

**HUBUNGAN *SCREEN TIME* DAN TINGKAT KEBUGARAN
JASMANI DENGAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN
JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**FITRI AISYAH LUBIS
NIM. 22086349**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

Judul : Hubungan *Screen Time* dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Nama : Fitri Aisyah Lubis

NIM : 22086349

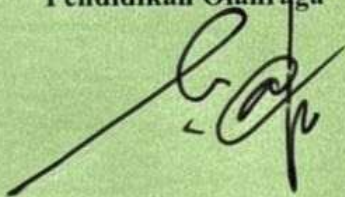
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2026

Mengetahui,
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



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

Disetujui,
Pembimbing



Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT
NIP. 198809062015041006

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Fitri Aisyah Lubis

NIM : 22086349

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

dengan judul

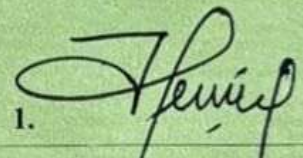
**Hubungan *Screen Time* dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil
Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Padang, Januari 2026

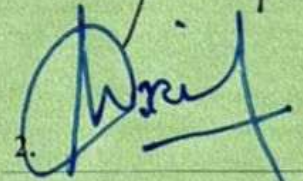
Nama

Tanda Tangan

**1. Ketua : Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd.,
AIFO-FIT**

1. 

2. Anggota : Dr. Mario Febrian, M.Pd

2. 

3. Anggota : Mardepi Saputra, M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi saya dengan judul “Hubungan *Screen Time* dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan” adalah asli karya saya sendiri.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2026
Yang membuat pernyataan



Fitri Aisyah Lubis
NIM. 22086349

ABSTRAK

Fitri Aisyah Lubis, 2026. Hubungan *Screen Time* dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil belajar PJOK.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) pada siswa SMA Negeri 2 Padang. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa.

Metode yang digunakan adalah penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan antarvariabel yang diteliti. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Padang dengan teknik pengambilan sampel *multistage random sampling* sehingga diperoleh sampel siswa kelas XI F5. Instrumen penelitian meliputi *Screen Time Duration Scale* (STDS), Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) Fase EF, serta data hasil belajar PJOK yang berasal dari gabungan nilai kognitif dan psikomotor. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi *product moment* untuk melihat hubungan parsial dan korelasi ganda untuk melihat hubungan simultan.

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara *screen time* dan hasil belajar PJOK. Tingkat kebugaran jasmani juga tidak memiliki hubungan signifikan dengan hasil belajar PJOK. Secara simultan, *screen time* dan kebugaran jasmani tidak berhubungan signifikan dengan hasil belajar PJOK. Hasil ini menunjukkan bahwa hasil belajar PJOK dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Kata kunci: *screen time*, kebugaran jasmani, hasil belajar PJOK.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Screen time* dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Olahraga.” Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Besar Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wa Sallam, yang telah menuntun umat manusia dari masa jahiliah menuju kehidupan yang penuh dengan ilmu pengetahuan dan peradaban sebagaimana yang dirasakan hingga saat ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi penyempurnaan karya ilmiah ini.

Pada kesempatan ini, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Ayahanda Alm. Saipus Suhdi, yang telah berpulang ketika penulis masih menempuh pendidikan pada semester III, serta Ibunda Rosmidar Lubis, yang senantiasa memberikan doa, perhatian, dukungan moral, nasihat, serta pengorbanan yang tidak ternilai. Seluruh ketulusan dan dukungan tersebut

menjadi sumber kekuatan dan motivasi utama bagi penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.

2. Kakanda Safri Wanda Lubis dan Muhammad Amsari Lubis, serta adinda Ridwan Muda Lubis dan Nurhana Najiah Lubis, yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, serta perhatian kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga proses penyusunan skripsi ini.
3. Novia Sisri Berti selaku kakak ipar penulis, serta Muhammad Azim Safwan Lubis selaku keponakan, yang turut memberikan dukungan moral, doa, semangat, serta menghadirkan hiburan dan keceriaan di sela-sela proses penyusunan skripsi, sehingga membantu penulis menjaga motivasi dan ketenangan hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan kemudahan dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan pelayanan serta kemudahan selama proses pembelajaran.
7. Bapak Dr. Sefri Hardiansyah, S.Pd., M.Pd., AIFO-FIT selaku dosen pembimbing, yang dengan penuh kesabaran telah memberikan arahan, bimbingan, dan saran selama proses penyusunan skripsi ini.

8. Bapak Dr. Sepriadi, S.Si., M.Pd dan Bapak Mardepi Saputra, M.Pd selaku tim penguji, yang telah memberikan kritik, saran, masukan yang membangun, serta perbaikan guna menyempurnakan skripsi ini.
9. Bapak Dr. Mario Febrian M.Pd selaku dosen penguji pengganti, yang telah memberikan kritik dan saran serta perbaikan guna menyempurnakan skripsi ini.
10. Bapak Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes selaku validator instrumen penelitian, yang telah memberikan bimbingan, saran, dan arahan selama proses validasi instrumen penelitian.
11. Ibu Martinel Prihastuti, S.Pd., M.Pd selaku guru PJOK SMA Negeri 2 Padang, yang telah membantu dan memfasilitasi penulis selama pelaksanaan penelitian di sekolah.
12. Tengku Imam Mahendra S.Pd sebagai *support system* yang selalu memberikan semangat, dukungan dan motivasi selama pengerjaan skripsi ini.
13. Seluruh Bapak/Ibu dosen serta karyawan dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pelayanan, serta dukungan kepada penulis selama masa perkuliahan.
14. Seluruh sahabat dan teman-teman seperjuangan di Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah bersama-sama berjuang dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas segala kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda, dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Padang, Januari 2026

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori.....	11
B. Kerangka Konseptual	31
C. Hipotesis	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Jenis dan Sumber Data	38

1. Data Primer	38
2. Data Sekunder	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Teknik Pengumpulan Data	57
G. Teknik Analisis Data	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Data.....	59
1. <i>Screen time</i>	60
2. Kebugaran Jasmani	61
3. Hasil Belajar PJOK	62
B. Uji Normalitas Data	64
C. Pengujian Hipotesis.....	65
1. Uji Hipotesis Pertama ($X_1 - Y$).....	65
2. Uji Hipotesis Kedua ($X_2 - Y$)	66
3. Uji Hipotesis Ketiga ($X_1 - X_2 - Y$)	67
D. Pembahasan.....	68
E. Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB V PENUTUP	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR RUJUKAN.....	76
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Belajar Siswa Kelas XII F 5 (ATS).....	3
Tabel 2. Data Jumlah Siswa SMA Negeri 2 Padang	35
Tabel 3. Sampel Penelitian	38
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen <i>Screen time</i> Hari Sekolah	40
Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen <i>Screen time</i> Hari Libur Sekolah	41
Table 6. <i>Hand and Eye Coordination</i>	44
Tabel 7. <i>Vertical Jump Test</i>	46
Tabel 8. <i>T-Test</i>	48
Tabel 9. <i>Hand Touch Reaction Test</i>	50
Tabel 10. <i>Dipping Test</i>	53
Tabel 11. <i>Beep Test</i>	56
Tabel 12. Distribusi Frekuensi <i>Screen time</i>	60
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani.....	61
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Hasil Belajar	63
Tabel 15. Uji Normalitas dengan uji Liliefors	64
Tabel 16. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi antara <i>screen time</i> dengan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang	65
Tabel 17. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang	66

Tabel 18. Rangkuman Uji Korelasi dan Uji Signifikansi Koefisien Korelasi antara <i>screen time</i> dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa SMA Negeri 2 Padang	67
---	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	32
Gambar 2. <i>Hand and Eye Coordination</i>	42
Gambar 3. <i>T-Test</i>	46
Gambar 4. <i>Dipping Test</i>	51
Gambar 5. <i>Beep Test</i>	54
Gambar 6. Histogram Rentang <i>Screen time</i> (menit)	61
Gambar 7. Histogram Kebugaran Jasmani.....	62
Gambar 8. Histogram Hasil Belajar	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Screen Time Duration Scale</i> (STDS)	82
Lampiran 2. Data <i>Screen Time</i> Siswa di Hari Sekolah (menit).....	88
Lampiran 3. Data <i>Screen Time</i> Siswa di Hari Libur (menit).....	90
Lampiran 4. Angket <i>Screen time</i> di hari biasa (hari sekolah)	92
Lampiran 5. Angket <i>Screen time</i> di hari libur (<i>Weekend</i>)	93
Lampiran 6. Data Hasil Pengukuran <i>Hand and Eye Coordination Test</i>	94
Lampiran 7. Data Hasil Pengukuran <i>Vertical Jump Test</i>	95
Lampiran 8. Data Hasil Pengukuran <i>T-Test</i>	96
Lampiran 9. Data Hasil Pengukuran <i>Hand Touch Reaction Test</i>	97
Lampiran 10. Data Hasil Pengukuran <i>Dipping Test</i>	98
Lampiran 11. Data Hasil Pengukuran <i>Beep Test</i>	99
Lampiran 12. Data Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani.....	100
Lampiran 13. Uji Normalitas Data <i>Screen time</i>	102
Lampiran 14. Uji Normalitas Data Kebugaran Jasmani	103
Lampiran 15. Uji Normalitas Data Hasil Belajar.....	104
Lampiran 16. Z-Skor dan T-Skor	105
Lampiran 17. Hipotesis Pertama	106
Lampiran 18. Hipotesis Kedua.....	108
Lampiran 19. X_1 dengan X_2	110
Lampiran 20. Hipotesis Ketiga	111

Lampiran 21. Tabel Normal Standar (Baku) dari 0 ke Z	112
Lampiran 22. Nilai Persentil untuk Distribusi t	113
Lampiran 23. Tabel Nilai Kritis untuk Korelasi r <i>Product moment</i>	114
Lampiran 24. Nilai Persentil untuk Distribusi F	115
Lampiran 25. Izin Penelitian (Fakultas).....	117
Lampiran 26. Izin Penelitian (Dinas Pendidikan)	118
Lampiran 27. Surat Validasi Instrumen Penelitian.....	119
Lampiran 28. Dokumentasi.....	120

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam pembangunan suatu bangsa. Pendidikan juga berperan penting dalam membentuk karakter, meningkatkan keterampilan, serta menyiapkan generasi muda menghadapi tantangan global yang terus berkembang. Lahirnya UU No. 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional “Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Indonesia, 2015).

Menurut Damrah dalam Hafiz et al. (2024) Pendidikan merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk menciptakan lingkungan serta proses pembelajaran yang mendorong peserta didik agar aktif dalam mengembangkan potensi diri mereka. Tujuannya adalah agar mereka memiliki kekuatan spiritual yang berlandaskan nilai-nilai agama, mampu mengendalikan diri, memiliki kepribadian yang baik, kecerdasan, akhlak yang luhur, serta keterampilan yang dibutuhkan untuk kehidupan pribadi, bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Pendidikan tidak hanya sebatas proses transfer ilmu, tetapi juga harus mampu membentuk pribadi yang mandiri, kritis, kreatif, dan bertanggung jawab terhadap diri sendiri, masyarakat, dan lingkungannya. Menurut

Nurul dalam Hafiz et al., (2024) Pendidikan adalah sarana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus.

Menurut Afif et al. (2023) Pendidikan penting dalam mengembangkan potensi manusia, termasuk pembinaan kebugaran jasmani di sekolah yang mendukung kesehatan, kapasitas belajar, dan partisipasi siswa. Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan mengembangkan potensi individu secara menyeluruh, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, guna membentuk manusia yang utuh secara fisik, mental, sosial, dan moral. Dalam dunia pendidikan, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memegang peranan penting dalam kurikulum nasional di Indonesia sebagai bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan.

PJOK berfokus pada pembinaan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana, dengan tujuan meningkatkan kemampuan motorik, kesehatan fisik, keterampilan gerak, serta membentuk karakter, sikap sportif, dan gaya hidup sehat. Lebih dari itu, PJOK juga berkontribusi terhadap perkembangan karakter, kestabilan emosional, kemampuan bernalar, dan keterampilan sosial peserta didik. Dengan memanfaatkan gerakan dan olahraga sebagai media utama, PJOK juga bertujuan melahirkan individu yang bugar secara jasmani, cerdas secara fisik, serta memiliki perilaku dan nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari. PJOK memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, mengembangkan keterampilan motorik, serta menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, sportivitas, dan kerja sama tim. Melalui kegiatan fisik yang terarah, PJOK dapat membantu siswa membentuk gaya hidup sehat dan aktif yang

berpengaruh terhadap kemampuan mereka dalam mengikuti proses pembelajaran secara keseluruhan.

Salah satu sekolah yang mengimplementasikan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dengan serius adalah SMA Negeri 2 Padang. Dalam upaya meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK, SMA Negeri 2 Padang telah menyediakan sarana dan prasarana yang lengkap dan memadai, seperti lapangan olahraga, peralatan olahraga, dan fasilitas pendukung lainnya, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal. Selain itu, sekolah SMA Negeri 2 Padang juga sangat mendukung peningkatan kualitas guru melalui berbagai program pengembangan profesi, termasuk Program Pendidikan Guru (PPG) dan serangkaian workshop, yang bertujuan agar para guru dapat menyampaikan materi dengan metode yang inovatif dan menarik, sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa. Walaupun berbagai upaya tersebut telah dijalankan dengan baik dari segi fasilitas, lingkungan sekolah yang kondusif, serta metode pengajaran guru yang sudah cukup baik, akan tetapi kenyataannya pembelajaran PJOK di SMA Negeri 2 Padang masih belum berjalan secara maksimal. Akibatnya, tujuan pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta keterampilan olahraga siswa belum tercapai secara optimal, sehingga hasil belajar siswa masih belum memenuhi harapan. Rincian hasil belajar siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Belajar Siswa Kelas XI F 5 (ATS)

Kelompok	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr%)
Di bawah KKM (80)	36	100
KKM	0	0

Di atas KKM (80)	0	0
Jumlah	36	100

Sumber: Guru PJOK SMA Negeri 2 Padang

Dari observasi yang dilakukan penulis, sering ditemukan siswa yang mudah mengalami kelelahan sebelum melakukan aktivitas fisik yang berat, hal ini kemungkinan disebabkan karena rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Hasil penelitian R. Saputra et al. (2025); Putri et al. (2025) menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga mendukung konsentrasi, motivasi, dan daya tahan siswa dalam mengikuti pembelajaran, khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Penurunan kebugaran jasmani ini berimplikasi langsung terhadap kemampuan siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK. Siswa menjadi lebih mudah kelelahan ketika melakukan aktivitas fisik, kurang antusias dalam mengikuti gerakan atau permainan yang memerlukan kekuatan dan daya tahan, serta lebih rentan mengalami cedera ringan karena kondisi tubuh yang tidak prima. Selain itu, kebugaran yang rendah juga dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi, dan partisipasi siswa selama pembelajaran PJOK berlangsung. Dampaknya, siswa tidak mampu memenuhi kompetensi dasar dan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan, sehingga hasil belajar menjadi tidak optimal.

Selain kebugaran jasmani, penulis juga menemukan tingginya penggunaan *smartphone* dikalangan siswa hal ini juga akan berdampak terhadap tingginya *screen time* yang dimiliki oleh para siswa. Hasil penelitian Goswami, P., & Parekh, V. (2023) menunjukkan bahwa *screen time* yang berlebihan berdampak negatif pada perkembangan perhatian, bahasa, memori, dan keterampilan motorik. Kemajuan

teknologi yang sangat pesat serta kemudahan akses terhadap perangkat elektronik seperti *handphone*, tablet, laptop, dan televisi telah mengubah pola hidup banyak remaja, termasuk siswa SMA. Salah satu dampak yang signifikan adalah meningkatnya *screen time*, yaitu waktu yang dihabiskan untuk berinteraksi dengan layar. Aktivitas ini, meskipun memiliki manfaat tertentu, sering kali dilakukan secara berlebihan dan tidak disertai dengan kontrol yang memadai.

Tingginya *screen time* memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kebiasaan fisik siswa. Semakin banyak waktu yang dihabiskan di depan layar, semakin sedikit pula waktu yang tersedia untuk bergerak dan melakukan aktivitas jasmani. Hal ini memicu gaya hidup sedentari, yaitu kebiasaan untuk duduk atau berbaring dalam waktu lama tanpa melakukan aktivitas fisik yang berarti. Gaya hidup seperti ini, jika berlangsung terus-menerus, dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Mereka menjadi lebih cepat lelah, daya tahan tubuh menurun, dan koordinasi gerak menjadi kurang optimal. Selain menurunnya kondisi fisik, *screen time* yang berlebihan juga berdampak pada aspek psikologis dan kognitif siswa. Paparan layar dalam waktu lama dapat mengganggu pola tidur, menurunkan kemampuan fokus dan konsentrasi, serta menyebabkan kelelahan mental.

Dalam konteks pembelajaran PJOK, kondisi ini sangat merugikan karena siswa memerlukan kesiapan fisik dan mental yang baik untuk dapat mengikuti kegiatan dengan optimal. Akibatnya, hasil belajar PJOK pun dapat menurun karena siswa tidak mampu mencapai kompetensi yang ditetapkan, baik dari sisi keterampilan motorik, pengetahuan, maupun sikap. Penelitian (Prakoso et al.,

2024) menunjukkan bahwa *screen time* yang berlebihan dapat menurunkan tingkat aktivitas fisik siswa, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Meskipun hasil analisis parsial menunjukkan bahwa *screen time* tidak berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani, namun secara simultan *screen time* dan aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan kebugaran jasmani siswa. Temuan ini menegaskan bahwa *screen time* yang tinggi meningkatkan kebiasaan sedentari (duduk diam) dan menurunkan aktivitas fisik, sehingga berdampak pada kondisi kebugaran yang rendah, yang dalam konteks pendidikan dapat berpengaruh terhadap hasil belajar siswa, terutama pada aspek kognitif dan konsentrasi. Dengan demikian, tingginya *screen time* telah menjadi tantangan baru yang signifikan bagi keberhasilan pembelajaran PJOK di sekolah. Meskipun fasilitas, guru, dan kurikulum telah dipersiapkan dengan baik, tanpa adanya pengelolaan pola hidup siswa di luar jam sekolah, terutama yang berkaitan dengan aktivitas digital, maka hasil yang diharapkan dari pembelajaran PJOK sulit untuk dicapai sepenuhnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis perlu untuk meneliti hubungan *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pembelajaran PJOK secara khusus pada siswa Negeri 2 Padang. Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran yang komprehensif sebagai dasar strategi pengelolaan *screen time* dan peningkatan aktivitas fisik siswa agar mendukung peningkatan prestasi belajar PJOK.

B. Identifikasi Masalah

Adapun beberapa variabel yang dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK siswa diantaranya: *screen time*, tingkat kebugaran jasmani, model pembelajaran yang digunakan guru, sarana dan prasarana, motivasi belajar, lingkungan sekolah

Screen time yang tinggi dalam pendidikan jasmani berdampak negatif pada kebugaran jasmani siswa. Semakin lama waktu yang dihabiskan di depan layar, semakin menurun tingkat kebugaran jasmani karena aktivitas fisik berkurang, sehingga siswa menjadi kurang aktif secara fisik dan berisiko mengalami penurunan kesehatan secara keseluruhan.

Faktor berikutnya yang dapat mempengaruhi hasil belajar PJOK adalah tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat penting dalam PJOK sebagai indikator kesehatan dan kemampuan fisik siswa untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari. Siswa yang rutin beraktivitas fisik menunjukkan kebugaran yang baik dengan kardiovaskular, kekuatan otot, dan kelenturan yang optimal, yang mana hal ini mendukung gaya hidup sehat dan mencegah penyakit.

Selanjutnya model pembelajaran juga berperan dalam pembelajaran PJOK, guru harus mampu mendorong partisipasi aktif siswa dengan pendekatan yang variatif, seperti pembelajaran kooperatif, berbasis proyek, dan pembelajaran langsung. Model-model ini berfungsi untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa sehingga lebih aktif dalam proses pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan maksimal.

Sarana dan prasarana yang memadai, seperti lapangan olahraga, alat olahraga yang lengkap, dan ruang kelas yang nyaman sangat mendukung efektivitas

pembelajaran PJOK. Fasilitas yang baik memudahkan siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara optimal dan menjaga keselamatan serta kenyamanan selama berolahraga.

Di samping itu, motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran PJOK. Dengan motivasi yang kuat, siswa cenderung lebih aktif berpartisipasi dalam olahraga dan menjaga kebugaran jasmani, sehingga tujuan pembelajaran tercapai dengan lebih efektif. Selain itu, motivasi mendorong siswa untuk terus berlatih, mengembangkan keterampilan, dan mempertahankan pola hidup sehat.

Lingkungan sekolah yang bersih, aman, dan nyaman, beserta iklim sosial yang positif antara guru dan siswa, akan meningkatkan semangat belajar PJOK dan aktivitas fisik. Lingkungan yang mendukung membantu siswa merasa nyaman dan termotivasi untuk aktif serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih fokusnya penelitian ini, maka penulis membatasi variabel yang akan diteliti yaitu: 1) *Screen time*, 2) Tingkat kebugaran jasmani siswa dan, 3) Hasil belajar dalam pembelajaran PJOK.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan hasil belajar pembelajaran PJOK siswa SMA Negeri 2 Padang?

2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pembelajaran PJOK siswa SMA Negeri 2 Padang?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar pembelajaran PJOK siswa SMA Negeri 2 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menguji hubungan antara *screen time* dengan hasil belajar pembelajaran PJOK siswa SMA Negeri 2 Padang.
2. Menguji hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar pembelajaran PJOK siswa SMA Negeri 2 Padang.
3. Menguji hubungan *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani secara bersama-sama dengan hasil belajar pembelajaran PJOK siswa kelas XI SMA Negeri 2 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat berguna untuk:

1. Bagi penulis untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana strata satu Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi siswa untuk bahan masukan dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kebugaran jasmani.
3. Bagi guru/orang tua siswa sebagai acuan untuk memperhatikan pola konsumsi anak sehari-hari sehingga energi yang dibutuhkan siswa dapat terpenuhi.

4. Bagi mahasiswa atau pihak lain sebagai contoh atau panduan untuk melakukan penelitian di masa yang akan datang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dengan hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 2 Padang.
2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 2 Padang.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar PJOK siswa SMA Negeri 2 Padang.

B. Saran

Bedasarkan pada kesimpulan di atas maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, diharapkan tetap menjaga keseimbangan antara aktivitas belajar, aktivitas fisik, dan penggunaan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan, kebiasaan hidup sehat dan sikap positif terhadap pembelajaran PJOK tetap diperlukan untuk mendukung proses belajar secara optimal.
2. Bagi guru PJOK, diharapkan dapat lebih memfokuskan upaya peningkatan hasil belajar siswa pada aspek proses pembelajaran, seperti variasi metode pembelajaran, pemberian motivasi, serta peningkatan keterlibatan aktif siswa selama kegiatan pembelajaran PJOK. Mengingat *screen time* dan tingkat kebugaran jasmani tidak terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan

hasil belajar PJOK, maka pengelolaan pembelajaran yang efektif menjadi faktor yang lebih penting untuk diperhatikan.

3. Bagi sekolah, diharapkan dapat mempertahankan serta mengoptimalkan pemanfaatan sarana dan prasarana PJOK yang sudah lengkap dan memadai guna menunjang proses pembelajaran secara efektif.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi hasil belajar PJOK, seperti motivasi belajar, minat siswa, metode pembelajaran, lingkungan sosial, serta aspek psikologis siswa. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar, instrumen yang lebih bervariasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Afif, R., Syahrastrani, S., Syamsuar, S., & Igoresky, A. (2023). Tingkat Kebugaran Jasmani Kelas Atas SD Negeri 17 Pakan Kurai Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 6(12), 124–129. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1521%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1521/792>
- Agrifina, V. F., Vrisilia, V., Agustina, L. N., Supriyadi, S., & Izzatika, A. (2024). Pentingnya Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 12(2), 414–431. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol12issue2page414-431>
- Aisya Yafis Iqlima, Karuniawaty, T. P., & Wiguna, P. A. (2024). Relationship Between *Screen time* and Physical Activity Among Adolescents Across the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Biologi Tropis*, 24(4), 228–238. <https://doi.org/10.29303/jbt.v24i4.7485>
- Apriani, R., & Nirwandi. (2020). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas XI IPA dengan Kelas XI IPS SMA Negeri 13 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(10), 33–40.
- Arie asnaldi, arie prima richi. (2020). Deskripsi Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 27(2), 58–66.
- Arif Luqman Hakim, Marianus Subandowo, & Ujang Rohman. (2020). Pengaruh Circuit Training dan Interval Training dalam Tes Kebugaran Jasmani pada Ektrakurikuler Futsal Siswa SMP. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Arridh1, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Aryadi, D. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dasar Setiabudhi*, 4(1), 52–62.
- Astuti, Y., Zulbahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 109–118. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i3.25>
- Balaka, Y. (2020). Metodologi Penelitian Teori dan Aplikasi. *Widina Bhakti Persada Bandung*, 3, 1–130.
- Dahrial. (2021). Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata

- Tangan terhadap Pukulan Forehand Tennis meja. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 8(1), 218–240. <https://ejournal.unisi.ac.id/index.php/joi/article/view/1584>
- Damsi, D. (2021). Survey on the level of physical fitness of junior high school. *Jolma Universitas PGRI Palembang*, 1(1), 41–53.
- Dari, I. W., & Arnando, M. (2019). Contribution of Arm Muscle Explosion Power to Speed of Tennis Service. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(01), 19–28. <https://doi.org/10.24036/jpo33019>
- Eva, M., & 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>
- Fauzy, A. D. (2022). Metodologi Penelitian: Metodologi Penelitian. *Rake Sarasin*, 6(May), 36. https://www.researchgate.net/publication/380362452_METODOLOGI_PENELITIAN
- Fathah, K., Suhartono, S., & Chamdani, M. (2022). The Effect of *Screen Time* on Learning Achievement to Fifth Grade Students of Public Elementary Schools in Kebumen Sub-District in Academic Year of 2021/2022. *Kalam Cendekia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 10(3). <https://doi.org/10.20961/jkc.v10i3.61578>
- Fathan, F. D., & Sekartini, R. (2024). Peran *Screen Time* pada Kesiapan Bersekolah Anak Usia Prasekolah. *Sari Pediatri*, 25(6), 349–355. <https://doi.org/10.14238/sp25.6.2024.349-55>
- Fernanda, A., Syamsuar, A., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar PJOK Siswa SMP Negeri 1 Bukittinggi. *Pendidikan Dan Olahraga*, 6(5), 178–184. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1374/614>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 45.
- Hafiz, M. Al, Zulfahri, Rosmawati, & Wulandari, I. (2024). Kebugaran Jasmani Dengan Hasil Belajar PJOK Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(2), 297–305. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.2.2024.37>
- Hamdani, H., & Sa'diyah, H. (2025). Konsep Dasar Penyusunan Hipotesis dan Kajian Teori dalam Penelitian. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 64–73. <https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.93>
- Haryani, M., Nurkhoiroh, N., Suardika, I. K., Haryanto, A. I., & Pulungan, K. A. (2022). Peningkatan Hasil Belajar PJOK Materi Pergaulan Sehat

- Menggunakan Metode Pembelajaran Pendekatan Saintifik. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 71. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.8798>
- Hernando, Y., & Atradinal, A. (2020). Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Negeri 17 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(1), 15–23.
- Ikram, F., & Firdaus, K. (2020). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 16 Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(6), 1–6.
- Ilyasa, M. D. . & E. Y. (2024). 23592-63389-1-Pb. *Andi 2023*, 2003–2008.
- Indonesia, P. R. (2015). Undang Undang Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 1989 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. *Sistem Pendidikan Nasional*, 1, 1–27.
- Kaewpradit, K., Ngamchaliew, P., & Buathong, N. (2025). Digital *Screen time* Usage, Prevalence of Excessive Digital *Screen time*, and its Association with Mental Health, Sleep Quality, and Academic Performance Among Southern University students. *Frontiers in Psychiatry*, 16(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1535631>
- Karim, A., & Ikadarny, I. (2021). Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan Bola Voli SMA Negeri 14 Gowa. *Jendela Olahraga*, 6(1), 106–112. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6947>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023, 1 Januari). *Fase EF: SMA Kelas 10, 11, dan 12*. Diakses dari <https://tksi.kemdikbud.go.id/>
- Lacasan, J., & Lacasan-Nagba, J. (2023). Senior High School Students: Their Fitness Level and Their Academic Performance. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health*, 3(2), 99–109. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ajpesh>
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Mawasi Geri pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(3), 365. <https://doi.org/10.37905/aksara.6.3.365-376.2020>
- Nasution, M. C., & Syaleh, M. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar PJOK pada Siswa Kelas V SD Negeri 104259 Citaman Jernih Kecamatan Perbaungan Kabupaten Serdang Bedagai Tahun Ajaran 2020/2021. *Journal of Sport Science And Physical Education (JOSEPHA)*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.38114/josepha.v2i2.156>
- Ningrum, A. G., Dwinaqifah, M., Sidaryanti, R., Dewanti, L., Setyoboedi, B., &

- Ningtyas, W. S. (2023). Hubungan *Screen time*, Aktivitas Fisik, dan Tidur terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(5), 3574–3585.
- Novikasari, W., & Suryani, N. (2018). Perbedaan Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning (PBL) dan Cooperative Learning Tipe Jigsaw terhadap Prestasi Belajar Sejarah di Tinjau dari Kemandirian Belajar (Studi Eksperimen pada siswa kelas XI di SMA Negeri Kabupaten Kendal. *Historika*, 21(1), 29–40.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Prakoso, A. B., Arief, N. A., Muin, A., & Wardani, N. K. (2024). Correlation between *screen time* and physical activity to student's physical fitness. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 164–174. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i2.76265>
- Priftis, N., & Panagiotakos, D. (2023). *Screen time* and Its Health Consequences in Children and Adolescents. *Children*, 10(10), 1–17. <https://doi.org/10.3390/children10101665>
- Putri, A., Sabilla, N., & Noviardila, I. (2025). *Konsentrasi pada Pembelajaran PJOK di Kelas*. 5(I), 49–60. <https://doi.org/10.31851/v5i1.18204>
- Putri Auliah Zahrani, Trisnawaty, Miswani Mukani Syuaib, Halimah Sa'diyah, & Takdir. (2024). Hubungan *Screen time* dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Kardiorespirasi pada Mahasiswa Pendidikan Dokter UIN Alauddin Makassar. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 8(2), 74–84. <https://doi.org/10.24252/alami.v8i2.45599>
- Rustiawan, H. R., & Rohendi, A. (2021). Dampak Latihan Push-up Bola Bergulir dan Push-up Tubing Pada Hasil Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p74-86>
- Sabli, M. A. F. (2024). Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 7(2), 288–296.
- Saputra, P. H., Arnando, M., Arsil, & Yulifri. (2023). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribble Tim Futsal SMP 15 Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(11), 72–79.
- Saputra, R., Asnaldi, A., Apriyano, B., & Kunci, K. (2025). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Hasil Belajar PJOK Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Candung Kabupaten Agam*. 8(1), 216–225.
- Saputra Trisetia Rizandi, Reza Hadinata, & Anggrawan Janur Putra. (2025).

- Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa dengan Menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) pada Siswa Laki-Laki SMA Negeri 6 Kota Jambi. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(1), 46–54. <https://doi.org/10.61672/joi.v9i1.2940>
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Sari, T. A. P., Novitawati, N., & Sulaiman, S. (2024). Pengaruh Interaksi Orang Tua: *Screen time* terhadap Kemampuan Sosial Emosional dan Berbicara Anak Taman Kanak-Kanak. *Journal of Education Research*, 5(3), 3525–3535. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1420>
- Syamsul, M., Alnedral, A., Ihsan, N., & Damrah, D. (2024). Pengaruh motivasi belajar, kemampuan motorik lingkungan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 12(1), 20–31. <https://doi.org/10.29210/1106200>
- Setyarini, D. I., Rengganis, S. G., Ardhiani, I. T., & Mas'udah, E. K. (2023). Analisis Dampak *Screen time* terhadap Potensi Tantrum dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2496–2504. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.3376>
- Setyowati, D. (2022). Hubungan Minat Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(3), 7–11. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/49613>
- Simbolon, A. B., & Dicky Hendrawan. (2022). Pengaruh Minat Olahraga Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 28–32. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v2i2.628>
- Somayana, W. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Siswa melalui Metode PAKEM. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(03), 283–294. <https://doi.org/10.59141/japendi.v1i03.33>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Wulandari, H., & Fauziah, J. (2024). Pengaruh Waktu Penggunaan Layar (*Screentime*) terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Pada Anak Usia Dini: Menelusuri Dampak Era Digital. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2024(16), 407–412. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13763752>
- Yoseph Hermanus Koba, W. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas X SMAN 01 Marau Kabupaten Ketapang. *NBER Working Papers*, 89.
- Yudhistira, A., Neldi, H., & Padli, P. (2022). Pengaruh Peran Orang Tua terhadap

Hasil Belajar PJOK. EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 4(5), 7357–7373. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.2322>