

**TINJAUAN *SCREEN TIME* DENGAN KEBUGARAN JASMANI
MURID DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 4
KABUPATEN KAUAR PROVINSI BENGKULU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



Oleh :
FAIZAL PIBRIANTO
NIM. 22086197

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

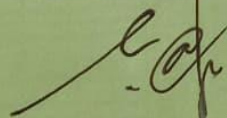
HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : Tinjauan *Screen Time* Dengan Kebugaran Jasmani
Murid Di Sekolah Menengah Atas Negeri 4
Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu
Nama : Faizal Pibrianto
NIM : 22086197
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 16 April 2026

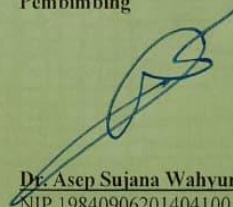
Disetujui oleh:

Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M. Pd
NIP. 198909012018031001

Pembimbing



Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd
NIP. 198409062014041001

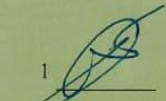
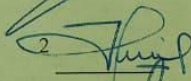
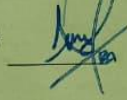
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan *Screen Time* Dengan Kebugaran Jasmani
Murid Di Sekolah Menengah Atas Negeri 4
Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu
Nama : Faizal Pibrianto
NIM : 22086197
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 16 April 2026

Tim Penguji:

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd	1 
2. Anggota	: Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT	2 
3. Anggota	: Berto Apriyano, S.Pd., M.Pd, Ph.D	3 

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tinjauan *Screen Time* Dengan Kebugaran Jasmani Murid Di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat denga sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik brupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai norma ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2026
Yang Membuat Pernyataan



Faizal Pibrianto
NIM. 22086197

ABSTRAK

Faizal Pibrianto (2026) : Tinjauan *Screen Time* Dengan Kebugaran Jasmani Murid Di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu

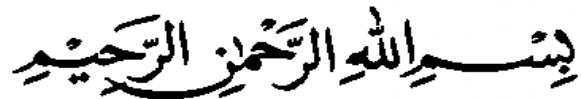
Penggunaan *screen time* pada murid saat ini cenderung meningkat seiring dengan perkembangan teknologi, sehingga diduga mengurangi aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Realita di lapangan menunjukkan bahwa murid lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital dibandingkan melakukan aktivitas fisik, yang berpotensi memengaruhi kondisi kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani murid di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 488 murid, dengan teknik pengambilan sampel *menggunakan cluster random sampling*. Sampel penelitian berjumlah 66 murid. Data dikumpulkan melalui angket *screen time* dan tes kebugaran jasmani menggunakan instrumen TKSI Fase E-F. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar murid memiliki *screen time* pada kategori tinggi sekali (80%) dan kategori tinggi (14%). Sementara itu, tingkat kebugaran jasmani murid sebagian besar berada pada kategori kurang (56%) dan kurang sekali (38%). Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran bahwa *screen time* murid cenderung tinggi dan tingkat kebugaran jasmani cenderung rendah.

Kata Kunci : *Screen Time*, Kebugaran Jasmani, Murid

KATA PENGANTAR



Puji syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Tinjauan *Screen Time* Dengan Kebugaran Jasmani Murid Di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kabupaten Kaur provinsi Bengkulu”

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Ir. Krismadinata, M.T., Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Kepala Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan masa pendidikan di Perguruan Tinggi.
4. Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi saya yaitu, Bapak Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Dosen penguji, bapak Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT yang telah mengarahkan penulis dalam, menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen penguji, bapak Berto Apriyano, S.Pd., M.Pd, Ph.D yang telah mengarahkan penulis dalam, menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
8. Kepada pemerintah republik indonesia terimakasih telah memberikan program bantuan KIP kuliah.
9. Teristimewa untuk kedua orang tua penulis, Bapak Budawan dan Ibu Linarti dan kakak saya Yunita saputri.
10. Pacar saya Lidia Cisika Utami terima kasih telah membantu, mendampingi saya selama awal perkuliahan sehingga selesai
11. Dan Teman-teman dari selatan terima kasih banyak telah saling membantu saling tolong – menolong baik di perkuliahan maupun luar perkuliahan.

Padang, April 2026

Faizal Pibrianto
NIM. 22086197

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
BAB 1. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	7
1. Kebugaran Jasmani	7
a. Pengertian Kebugaran Jasmani	7
b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	11
c. Faktor-Faktor Kebugaran Jasmani	12
d. Manfaat Kebugaran Jasmani	13
e. Tes Kebugaran Jasmani.....	15
2. <i>Screen Time</i>	16
a. Pengertian <i>Screen Time</i>	16
b. Jenis <i>Screen Time</i>	17
c. Dampak <i>Screen Time</i>	19
B. Kerangka Konseptual	21
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23

C. Populasi dan Sampel	24
D. Instrumen Penelitian	26
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	41
G. Teknik Analisis Data	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	44
1. Deskripsi Kebugaran Jasmani	44
2. Deskripsi <i>Screen Time</i>	47
B. Pembahasan	49
1. Hasil Tes TKSI FASE E-F	49
2. Hasil Tes <i>Screen Time</i>	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Foto Sekolah SMA N 4 Kaur	23
Gambar 2. Foto Lokasi Sekolah.....	24
Gambar 3. <i>Hand And Eye Coordination Test</i>	28
Gambar 4. <i>Vertical Jump Test</i>	30
Gambar 5. <i>T Test (Agility Test)</i>	32
Gambar 6. <i>Hand Touch Reaction Test</i>	34
Gambar 7. <i>Dipping Test</i>	35
Gambar 8. <i>Beeb Tes</i>	37
Gambar. 9 Histogram hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia	46
Gambar. 10 Histogram hasil Tes <i>Screen Time</i>	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Murid di SMA Negeri 4 Kaur	25
Tabel 2. Sampel penelitian.....	26
Tabel 3. Formulir Test <i>Hand Eye Coordination</i>	29
Tabel 4. Formulir Test <i>Vertical Jump</i>	30
Tabel 5. Formulir Tes <i>T-Test</i>	34
Tabel 6. Formulir <i>Hand Touch Reaction Test</i>	34
Tabel 7. Formulir <i>Dipping Tes</i>	36
Tabel 8. Formulir <i>Beeb Tes</i>	38
Tabel 9. Norma Penilaian TKSI Putera	40
Tabel 10. Norma Penilaian TKSI Puteri	40
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kesegaran Siswa Indonesia	46
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Hasil Tes <i>Screen Time</i>	48

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui pendidikan, murid tidak hanya dibekali dengan kemampuan kognitif, tetapi juga dikembangkan aspek afektif dan psikomotoriknya secara seimbang. Oleh karena itu, sistem pendidikan yang baik harus mampu mengintegrasikan ketiga aspek tersebut guna membentuk individu yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

Hal tersebut sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, khususnya pada Pasal 18 ayat (1), yang menyatakan bahwa olahraga pendidikan diselenggarakan untuk menanamkan nilai-nilai karakter serta meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap dalam rangka membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dengan demikian, pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung tercapainya tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran yang berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani murid di sekolah. Melalui pembelajaran PJOK, murid diharapkan mampu mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, serta memiliki kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat. Kebugaran jasmani yang baik akan membantu murid dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta dapat meningkatkan konsentrasi

dan prestasi belajar. kesadaran siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani dan gizi yang baik (Burhanuddin et al., 2024).

Namun, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin pesat telah membawa perubahan dalam pola kehidupan murid. Penggunaan perangkat digital seperti smartphone, laptop, dan televisi kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari. Fenomena ini dikenal dengan istilah *screen time*, yaitu waktu yang dihabiskan seseorang untuk menggunakan perangkat berbasis layar, baik untuk keperluan belajar maupun hiburan.

Screen time tidak hanya berkaitan dengan durasi penggunaan perangkat digital, tetapi juga mencakup jenis aktivitas yang dilakukan di depan layar. Aktivitas tersebut dapat berupa penggunaan media sosial, menonton video, bermain game, hingga mengikuti pembelajaran daring. Dalam batas tertentu, *screen time* dapat memberikan manfaat, seperti mempermudah akses informasi, mendukung proses pembelajaran, serta meningkatkan keterampilan digital murid di era modern.

Namun demikian, penggunaan *screen time* yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, terutama terhadap kesehatan fisik. Aktivitas di depan layar tersebut umumnya bersifat sedentari, Gaya hidup sedentari merupakan gaya hidup yang menunjukkan kebiasaan malas bergerak seseorang, dimana orang tersebut lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk atau berbaring dalam jangka waktu lama dan hanya melakukan sedikit aktivitas fisik sehingga membutuhkan lebih banyak energi (Arham & Agustang,

n.d.). Aktivitas di depan layar umumnya bersifat sedentari, yaitu aktivitas dengan tingkat gerak yang rendah seperti duduk atau berbaring dalam waktu yang lama. Kondisi ini menyebabkan murid menjadi kurang aktif bergerak, sehingga waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga menjadi berkurang secara signifikan.

Selain itu, tingginya *screen time* juga dapat berdampak pada pola hidup murid secara keseluruhan. Penggunaan *gadget* dalam durasi yang lama, terutama pada malam hari, dapat mengganggu waktu tidur dan menurunkan kualitas istirahat. Kurangnya waktu istirahat yang optimal akan berdampak pada kondisi fisik, seperti kelelahan, menurunnya daya tahan tubuh, serta berkurangnya semangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah.

Realitanya di lapangan, khususnya di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu, menunjukkan bahwa sebagian besar murid memiliki durasi penggunaan *screen time* yang cukup tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Murid cenderung menghabiskan waktu dengan bermain media sosial, menonton video, dan bermain *game*. Selain itu, penggunaan *gadget* hingga larut malam juga masih sering terjadi, sehingga berdampak pada waktu istirahat dan kondisi fisik murid. Di sisi lain, aktivitas fisik seperti olahraga masih tergolong rendah, bahkan sebagian murid lebih memilih menggunakan *gadget* dibandingkan melakukan kegiatan fisik.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya fenomena yang perlu dikaji lebih lanjut terkait bagaimana gambaran penggunaan *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani murid. Hingga saat ini, belum terdapat data yang jelas

mengenai kondisi *screen time* serta tingkat kebugaran jasmani murid di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan penelitian untuk meninjau *screen time* dengan kebugaran jasmani murid di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi penggunaan *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani murid, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran murid.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Di duga tingginya penggunaan *screen time* pada murid dalam kehidupan sehari-hari yang cenderung mengurangi aktivitas fisik.
2. Di duga rendahnya tingkat aktivitas fisik murid yang berdampak pada kondisi kebugaran jasmani.
3. Belum diketahuinya gambaran *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani murid di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuan, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada tinjauan *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani. penelitian ini hanya memfokuskan pada gambaran

penggunaan *screen time* dalam kehidupan sehari-hari serta tingkat kebugaran jasmani murid di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana *gambaran screen time* murid serta bagaimana gambaran tingkat kebugaran jasmani murid di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *screen time* murid serta untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani murid di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoretis dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai gambaran *screen time* dengan kebugaran jasmani murid di sekolah menengah atas Negeri 4 Kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu.
2. Secara Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman langsung bagi peneliti dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya terkait *screen time* dan kebugaran jasmani, serta sebagai

sarana untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan.

- b. Dengan penelitian ini guru diharapkan mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan pemahaman mengenai dampak dari durasi *screen time* dengan kebugaran jasmani pada murid di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu.
- c. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah mengenai dampak *screen time* terhadap kebugaran jasmani murid di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kabupaten Kaur Provinsi Bengkulu.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran. Adapun kesimpulan dan saran tersebut adalah.

A. Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang masalah yang menunjukkan bahwa penggunaan *screen time* pada murid diduga cenderung meningkat dan berpotensi mengurangi aktivitas fisik sehari-hari, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani murid di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Kabupaten Kaur provinsi Bengkulu.

Hasil penelitian menunjukkan 53 siswa (80%) memiliki durasi penggunaan layar lebih dari 6 jam per hari. Kategori kurang dicapai oleh 9 siswa (14%), kategori baik 4 siswa (6%), sedangkan kategori sedang dan baik sekali masing-masing 0%. Kebugaran jasmani didominasi kategori kurang 37 siswa (56%) dan kurang sekali 25 siswa (38%). Kondisi ini menunjukkan bahwa durasi *screen time* murid tergolong tinggi dan tingkat kebugaran jasmani murid secara umum masih tergolong rendah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memberikan gambaran bahwa murid di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 provinsi Kabupaten Kaur Bengkulu cenderung memiliki *screen time* yang tinggi dan tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pengelolaan waktu penggunaan perangkat digital serta peningkatan aktivitas

fisik dalam kehidupan sehari-hari agar kebugaran jasmani murid dapat lebih optimal.

B. Saran

Adapun beberapa saran yang dapat dikemukakan yang ditujukan kepada :

1. Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kabupaten Kaur provinsi Bengkulu, agar menambah dan memvariasikan pembelajaran dengan aktivitas fisik sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat.
2. Peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kabupaten Kaur provinsi Bengkulu, agar lebih bijak mengatur waktu penggunaan gawai serta lebih rajin melakukan aktivitas fisik atau olahraga.
3. Pihak Sekolah Menengah Atas Negeri 4 kabupaten Kaur provinsi Bengkulu, agar memberikan dukungan berupa fasilitas dan program kegiatan yang mendorong siswa lebih aktif bergerak.
4. Orang tua/wali murid, agar melakukan pengawasan terhadap penggunaan gawai di rumah serta mendorong anak untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Sakti. (2023). Meningkatkan Pembelajaran Melalui Teknologi Digital. *Jurnal Penelitian Rumpun Ilmu Teknik*, 2(2), 212–219. <https://doi.org/10.55606/Juprit.V2i2.2025>
- Adriani, D., & Fadilah, T. (2023). Peran Kadar Hemoglobin Pada Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), 199–214. <https://doi.org/10.25105/Pdk.V8i2.14312>
- Aguilar, M. M., Vergara, F. A., Velásquez, E. J. A., Marina, R., & García-Hermoso, A. (2015). Screen Time Impairs The Relationship Between Physical Fitness And Academic Attainment In Children. *Jornal De Pediatria*, 91(4), 339–345. <https://doi.org/10.1016/J.Jped.2014.10.004>
- Al Hakim, R., Mustika, I., & Yuliani, W. (2021). Validitas Dan Reliabilitas Angket Motivasi Berprestasi. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 4(4), 263. <https://doi.org/10.22460/Fokus.V4i4.7249>
- Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2020). Physical Fitness Of Students At The Junior High School. Prosiding 1st International Conference Of Physical Education (Icpe 2019), Hlm. 105–110. Atlantis Press
- Apriyano, B. (2022). Physical Activity Module In Health Sports Physical Education Learning On Physical Fitness And Health. *International Journal Of Human Movement And Sports Sciences* 10(4): 716-722
- Apriyano, B. (2024). Hubungan Sarana Prasarana Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Peserta Didik Di Smpn 2 Kecamatan Lareh Sago Halaban Kabupaten Lima Puluh Kota. 2508–2517.
- Arham, M., & Agustang, A. (N.D.). Perubahan Media Bermain Dan Pergeseran Gaya Hidup Anak Di Lingkungan Bulu Kecamatan Mattiro Bulu Kabupaten Pinrang. In *Pinisi Journal Of Sociology Education Review* (Vol. 1, Number 2).
- Aulia Adisty, D., Terapi Wicara, J., & Kesehatan Kemenkes Surakarta, P. (N.D.). *Hubungan Antara Screen Time Dengan Kemampuan Pragmatik Anak Usia 4-6 Tahun Di Tk Sri Juwita Hanum Surakarta*.

- Aulia Rachman, Y., & Nurrahmah Azizah, F. (2022). *Proceedings Of The 6 Th Annual Conference On Islamic Early Childhood Education Literasi Budaya Berbasis Kearifan Lokal Sebagai Aktivitas Untuk Menurunkan Screen Time Pada Anak Usia Dini*. <http://Conference.Uin-Suka.Ac.Id/Index.Php/Aciece>
- Auliah Zahrani, P., Mukani Syuaib, M., Sa, H., Studi Pendidikan Dokter, P., Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, F., Islam Negeri Alauddin Makassar, U., Studi Pendidikan Agama Islam, P., & Tarbiyah Dan Keguruan, F. (2024a). Hubungan Screen Time Dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Kardiorespirasi Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Uin Alauddin Makassar. *Alami Journal: Alauddin Islamic Medical Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.24252/Alam>
- Auliah Zahrani, P., Mukani Syuaib, M., Sa, H., Studi Pendidikan Dokter, P., Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, F., Islam Negeri Alauddin Makassar, U., Studi Pendidikan Agama Islam, P., & Tarbiyah Dan Keguruan, F. (2024b). Hubungan Screen Time Dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Kardiorespirasi Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Uin Alauddin Makassar. *Alami Journal: Alauddin Islamic Medical Journal*, 8(2). <https://doi.org/10.24252/Alam>
- Burhanuddin, S., Juhanis, J., Aziz, M. I. M., Jährir, A. S., & Awaluddin, A. (2024). Peningkatan Kesadaran Kebugaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Makassar. *Mallomo: Journal Of Community Service*, 4(2), 236-242.
- Brutu, D., & Annur, S. (2023). Integrasi Nilai Filsafat Pendidikan Dalam Kurikulum Merdeka Pada Lembaga Pendidikan Islam. In *Jambura Journal Of Educational Management* (Number 4). <https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/jjem/index44212>
- Chaerani, D., Harianto, J. E., Baehaqi, L., Frantius, D., & Mulvia, R. (2024). Digital Literacy In The 21st Century Classroom: Bridging The Gap Between Technology Integration And Student Engagement. *Global International Journal Of Innovative Research*, 2(9), 2104–2116. <https://doi.org/10.59613/global.v2i9.303>
- Costa-Santos, C., Mattar, G. G. C. D., Fuziwara, R. A., De Araújo Peres, J. A., & Queiroz, M. S. (2024). Screen Time And Hours Of Sleep Influence The Estimate Risk Of Diabetes Mellitus And Metabolic Syndrome In Healthy Young Males. *Metabolic Syndrome And Related Disorders*, 22(8), 626–635. <https://doi.org/10.1089/met.2024.0065>

- Forester, B. J., Idris, A., Khater, A., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (N.D.). Penelitian Kuantitatif: Uji Reliabilitas. In *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 4).
- Haniarti, H., Ayu Asnita, S., Anggraeny, R., Umar, F., Studi Gizi, P., Ilmu Kesehatan, F., & Studi Kesehatan Masyarakat, P. (2024). *Faktor Risiko Sedentary Lifestyle Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Di Kabupaten Soppeng Pada Masa Pandemi Covid-19 Risk Factor Of Sedentary Lifestyle On The Incidence Of Obesity During The Covid-19 Pandemic In Adolescents In Soppeng Regency*. 6(2), 232–242. <https://doi.org/10.36590/jika.v5i2.615>
- Hardiansyah, S. (2018, Mei 1). *Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. Retrieved From <http://menssana.pj.unp.ac.id/>.
- Hardiansyah, S. (2017). Kebugaran Jasmani Dalam Kehidupan Sehari-Hari. *Jurnal Keolahragaan Fik Unp*, 4(1), 45–52.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117-123
- Jordanus Due, Y., Ricardus Natal, Y., Lili Bile, R., Bayo Ola Tapo, Y., Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P., & Citra Bakti, S. (2024). *Survei Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V Sekolah Dasar*. 11(1).
- Judijanto, L., Khoiri, M., Arsyad, M., Sitopu, J. W., & Sitepu, E. (2024). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Terhadap Perkembangan Kognitif Dan Kreativitas Siswa Di Era Digital. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 2(04), 293–300. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i04.1816>
- Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan Ati Safitri, P., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Nuari Panggraita, G. (2021). No I Tahun. | *Halaman Olahraga Nusantara*, 4.
- Munandar, A. (2024). Hubungan Screen Time Dengan Kualitas Tidur Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Di Stikes Yahya Bima. *The Scientific Journal Health (Tsjh)*, 1(1). <https://jurnal.stikesyahyabima.ac.id>
- Personi, M., Apriansyah, D., Syaputra, R., Rahmalia, K., & Paulinsia, L. (2024). Sosialisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Abk Di Slb Negeri 5 Kota Bengkulu. In *Jurnal Dehasen Untuk Negeri* (Vol. 3, Number 1).

- Pitria Dewi, R., Aldila Afriansyah, E., Studi Pendidikan Matematika, P., Nurul Huda Al-Husaeni, Mt., Naringgul Rt, K., Bungbulang, K., & Garut Prov Jawa Barat, K. (2022). *Pembelajaran Matematika Berbasis Aplikasi Google Classroom Pada Materi Bangun Ruang Sisi Datar*.
- Pranata, D. (N.D.). *Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review*.
- Putri, A., Amanda, A., Hasnah, A., Sianturi, B. Y., Putri, S. D., & Sidik, F. (2024). Meningkatkan Kesadaran Dan Kebugaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Melalui Program Edukasi Dan Aktivitas Fisik Yang Menyenangkan. In *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner* (Vol. 8, Number 6).
- Subhaktiyasa, P. G., Ayu, S., Candrawati, K., Sumaryani, N. P., Sunita, W., & Syakur, A. (2023). Penerapan Statistik Deskriptif: Perspektif Kuantitatif Dan Kualitatif. *Jurnal Edukasi Matematika Dan Sains P-Issn*, 2302, 2124.
- 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), 12. <https://doi.org/10.1186/S41256-023-00297-Z>
- Rama Sandi Firdaus, Andun Sudijandoko, Hijrin Fithroni, & Ananda Perwira Bakti. (2025). Analisis Penggunaan Gadget Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas 8 Smpn 1 Sukodono. *Journal Of Creative Student Research*, 3(1), 130–140. <https://doi.org/10.55606/Jcsr-Politama.V3i1.4733>
- Sultani, S., Alfitri, A., & Noorhaidi, N. (2023). Teori Belajar Humanistik Dan Penerapannya Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Ansiru Pai : Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam*, 7(1), 177. <https://doi.org/10.30821/Ansiru.V7i1.16108>
- Sulistyawati, W., Wahyudi, W., & Trinuryono, S. (2022). Analisis Motivasi Belajar Siswa Dengan Menggunakan Model Pembelajaran Blended Learning Saat Pandemi Covid-19 (Deskriptif Kuantitatif Di Sman 1 Babadan Ponorogo). *Kadikma*, 13(1), 68-73.
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (N.D.). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Penjas Tahun 2021*. Retrieved <http://jur>

- Syilvani, S., Sukaesih, N. S., & Ningrum, D. (2024). Durasi Screen Time Dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (Kepo)*, 5(1), 70–77. <https://doi.org/10.36590/Kepo.V5i1.941>
- Thalha, O., Dan, A., Anufia, B., & Islam, E. (N.D.). *Resume: Instrumen Pengumpulan Data*.
- Umi Isrotun, Sumarno Sumarno, & Muhtarom Muhtarom. (2023). Analisis Kualitas Instrumen Untuk Mengukur Kreatifitas Siswa Melalui Pembelajaran Berdiferensiasi. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 1(4), 22–29. <https://doi.org/10.51903/Pendekar.V1i4.258>
- Wahyuri. 2019. Pengaruh Latihan Naik Turun Tanggah terhadap Kemampuan Tendangan Dwi Chagi Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat. *Jurnal Menssana*, Volume 4, Nomor 1. Hal 90-95
- Wahyuri, A,S (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Lubuk Basung. *Jurnal Jpdo*, 7(12), 2656-2664
- Wahyuri, A. S., Syamsuar, S., & Antoni, D. (2024). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Siswa Kelas Vii Sekolah Menengah Pertama Negeri 43 Padang*. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*
- Widodo, A., Nur, A., Rosyidah, K., Ermiana, I., Pajarungi Anar, A., Haryati, L. F., & Novitasari, S. (2021). Analisis Kesulitan Guru Sd Di Lombok Utara Dalam Penyusunan Karya Ilmiah. *Sap (Susunan Artikel Pendidikan)*, 5(3).