

Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Minat Belajar PjOK pada Siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo

by Gusti Ananda

Submission date: 25-Apr-2024 03:38PM (UTC+0700)

Submission ID: 2361305333

File name: TURITIN_I_GUSTI_ANANDA.docx (148.34K)

Word count: 2941

Character count: 19547



Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Minat Belajar PJOK pada Siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo

I Gusti Ananda Bayu Wibisono¹, Chandra Birawa², Amrih Ibnu Wicaksana³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia
email: igusti.23019@mhs.unesa.ac.id¹, chandra.23024@mhs.unesa.ac.id²,
amrih.23025@mhs.unesa.ac.id³

 <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.vx.nx.xxxx>

Abstrak

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas sedentari terhadap minat belajar PJOK pada siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo. Penelitian korelasional digunakan dalam penelitian ini dengan sampel berjumlah 33 siswa yang diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner ASAQ untuk mendapatkan data aktivitas sedentari dan kuisioner minat belajar yang telah diuji validitas dan nilai reliabilitasnya sebesar $0.801 > 0.60$. Hasil penelitian diperoleh bahwa aktivitas sedentari menonton video/DVD menjadi aktivitas paling tinggi dilakukan dengan durasi rata-rata 95.09 menit/hari dan aktivitas sedentari membaca untuk kesenangan paling rendah dilakukan dengan durasi rata-rata 19.91 menit/hari. Sementara itu, rata-rata minat belajar terhadap pembelajaran PJOK berada dikategori sedang. Hasil uji korelasi product moment diketahui nilai pearson correlation -0.350 sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas sedentari dan minat belajar PJOK terdapat hubungan yang signifikan dan memiliki arah hubungan negatif yang berarti apabila aktivitas sedentari semakin tinggi maka minat belajar semakin rendah.

Kata Kunci : gaya hidup sedentari, minat belajar, pendidikan jasmani

Abstract

This study was conducted to determine the relationship between sedentary activities and interest in learning PJOK in Muhammadiyah 10 Sidoarjo Junior High School students. Correlational research was used in this study with a sample of 33 students obtained using accidental sampling technique. The research instrument used an ASAQ questionnaire to obtain sedentary activity data and a learning interest questionnaire that had been tested for validity and reliability values of $0.801 > 0.60$. The results showed that sedentary activity of watching videos/DVDs was the highest activity carried out with an average duration of 95.09 minutes/day and sedentary activity of reading for pleasure was the lowest with an average duration of 19.91 minutes/day. Meanwhile, the average interest in learning PJOK learning is in the medium category. The results of the product moment correlation test show that the pearson correlation value is -0.350 so it can be concluded that sedentary activities and interest in learning PJOK have a significant relationship and have a negative relationship direction which means that if sedentary activities are higher, interest in learning is lower.

Keywords : sedentary lifestyle, interest in learning, physical education

Alamat Koresponden :

Email :



Jurnal Physical Activity Journal (PAJU) is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Angka kematian yang disebabkan dari kurangnya melakukan aktivitas fisik terbilang cukup tinggi karena sesuai dengan data di website (Kemenkes, 2018) kurang gerak menjadi penyebab kematian 676 ribu orang dalam setiap tahun yang dikutip dari hasil para peneliti di Universitas Cambridge. Menurut (Mann et al., 2017) kebiasaan kegiatan sedentari menjadi salah satu penyebab kematian pada orang dewasa dan dapat mempengaruhi kesehatan kardiometabolik. Pola hidup yang seperti itu dalam kehidupan sehari-hari biasanya disebut dengan *sedentary lifestyle* yaitu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang yang mana kegiatan tersebut cenderung tidak melakukan aktivitas fisik atau kegiatan yang hanya membutuhkan sedikit energi untuk melakukannya. Sesuai dengan pendapat (Puspasari et al., 2017) bahwa *sedentary life* adalah perilaku yang mana seseorang cenderung sedikit melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut selaras dengan pendapat (Owen et al., 2010) yang menyatakan aktivitas sedentari merupakan kebiasaan seseorang yang sebagian besar aktivitas yang dilakukan hanya menghabiskan pengeluaran tenaga yang minim antara lain seperti menonton televisi, bekerja di depan laptop/gadget ataupun berkendara mobil.

Pada era modern saat ini yang mana teknologi semakin canggih dari hal belajar hingga kegiatan lainnya dapat dilakukan melalui alat elektronik gawai atau peralatan elektronik lainnya membuat anak-anak, remaja bahkan dewasa enggan melakukan aktivitas lainnya karena lebih memilih bermain gadget mereka, yang mungkin dianggap lebih seru dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Kondisi ini didukung pendapat (Arundhana et al., 2013) yang menjelaskan bahwa kemajuan teknologi pada alat-alat elektronik, seperti *smartphone*, *playstation*, televisi dan komputer salah satu faktor yang menjadi penyebab anak malas untuk melakukan aktivitas fisik. Terjadinya kemajuan teknologi seperti teknologi informasi, transportasi dan komunikasi bahkan peralatan yang digunakan keseharian semakin canggih akibatnya hal tersebut dapat memicu terjadinya penurunan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari karena aktivitas tersebut sudah tergantikan oleh teknologi (Trisnawati & Indahwati, 2021).

Hal ini akan terjadi secara terus-menerus akan bisa menjadi kebiasaan yang akan terus dilakukan dalam kegiatan sehari-hari di masa depan seperti pendapat (Mann et al., 2017) aktivitas sedentari meningkat pada usia anak-anak hingga remaja, namun bukan hal yang tidak mungkin apabila kebiasaan tersebut tidak diubah akan menjadi budaya hingga dewasa. Hal tersebut bisa terbawa saat dimanapun mereka berada bahkan di sekolah dan

mungkin dapat mempengaruhi minat mereka untuk mengikuti pelajaran seperti pelajaran PJOK yang mana pembelajarannya sebagian besar menggunakan atau melibatkan aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan pendapat (Imawati & Maulana, 2021) menyatakan PJOK adalah mata pelajaran yang dijadikan sebagai sarana untuk pengembangan kemampuan yang dimiliki melalui aktivitas fisik oleh para peserta didik. Dalam pembelajaran PJOK siswa tidak hanya semata-mata melakukan pembelajaran aktivitas fisik saja, namun dalam PJOK siswa akan diajarkan terkait dengan pembentukan karakter seperti seperti kerja sama, jujur, disiplin, saling menghargai dan sifat baik lainnya (Hartono et al., 2013). Oleh karena itu pembelajaran PJOK merupakan proses pembelajaran yang kompleks sehingga dalam pelaksanaannya guru harus bisa memberikan stimulus agar siswa antusias dan berminat mengikuti pembelajaran PJOK.

Yang dimaksud dengan minat itu sendiri menurut (Djaali, 2007) adalah suatu rasa keterikatan dan perasaan suka pada suatu kegiatan yang dilakukan tanpa adanya perintah dari pihak manapun. Sehingga dapat dimaknai bahwa minat belajar PJOK merupakan adanya kegemaran dan ketertarikan seseorang untuk mengikuti pembelajaran PJOK tanpa adanya tekanan atau suruhan dari pihak lain dan melakukan hal tersebut dengan senang hati. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Astuti & Hartoto, 2016) menyatakan bahwa minat belajar pada pembelajaran PJOK yaitu kondisi internal individu terhadap kemauan untuk mengikuti semua tahapan pembelajaran PJOK dalam perasaan yang gembira. Berdasarkan keterangan diatas maka didapati bahwa pada fase remaja yang biasanya seseorang sedang duduk di bangku sekolah menengah pertama, remaja lazimnya dimulai dari usia 10-13 tahun dan akhir fase tersebut di usia 18 hingga 22 tahun (Notoadmojo, 2011). Aktivitas sedentari ini dapat terjadi peningkatan dalam fase tersebut. Untuk itu peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan minat siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK di sekolah yang mana sebagian besar kegiatan yang melibatkan aktivitas jasmani atau aktivitas fisik namun kegiatan bermalas-malasan dan tidak dilakukannya aktivitas fisik sudah menjadi kebiasaan.

METODE

Penelitian yang dilakukan menggunakan penelitian korelasional yang menerapkan desain non eksperimen. Dimana penelitian korelasional merupakan jenis penelitian yang bermaksud menguji apakah ada hubungan antara variabel dengan tidak memberikan perlakuan pada variabel tersebut (Maksum, 2018). Populasi yang digunakan seluruh siswa

dari semua jenjang dan rombel di SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo dengan total siswa sebanyak 174. Kemudian diambil sampel sebanyak 33 siswa (19 laki-laki dan 14 perempuan) dengan menerapkan teknik accidental sampling dimana peneliti mencari siapa saja yang ditemui untuk dijadikan sampel penelitian, dikarenakan keterbatasan waktu dan tenaga.

Untuk mendapatkan data aktivitas sedentari, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa kuisisioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) yang telah dikembangkan oleh (Hardy et al., 2007) dengan tingkat reliabilitas 0,57-0,76 dan validitas yang baik. Aktivitas sedentari dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan waktu yang dilakukan dalam sehari yakni rendah (≤ 2 jam), sedang (3-4 jam), dan (≥ 5 jam) (Young et al., 2014). Sementara untuk mendapatkan data minat belajar peneliti mengadopsi kuisisioner dari (Wahyudi & Yulianti, 2021) yang terdiri dari 24 item pertanyaan. Peneliti melakukan uji coba ulang terhadap 30 siswa untuk mengetahui karakteristik yang sama dengan menguji validitas dan reliabilitas instrumen. Dari 24 item pernyataan terdapat 6 pertanyaan yang tidak valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai α sebesar 0,801 > 0,60 sehingga instrumen bisa dikatakan reliabel (Ghozali, 2011).

Data yang diperoleh dari kuisisioner ASAQ dan minat belajar kemudian diolah dengan menggunakan uji korelasi *product moment* dengan aplikasi IBM SPSS *statistics version 23* yaitu untuk memperoleh arah dan tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel.

HASIL

Peneliti menyajikan data hasil analisis kuisisioner ASAQ dan minat belajar berupa tabel dan deskripsi berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Sedentari	33	230	665	469.36	102.86
Minat Belajar	33	35	70	53.76	7.33

Hasil dari pengumpulan data dari 33 siswa diperoleh bahwa rata-rata siswa melakukan aktivitas sedentari dengan durasi 469.36 menit/hari. sementara skor minimal dan maksimal siswa dalam melakukan aktivitas sedentari yaitu 230 menit/hari dan 469.36 menit/hari. Sedangkan pada variabel minat belajar menunjukkan rata-rata skor yang

diperoleh siswa adalah 53.76.

Tabel 2. Aktivitas Sedentari Siswa

No	Aktivitas sedentari	Rata-rata
1	Menonton TV	18.79
2	Menonton Video/DVD	95.09
3	Menggunakan komputer untuk bermain game	33.76
4	Menggunakan komputer untuk mengerjakan PR	57.85
5	Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer	48.91
6	Membaca untuk kesenangan	19.91
7	Melakukan kursus/les	49.64
8	Berkendara	34.21
9	Membuat Prakarya	20.70
10	Duduk santai	70.21
11	Bermain/berlatih alat musik	20.30

Tabel 2 menunjukkan berapa lama aktivitas sedentari yang dilakukan siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo. Aktivitas menonton video/DVD merupakan aktivitas sedentari tertinggi dengan durasi rata-rata 95.09 menit/hari. Dan aktivitas membaca untuk kesenangan merupakan aktivitas sedentari terendah dengan durasi rata-rata 19.91 menit/hari.

Tabel 3. Persentase Kategori Aktivitas Sedentari dan Minat Belajar

No	Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Aktivitas Sedentari	≤ 2 jam/hari	Rendah	0	0%
		3-4 jam/hari	Sedang	3	9%
		≥ 5 jam/hari	Tinggi	30	91%
2	Minat Belajar	$X < 36$	Rendah	1	3%
		$36 \leq X < 54$	Sedang	14	42%
		$54 \leq X$	Tinggi	18	55%
Total				33	100%

Aktivitas sedentari dibagi menjadi menjadi 3 kategori berdasarkan durasi yang dilakukan. Berdasarkan tabel 3, diketahui dari 33 siswa, tidak ada siswa yang termasuk kategori rendah (0%), 9% kategori sedang dan 91% kategori tinggi. Dengan demikian data tersebut menunjukkan sebagian besar siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo melakukan aktivitas sedentari dalam kategori tinggi. Hasil dari kategorisasi minat belajar siswa dalam pembelajaran PJOK yang mana sebagian besar termasuk kategori tinggi

(55%), 14 siswa (42%) kategori sedang dan 1 siswa (3%) kategori rendah. Data minat belajar diperoleh total skor rata-rata sebesar 53.76 yang berarti bahwa minat belajar PJOK pada siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo berada pada kategori sedang.

⁴
Tabel 4. Uji Normalitas

No	Variabel	Hasil Perhitungan Signifikansi (2-tailed)	Nilai Signifikansi
1	Aktivitas sedentari	0.200	0.05
2	Minat belajar	0.200	0.05

Hasil perhitungan uji normalitas diperoleh signifikansi (2-tailed) pada variabel aktivitas sedentari dan minat belajar sebesar $0.200 > 0.05$. Sehingga penyebaran data dari kedua variabel tersebut dapat dikatakan normal.

⁴
Tabel 5. Uji Linearitas

Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Nilai Sig. Deviation from Linearity
Aktivitas sedentari dan minat belajar	0.157	0.05

Diketahui dalam tabel 5 hasil dari uji linearitas nilai signifikansi *deviation form linearity* sebesar $0.157 > 0.05$ sehingga dapat dimaknai adanya hubungan linear pada variabel aktivitas sedentari dan minat belajar.

Tabel 6. Uji Korelasi *Product Moment*

Variabel	Pearson Correlation	Sig (2-tailed)	N
Aktivitas sedentari dan minat belajar	- 0.350	0.046	33

Pada tabel 6, diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar $0.046 < 0.5$ yang artinya adanya hubungan antara variabel aktivitas sedentari dan minat belajar. Diketahui nilai *pearson correlation* menunjukkan -0.350 sehingga kedua variabel memiliki arah hubungan negatif dan memiliki kekuatan hubungan rendah atau lemah.

PEMBAHASAN

Berdasar pada hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui maka ditemukan bahwa mayoritas (91%) siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo melakukan aktivitas sedentari dalam kategori tinggi atau lebih dari 5 jam/hari. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian (Ekelund et al., 2012) yang merangkum dari 14 literatur bahwa pada usia anak-

anak hingga remaja perilaku sedentari dilakukan dengan durasi rata-rata 5,9 jam/hari. Hal ini tentu harus menjadi perhatian guru PJOK untuk mengedukasi siswa terkait dampak buruk dari aktivitas sedentari. Hasil penelitian (Park et al., 2020) mengemukakan bahwa perilaku sedentari mempunyai berbagai dampak buruk bagi kesehatan, termasuk peningkatan resiko penyakit kardiovaskular, risiko penyakit metabolik misalnya diabetes, hipertensi, dislipidemia, dan penyakit muskuloskeletal seperti osteoporosis, nyeri lutut hingga penyakit *cancer*. Dari hasil analisis diketahui durasi aktivitas sedentari yang paling tinggi yaitu menonton video/DVD dengan rata-rata 95.09 menit/hari. Data tersebut lebih rendah daripada hasil penelitian (Sari & Nurhayati, 2019) yang menunjukkan aktivitas menonton video/DVD dengan durasi rata-rata 132 menit/hari.

Peran pendidikan jasmani sangat dibutuhkan untuk menjawab persoalan tingginya aktivitas sedentari pada siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo. Dalam hal ini pendidikan jasmani memiliki andil yang besar untuk menumbuhkan minat belajar siswa akan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik khususnya ketika mengikuti pembelajaran jasmani. Minat belajar merupakan kondisi ketertarikan seseorang untuk melakukan hal yang disukai untuk dipelajari. Sehingga minat belajar ini sangat diperlukan dalam mengikuti pembelajaran PJOK untuk mencapai tujuan pembelajaran itu sendiri. Dari hasil analisis data minat belajar di atas, dari 33 siswa terdapat 55% berada pada kategori tinggi, 42% kategori sedang dan 3% kategori kurang. Minat belajar terhadap pembelajaran PJOK dapat dilihat dari beberapa aspek antara lain seperti perasaan senang, ketertarikan, perhatian dan keterlibatan siswa. Faktor internal dan eksternal menjadi penentu dalam minat belajar seseorang. Hasil penelitian (Syakur & Nurhayati, 2023) mengatakan bahwa faktor internal keterlibatan siswa dan faktor eksternal guru menjadi yang paling berpengaruh terhadap minat belajar siswa.

Berdasarkan hasil uji korelasi antara aktivitas sedentari dan minat belajar, dapat dimengerti bahwa adanya hubungan dari kedua variabel dan bersifat negatif. Dimana yang berarti apabila aktivitas sedentari siswa semakin tinggi maka minat belajarnya semakin rendah dan sebaliknya. Kedua variabel tersebut menunjukkan memiliki kekuatan hubungan yang rendah atau lemah. Hal tersebut terjadi karena walaupun mayoritas siswa melakukan aktivitas sedentari tinggi namun minat belajar sebagian besar siswa juga masih berada dalam kategori tinggi. Ketertarikan dalam diri individu siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK menjadi faktor utama, hal itu dikarenakan apabila dalam diri siswa memiliki minat

belajar pada suatu proses pembelajaran yang diikuti, maka siswa akan mengalami ketertarikan pada pelajaran tersebut (Nurhasanah & Sobandi, 2016). Tak hanya itu, kemampuan guru menjadi faktor yang sangat menentukan dalam peningkatan pembelajaran dan minat belajar ketika proses pembelajaran berlangsung (Sumyadi & Syukur, 2020). Dalam penelitian (Safitri et al., 2022) menunjukkan jika peningkatan minat siswa dalam proses pembelajaran PJOK karena adanya kontribusi peran guru sebesar 43,6%.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa 91% siswa melakukan aktivitas sedentari pada kategori tinggi atau lebih dari 3 jam/hari dan rata-rata siswa memiliki minat belajar kategori sedang pada pembelajaran PJOK. Terdapat korelasi antara kedua variabel yakni aktivitas sedentari dan minat belajar PJOK pada siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo. Dimana hubungan tersebut mempunyai tingkat hubungan rendah atau lemah serta menunjukkan arah negatif yang berarti apabila aktivitas sedentari semakin tinggi maka minat belajar semakin rendah.

REFERENSI

- Arundhana, A. I., Hadi, H., & Julia, M. (2013). Perilaku sedentari sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul 71 Perilaku sedentari sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia*, 1(2), 71-80. [http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2013.1\(2\).71-80](http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2013.1(2).71-80)
- Astuti, E. W., & Hartoto, S. (2016). Penerapan Permainan Bola Basket Mini Untuk Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04(03), 568–573. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19695>
- Djaali. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ekelund, U., Jian'an Luan, P., Sherar, L. B., Esliger, D. W., Griew, P., & Cooper, A. (2012). Moderate to Vigorous Physical Activity and Sedentary Time and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents. In *JAMA* (Vol. 307, Issue 7). www.jama.com.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine*, 45(1), 71–74. <https://doi.org/10.1016/j.yjmed.2007.03.014>

- Hartono, S. (2013). Pendidikan Jasmani. Surabaya: Unesa University Press.
- Imawati, V., & Maulana, A. (2021). Minat Belajar Siswa dalam Mengikuti Proses Pembelajaran PJOK. *Patria Educational Journal*, 1(1), 87–93. <https://ojs.unublitar.ac.id/index.php/pej/article/view/439/352>
- Kemkes. (2018). Kurang Gerak Lebih Bahaya Ketimbang Obesitas, (Online), (<https://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-ilmiah/kurang-gerak-lebih-bahaya-ketimbang-obesitas#:~:text=Berdasarkan%20penelitian%20yang%20mereka%20lakoni,tahun%20terjadi%20karena%20kurang%20bergerak>), diakses 15 Desember 2023
- Maksum, A. (2018). Metode Penelitian dalam Olahraga (edisi kedua). Surabaya: Unesa University Press.
- Mann, K. D., Howe, L. D., Basterfield, L., Parkinson, K. N., Pearce, M. S., Reilly, J. K., Adamson, A. J., Reilly, J. J., & Janssen, X. (2017). Longitudinal study of the associations between change in sedentary behavior and change in adiposity during childhood and adolescence: Gateshead Millennium Study. *International Journal of Obesity*, 41(7), 1042–1047. <https://doi.org/10.1038/ijo.2017.69>
- Notoadmojo, S. (2011). Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 128–135. <http://ejournal.upi.edu/index.php/jpmanper/article/view/00000>
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E., & Dunstan, D. W. (2010). Too much sitting: The population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 38(3), 105–113. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>
- Puspasari, I., Sulchan, M., & Widyastuti, N. (2017). Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Terhadap Kejadian Obesitas Anak Stunted Usia 9-12 Tahun Di Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*, 6(4). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Safitri, E., Usra, M., & Yusfi, H. (2022). Peran Guru Penjaskes dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa terhadap Pembelajaran PJOK. *Jendela Olahraga*, 7(1), 27–34. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.8835>
- Sari, D. A. J., & Nurhayati, F. (2019). Survei Aktivitas Sedentari Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri Se-Kecamatan Purwoasri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 307–310. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/arcive>
- Sumyadi, Y., & Syukur, A. (2020). The Effect of Teacher Teaching Skills and Student Interest on History Learning Outcomes. *Journal of Educational Research and Evaluation*, 4(3), 315–320. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JERE>

- Syakur, A., & Nurhayati, F. (2023). Faktor-Faktor Minat Belajar Pjok Siswa Kelas 6 Di Sdn Gading Iv Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(02), 137–144. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Trisnawati, D. E., & Indahwati, N. (2021). Pengaruh Gaya Hidup Sedentari Terhadap Minat Belajar Pjok Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 35–41. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmanihttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Wahyudi, & Yulianti, M. (2021). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smp Islam Ylpi Pekanbaru. Riau: Universitas Islam Riau.
- Young, D. R., Reynolds, K., Sidell, M., Brar, S., Ghai, N. R., Sternfeld, B., Jacobsen, S. J., Slezak, J. M., Caan, B., & Quinn, V. P. (2014). Effects of physical activity and sedentary time on the risk of heart failure. *Circulation: Heart Failure*, 7(1), 21–27. <https://doi.org/10.1161/circheartfailure.113.000529>

Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Minat Belajar Pjok pada Siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Universitas Muhammadiyah Semarang Student Paper	5%
2	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
3	jos.unsoed.ac.id Internet Source	1%
4	talenta.usu.ac.id Internet Source	1%
5	www.atlantis-press.com Internet Source	1%
6	digilib.iain-palangkaraya.ac.id Internet Source	1%
7	journal.um.ac.id Internet Source	1%

Exclude bibliography On