabaris with an $r_{count} = 0.00038 < r_{table} = 0.281$.

PENDAHULUAN

Pada masa modern ini, manusia dihadirkan oleh media berbasis digital seperti *gadget/smartphone, computer* dan lainnya. Indrawan (2014) mengemukakan *gadget/smartphone* adalah sebuah istilah yang berasal dari bahasa Inggris yang merujuk pada perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus untuk mengunduh informasi-informasi terbaru dengan berbagai teknologi maupun fitur terbaru, sehingga membuat hidup manusia menjadi lebih praktis (Rahardian dkk, 2021). Lebih lanjut saat ini tidak sedikit remaja/anak-anak sudah menggunakan *gadget* yang berisi aplikasi atau *software* yang beberapa isinya diciptakan khusus untuk kalangan orang tua dan dewasa (Isan, 2012).

Perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di zaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan menggerakkan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya (Sonita, 2022).

Tidak bisa dipungkiri perkembangan teknologi pada zaman sekarang mengalami kemajuan yang sangat pesat, ditandai dengan kemajuan pada bidang informasi dan teknologi. Indonesia merupakan salah satu negara yang turut serta dalam kemajuan teknologi dan informasi tersebut (Ameliola & Nugraha, 2013). Hal tersebut berdampak pada proses tumbuh kembang, baik secara sosial dan emosional, sebab individu pada usia remaja identik dengan rasa ingin tahu yang besar dengan kontrol terhadap perilaku adaptif yang rendah (Widyastuti, 2009).

Namun demikian hasil penelitian (Roesy & Pandji, 2014) menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* pada anak-anak usia dini dapat memberikan dampak kepada

interaksi anak dengan orang tua dan lingkungannya. Berbagai dampak yang ditimbulkan akibat kurangnya kontrol terhadap penggunaan *smartphone* pada remaja dan anak-anak ialah tingkat prestasi belajar dan keterampilan dalam berperilaku sosial (Blais, 2007). Kemudian Blais (2007) mengungkapkan bahwa penggunaan *gadget* pada remaja dan anak-anak salah satunya berdampak pada kemampuannya untuk bersosialisasi dengan baik dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan pergaulan di masyarakat. Kemudian berdasarkan Haryanto dkk (2015) siswa lebih memilih *gadget* dari pada berinteraksi dengan siswa baru, kemudian hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dampak negatif dari penggunaan *gadget* adalah siswa menjadi lupa waktu dan beraktivitas lainnya.

Hal ini tentu saja bertolak belakang dengan fungsi dan tujuan Pendidikan Nasional seperti yang dikutip oleh Nurmai dkk (2018) bahwa: "Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat beriman, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis secara bertanggung jawab".

Sedangkan Aktivitas fisik merupakan komponen yang penting bagi manusia dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menunjang kebugaran fisik seperti kekebalan tubuh, postur tubuh ideal (tidak obesitas) (Sepriani, 2017). Sedangkan *National Institutes of Health* (NIH) menjelaskan bahwa obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh

konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya Aktivitas fisik dan *sedentary life style* (NIH, 2012).

Disisi lain, Aktivitas Jasmani juga berpengaruh pada daya konsentrasi belajar siswa. Hal ini berkaitan dengan sistem sirkulasi darah, kebutuhan nutrisi dan saturasi oksigen di otak (Sepriadi, 2017). Asupan energi dan pengeluaran energi di pengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikelompokkan menjadi lebih spesifik seperti faktor dari individu berupa genetik dan proses metabolisme tubuh, faktor dari perilaku hidup seperti kurangnya beraktivitas fisik dan faktor dari luar termasuk faktor lingkungan seperti murahnya harga suatu makanan (Kaestner, 2009) (Lovita dkk, 2023).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 (RISKESDAS, dalam Welis dan Darni, 2017) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia melakukan kebugaran jasmani kurang aktif sebesar 20,8%. Tingkat kebugaran jasmani untuk masyarakat usia ≥ 12 tahun yang tergolong kurang beraktivitas fisik sebesar 26,1%. Pada kelompok usia anak 12-14 tahun yang memiliki gaya hidup kurang aktif, persentasenya sebesar 67%. Data tersebut menunjukkan bahwa pada anak usia sekolah menengah pertama khususnya kelas VIII cenderung memiliki kebugaran jasmani yang kurang (Riskesdas, 2013).

Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh dengan kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang secara tiba-tiba (Fadul dalam Rizqullah dkk, 2023).

Berdasarkan observasi yang telah

dilakukan peneliti di Sekolah Menengah Pertama 1 Nan sabaris, *media digital* berjenis *smartphone* yang berbasis *android* ternyata sudah banyak dimiliki oleh siswa maupun menggunakan *smartphone* milik orangtuanya bahkan kakaknya. Fitur dan aplikasi di *handphone* siswa pun sudah lengkap dengan *facebook*, *Instagram*, *whatsapp*, *game*, dan lain sebagainya. Peneliti berpendapat adanya *smartphone* membuat aktivitas fisik/jasmani anak tersebut seperti bermain, jalan, lari maupun berolahraga sama teman sebayanya akan berkurang durasinya. Di sisi kesehatan, kurangnya aktivitas siswa akibat dampak negatif dari penggunaan *smartphone* juga beresiko terhadap kejadian obesitas dan penurunan konsentrasi siswa yang tentunya juga berpengaruh pada keberhasilan proses belajar siswa.

Selama ini masih sedikit sekali penelitian terkait hubungan penggunaan *media digital* berupa *smartphone* dengan aktivitas fisik khususnya untuk siswa sekolah menengah pertama. Padahal, hasil dari penelitian tersebut bisa menjadi solusi bagi permasalahan dalam proses pembelajaran atau dalam hal penerapan kebijakan sekolah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Durasi Penggunaan *smartphone* dengan Aktivitas Fisik Siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Nansabaris".

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan dan mendeskripsikan suatu keadaan pada saat penelitian dilakukan dalam bentuk analitik observasional (Syampurma, 2018). penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Nansabaris.

Berdasarkan Sugiyono (2016), penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan penyajian data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Nansabaris kelas VIII-1 ada 26 siswa dan VIII-2 ada 23 siswa.

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Guttman. Skala Guttman yaitu tipe pengukuran yang akan mendapatkan jawaban yang tegas, yaitu ya dan tidak. Jawabannya dapat dibuat dengan skor tertinggi satu dan terendah nol. Misal untuk jawaban benar diberi nilai 1 dan jawaban yang salah dinilai 0 (Sugiyono, 2016).

Instrumen yang digunakan untuk mengukur durasi penggunaan smartphone melalui sebuah pertanyaan dalam angket dan untuk kebutuhan aktivitas sehari-hari responden menggunakan lembar formulir *Recall 24 Jam Aktivitas Fisik (PAL)* (WHO, 2017). Kemudian besarnya tingkat aktivitas fisik responden dinyatakan dalam *Physical Activity Level (PAL)*.

$$PAL = \sum (PAR \times \text{Alokasi Waktu Tiap Aktivitas})$$

PAL : *Physical Activity Level*

PAR : *Physical Activity Ratio*

W : Alokasi waktu 24 jam

Jika semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dapat diambil kesimpulan dari data tersebut. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2016). Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

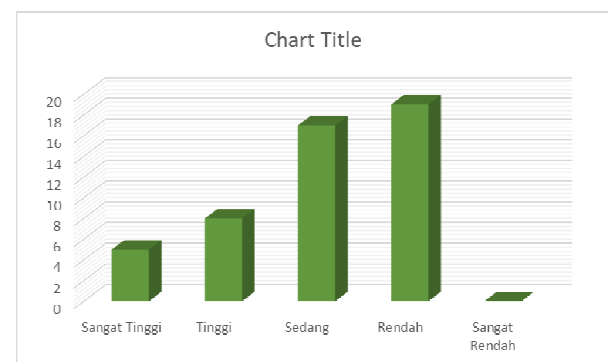
N = Jumlah Responden

HASIL

Durasi Penggunaan Smartphone

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Durasi Penggunaan Smartphone

No	Interval skor	Frekuensi	%	Kategori
1.	$X \geq 20,55$	5	10,20	Sangat Tinggi
2.	$15,54 \leq X < 20,55$	8	16,33	Tinggi
3.	$10,35 \leq X < 15,54$	17	34,7	Sedang
4.	$5,25 \leq X < 10,35$	19	38,77	Rendah
5	$X < 5,25$	0	0	Sangat Rendah
	Jumlah	49	100%	

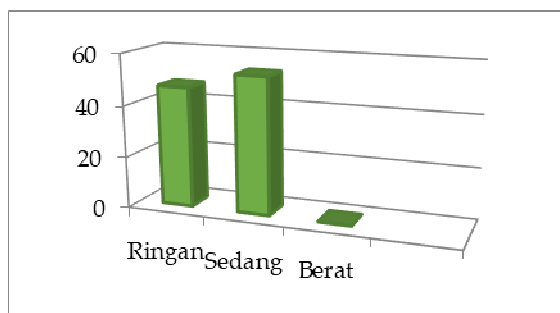


Gambar 1. Diagram Batang Durasi Penggunaan Smartphone Siswa Kelas VIII SMP N 1 Nan Sabaris

Aktivitas fisik

Tabel 2. Norma Penilaian Aktivitas Fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Nan Sabaris

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	2.00-2.40	Berat	0	0
2	1.70-1.99	Sedang	26	53,06
3	1.40-1.69	Ringan	23	46,94
Jumlah			49	100%



Gambar 2. Diagram Batang Aktivitas Fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Nan Sabaris

Uji Normalitas

Data dari masing-masing variabel dalam sebuah penelitian dikatakan berdistribusi normal jika $r\text{-hitung} < r\text{-tabel}$ Kolmogorov Smirnov, maka H_0 diterima : H_a ditolak dan jika berdistribusi tidak normal $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$ kolmogorov Smirnov, maka H_0 ditolak : H_a diterima. Hasil analisis normalitas sebaran data masing masing variabel dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	r-hitung	r-tabel	Distribusi
1	Durasi Penggunaan Smartphone	49	0,14	0,192	Normal
2	Aktivitas Fisik	49	0,11	0,192	Normal

Pengujian Korelasi

Berdasarkan uji korelasi yang dilakukan melalui analisis korelasi sederhana atau product moment menghasilkan durasi penggunaan smartphone(x) dengan Aktivitas fisik(y) siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Nan Sabaris, maka diperoleh $r\text{-hitung}$ $0,00038 < r\text{-tabel}$ $0,2816$. Artinya tidak

terdapat hubungan antara durasi penggunaan smartphone dengan ajktivitas fisik siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Nan Sabaris. Dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 14. Rangkuman Uji Korelasi

No	Variabel	N	r-hitung	r-tabel	kesimpulan
1	Durasi Penggunaan Smartphone	49	0,00038	0,2816	signifikan

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Nansabaris. Media berbasis digital seperti *smartphone* yang termasuk teknologi canggih, pada masa kini sangat membantu pekerjaan seseorang. Kemajuan teknologi dalam berkomunikasi massa ini telah membawa banyak dampak serta perubahan dalam masyarakat (Kriyantono dalam Indrayani, 2021).

Dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi maka sudah sepatasnya individu menjaga kesehatan. Salah satunya adalah melalui PJOK (Ihsan, 2018). Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (kerja) tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Agus dalam Sepriadi dkk, 2017). Salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang berdasarkan Bouchard dalam Irawan dkk (2021) yaitu *Trend*, Salah satu trenterbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Teknologi yang dimaksud seperti *handphone/smartphone*, laptop, dan lainnya. Salah satunya menonton video. Seperti yang

dikemukakan oleh Prastowo dalam Zarwan dan Hardiansyah (2017) "Video merupakan rangkaian gambar gerak yang disertai suara".

Kemudian penelitian hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik ini pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Nansabaris menunjukkan hasil Analisis Korelasi Pearson Product Moment bahwa penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik memiliki korelasi yang sangat rendah dengan Nilai *r*-hitung hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan aktivitas jasmani adalah 0,00038. Bila kita menggunakan nilai alpha sebesar 0,05 persen, Artinya, $0,00038 < 0,05$. Artinya H_0 diterima, kemudian dapat disimpulkan bahwa korelasi durasi penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik tidak terdapat hubungan karena berada dikategori sangatrendah.

Kenyamanan dan kecanggihan *smartphone* menyebabkan para pengguna tertarik dengan alat tersebut untuk edukasi, komunikasi bahkan untuk hiburan. Oleh karena itu, diketahui distribusi frekuensi durasi penggunaan *smartphone* yang berkategori rendah 38,77%. Namun norma penilaian aktivitas fisik yaitu pada kategori sedang 53,06%

Kemudian distribusi frekuensi *smartphone* berkategori sedang didapatkan karena persentase kategori sangat tinggi hanya 10,20% kategori tinggi 16,33% sedangkan kategori sedang 34,77%, dan kategori sangat rendah 0%. Sedangkan aktivitas fisik berada di kategori ringan 46,94% karena kategori sedang 53,06%, kemudian kategori berat 0%

Hubungan durasi penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik ini pada siswa SMP kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Nan sabaris dinyatakan "Tidak ada hubungan karena hasil nilai *r*-

hitung hanya 0,00038 dimana anak SMP khususnya kelas VIII belum tentu terganggu aktivitas fisiknya dengan durasi penggunaan *smartphone*". Apa yang didapat itu bekal dan penentu dimasa yang akan datang. Hal ini tidak lepas dengan jaman sekarang yang terdapat teknologi media *digital* berupa *smartphone* yang canggih disertai anak yang kreatif dan modern disebut anak milenial. Namun penggunaan *smartphone* belum tentu mengganggu aktivitas fisik anak SMP karena didikan orang tua serta pengawasan dan peraturan penggunaan *smartphone* terkadang dibatasi akhirnya anak bisa beraktivitas jasmani atau faktor lain yang membuat anak malas beraktivitas. Aktivitas yang dilakukan bermacam- macam seperti: bangun tidur, mandi, sarapan, berangkat sekolah, jalan kaki, bersepeda, makan, shalat, bermain, bekerja dan lebih banyak lainnya (Zikra dkk, 2022). Pengertian aktivitas fisik/jasmani dari beberapa ahli bahwa aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang mengeluarkan energi (Widodo dalam Purandina, 2020). Dengan kondisi siswa yang kecanduan memainkan media *digital* berupa *smartphone* dan lainnya, anak akan mengoperasikan dan memainkan. Namun, belum tentu faktor terbesar dari berkurangnya aktivitas fisik anak yaitu karena bermain *smartphone*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan yang telah dilakukan dengan menggunakan Microsoft Excel didapatkan durasi penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik memiliki korelasi yang sangat rendah atau lemah sekali dengan nilai 0,00038 sedangkan Nilai *r*-hitung antara durasi penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik adalah 0,00038. Nilai signifikansi $0,00038 < 0,05$, artinya H_0

diterima yaitu tidak ada hubungan antara penggunaan *smartphone* dengan aktivitas fisik, artinya durasi penggunaan *smartphone* tidak berpengaruh terhadap aktivitas fisik pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Nan Sabaris.

DAFTAR PUSTAKA

- Ameliola, S & Nugraha, D.H. (2013). *Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap Anak dalam Era Globalisasi*. Malang.
- Blais. (2007). *Adolescents Online: The Importance of Internet Activity Choice to Salient Relationships*. *Journal Youth Adolescence*, 37:522-536.
- Haryanto, Doni.U., Cahyo, Budi & Budi T. (2015). *Pola interaksi sosial siswa pengguna gadget di SMA N 1 Semarang: Journal of educational social studies (JESS)*. 4(1): 1-5. UNNES Semarang.
- Syampurma, H. (2018). Studi tentang tingkat pengetahuan ilmu gizi siswa-siswi SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99.
- Ihsan, N. (2018). Pengaruh Metode Bermain Dan Metode Latihan Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Penjasorkes). *JURNAL PENJAKORA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN*, 5(2), 135-139.
- Irawan, A., Fitranto, N., & Hasibuan, M. H. (2021). Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 40-46.
- Indrawan, I & Yaniawati, P. (2014). *Metodologi penelitian. Kuantitatif, kualitatif, dan campuran untuk manajemen, pembangunan, dan pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Indrayani, N. M. (2021). Dampak Penggunaan Media Komunikasi (Gadget) terhadap Perubahan Perilaku pada Generasi Muda Hindu. *Lampuhyang*, 12(1), 1-16.
- Isan, A. (2012). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Earning Response Coefficient (Studi Empiris Pada Perusahaan yang terdaftar Di Jakarta Islamic Index)*. Tesis Universitas Sumatra Utara.
- Kaestner, R. (2009). *Obesity : Causes, Consequences and Public Policy Solutions*. Chicago : The Illinois Report. hlm 94–102.
- Lovita, L., Asnaldi, A., Sepriadi, S., & Sepriani, R. (2023). Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa putra. *Jurnal JPDO*, 6(4), 34-40.
- NIH, (2012). *NHLBI Obesity Education Initiative. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults*. Diakses pada tanggal 26 Mei 2020 dari http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/ob_gdlns.
- Nurmai, E., Emral, E., & Suwirman, S. (2018). Kemampuan Guru Motivasi Siswa Sarana Dan Prasarana Dalam Pembelajaran Penjasorkes Kelas IV Dan V di Sekolah Dasar Negeri 22 Andalas Padang. *Jurnal MensSana*, 3(2), 53-63.
- Purandina, I. P. Y. (2020). Pendidikan Karakter Tumbuh Subur di Lingkungan Keluarga selama Pandemi COVID-19. *COVID-19: Perspektif Pendidikan*, 99-114.
- Rahardian, M. F., Sepriani, R., Damrah, D., & Eldawaty, E. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 5(11), 82-89.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*. Diakses: 7 Juni 2020, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdas%202013.pdf>.
- Rizquillah, M. A., Emral, E., Rosmawati, R., & Wulandari, I. (2023). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMP Islam Raudatul Jannah. *Jurnal JPDO*, 6(6), 32-38.
- Roesy, D dan Panji, M. (2014). *Pengaruh penggunaan smartphone terhadap interaksi anak kepada orang tua (studi kasus di kalangan murid sekolah dasar di kecamatan*

- klaten utara kabupaten klaten). Thesis. UPN Veteran Yogyakarta.
- Sepriani, R. (2017). Pengaruh Pemberian Minuman Beroksigen Terhadap Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO2 Maks). *Jurnal Menssana*, 2(2), 89-98.
- Sepriadi, S. (2017). Pengaruh motivasi berolahraga dan status gizi terhadap tingkat kebugaran jasmani. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 77-89.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Sontia, S. H., Firdaus, K., Rosmawati, R., & Wartti, Y. (2022). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 1 Sintuk Toboh Gadang. *Jurnal JPDO*, 5(12), 160-166.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Welis, W., & Darni, D. (2017). Perbedaan Hasil Belajar Siswa Stunting dan Non Stunting di SMP Negeri 2 Ulakan Tapakis. *Sporta Sainika*, 2(1), 264-274.
- Widyastuti, Y dkk.(2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya. Williams & Sawyer. (2003). *Using Information Technology: A Practical Introduction to Computers and Communications*. London: CareerEducation.
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh media video dan media chart terhadap ketepatan smash bulutangkis siswa SD negeri 52 kurangi padang. *JURNAL PENJAKORA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN*, 4(1), 51-63.
- Zikra, S. A., Edwarsyah, E., Neldi, H., & Hardiansyah, S. (2022). Tinjauan Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMPN 1 Tanjung Raya. *Jurnal JPDO*, 5(12), 16-20.