

Analisis Penggunaan *Gadget* terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas 8 SMPN 1 Sukodono

Rama Sandi Firdaus^{1*}, Andun Sudijandoko², Hijrin Fithroni³, Ananda Perwira Bakti⁴

¹⁻⁴ Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email : sandirama1512@gmail.com^{1}, andunsudijandoko@unesa.ac.id², hijrinunesa@gmail.com³, anandabakti@unesa.ac.id⁴

Alamat: Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya, 60231, Indonesia

Korespondensi penulis: sandirama1512@gmail.com

Abstract. *The use of social media today is not only among adults, in fact many children under 17 years old already have social media. Unfortunately, social media has many negative effects on children's lifestyles, if the child does not receive regular parenting from their parents regarding the use of social media. The aim of this research is to find out how the use of gadgets affects the physical fitness level of grade 8 male students at SMPN 1 Sukodono. The research method used is descriptive quantitative to analyze data by describing or illustrating the data. From the use of gadgets by 40 students, the results were 13% in the low category, 30% in the medium category, 38% in the high category, and 20% in the very high category. Meanwhile, the physical fitness results for grade 8 male students at SMPN 1 Sukodono were in the medium category with a score of 37,3. The results of the research on the intensity of gadget use of grade 8 male students at SMPN 1 Sukodono are in the high category with a percentage value of 38% and conversely, the physical fitness level of grade 8 male students at SMPN 1 Sukodono is dominant in the medium category with a VO²Max of 37.3.*

Keywords: *Physical, fitness, Teenager, Use of gadgets.*

Abstrak. Penggunaan sosial media saat ini tidak hanya pada kalangan orang dewasa bahkan banyak anak-anak dibawah 17 tahun yang sudah memiliki sosial media. Sayangnya sosial media ini banyak memberikan pengaruh efek negatif terhadap pola hidup anak, jika anak tersebut tidak mendapatkan pola asuh yang teratur dari orang tua terhadap penggunaan sosial media. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penggunaan gadget terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas 8 SMPN 1 Sukodono. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data. Dari penggunaan gadget sebanyak 40 siswa diperoleh hasil sebesar 13% pada kategori rendah, 30% pada kategori sedang, sedangkan 38% pada kategori tinggi, dan sebanyak 20% pada kategori sangat tinggi. Sedangkan dari hasil kebugaran jasmani pada siswa putra kelas 8 SMPN 1 Sukodono dengan kategori sedang dengan skor 37,3. Hasil penelitian pada intensitas penggunaan gadget siswa putra kelas 8 SMPN 1 Sukodono pada kategori tinggi dengan nilai persentase sebesar 38% dan sebaliknya tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas 8 SMPN 1 Sukodono dominan pada kategori sedang dengan VO²Max 37,3.

Kata kunci: Kebugaran, Jasmani, Penggunaan, *Gadget*, Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Seiring perkembangan teknologi sejak tahun 2000, inovasi gadget telah mengubah cara manusia berinteraksi dengan dunia. Kemunculan jaringan internet yang semakin cepat, diikuti oleh peluncuran sistem operasi Android pada 2005, memicu percepatan adopsi gadget di berbagai aspek kehidupan. Awalnya hanya digunakan untuk komunikasi, namun gadget kini menjadi alat multifungsi yang memudahkan aktivitas seperti menonton video, mendengarkan musik, bersosial media, hingga membaca peta.

Perkembangan gadget tidak terlepas dari maraknya penggunaan sosial media. Menurut Kogoya (2015), gadget tidak sekadar alat komunikasi saja, tetapi juga simbol gaya hidup. Platform seperti WhatsApp, Instagram, Facebook, dan TikTok menjadi favorit di Indonesia, dengan tingkat penggunaan sosial media yang terus meningkat (Kemp, 2022). Penelitian UNICEF dan Kementerian Komunikasi dan Informatika (KOMINFO) bahkan mengungkapkan bahwa 98% anak dan remaja di Indonesia aktif menggunakan internet.

Sayangnya, penggunaan sosial media yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak negatif, terutama pada anak-anak. Jika pola asuh tidak memadai, anak bisa terpengaruh oleh konten negatif, termasuk bullying dan informasi yang tidak relevan. Sosial media juga dapat menciptakan kebiasaan baru yang mengubah pola hidup, seperti ketergantungan pada perangkat digital dan mengurangi interaksi sosial. Hal ini membuat anak cenderung lebih pasif dan sulit bergaul dengan teman sebayanya (Istiyanto, 2016).

Remaja sebagai kelompok usia yang aktif mengeksplorasi cenderung rentan terhadap pengaruh sosial media. Perbandingan diri yang berlebihan sering kali menurunkan kepercayaan diri mereka (Park and Baek, 2018). Ditambah lagi, kebiasaan bermain gadget terus-menerus akan mengurangi aktivitas fisik mereka dan berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani.

Data menunjukkan bahwa partisipasi olahraga masyarakat Indonesia terus menurun, dari 32,80% pada 2021 menjadi 30,93% pada 2022 (SDI, 2023). Selain itu, obesitas di kalangan anak, remaja, dan dewasa meningkat signifikan akibat pola makan buruk dan kurangnya aktivitas fisik (UNICEF, 2021). Fenomena ini diperparah oleh penggunaan gadget yang berlebihan, di mana anak-anak lebih memilih bermain game atau bersosial media dibandingkan bermain dan beraktivitas fisik di luar rumah (Pebriana, 2017).

Melihat fenomena ini, penelitian bertujuan untuk menganalisis bagaimana penggunaan gadget mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas 8 SMPN 1 Sukodono.

2. KAJIAN TEORITIS

Gadget

Gadget merupakan suatu media (alat) yang dipakai sebagai alat komunikasi modern. Gadget adalah instrument elektronik yang bertujuan dan berfungsi praktis utamanya untuk mempermudah pekerjaan manusia (Derry Iswidharmanjaya, 2014:7).

Dampak Scrolling Gadget

Media sosial dan gadget telah menjadi bagian penting dalam kehidupan remaja, tetapi penggunaannya yang berlebihan dapat memberikan berbagai dampak, baik positif maupun negatif. Ketergantungan pada media sosial sering kali disebabkan oleh rasa takut ketinggalan informasi dan kebutuhan untuk selalu terhubung dengan orang lain.

Dampak negatif yang ditimbulkan meliputi kecanduan, gangguan pola tidur, penurunan aktivitas fisik, menurunnya konsentrasi belajar, gangguan perkembangan, risiko kesehatan mata dan otak, serta berkurangnya interaksi sosial langsung. Selain itu, siswa juga cenderung menjadi boros dan mengalami perubahan sikap serta perilaku akibat penggunaan gadget yang tidak terkendali (Susanti and Yusri, 2023).

Namun, gadget juga memberikan dampak positif, terutama dalam pola interaksi sosial. Pola asosiatif seperti kerja sama melalui aplikasi seperti WhatsApp, LINE, dan Instagram memungkinkan siswa untuk bertukar informasi dan menyelesaikan tugas secara online. Di sisi lain pola disosiatif seperti konflik dapat muncul karena salah paham dalam komunikasi digital.

Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik setiap orang berbeda-beda, dan secara tidak langsung kebugaran jasmani juga berbeda-beda. Ketika seseorang lebih banyak melakukan aktivitas fisik, otomatis tingkat kebugaran jasmaninya meningkat. Kebugaran fisik merupakan elemen inti dari sistem olahraga negara. Pembinaan dan pengembangan yang baik dapat melahirkan sumber daya manusia yang berkualitas, yang juga berkaitan dengan kebugaran jasmani (Yasriuddin, 2017). Kebugaran jasmani menurut (Agus Mukhlolid, 2004), adalah mampu dan sanggup dalam menjalankan aktivitas atau kerja, menambah daya kerja tanpa merasakan kelelahan yang berlebih.

Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani dibedakan menjadi dua kategori, yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan. Menurut (Djoko Pekik Irianto, 2004) terdapat empat komponen utama kebugaran jasmani yang berkaitan langsung dengan kesehatan, yaitu daya tahan paru-paru, kekuatan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh.

Aspek kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan, yaitu kecepatan, ketangkasan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi, dan komposisi tubuh.

Faktor-Faktor Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut (Allen Howard Perry, 1997), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain :

- 1) Faktor umur
- 2) Faktor jenis kelamin
- 3) Faktor bentuk tubuh
- 4) Faktor keadaan kesehatan
- 5) Faktor asupan gizi
- 6) Faktor berat badan
- 7) Faktor tidur dan istirahat
- 8) Faktor kegiatan fisik

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2018) penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikannya apa adanya, tanpa membuat kesimpulan atau generalisasi yang luas.

Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas 8 SMPN 1 Sukodono di wilayah Desa Anggaswangi, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo. Sampel terdiri dari jumlah dan karakteristik suatu populasi. Menurut (Arikunto, 2010), Bila jumlah populasi kurang dari 100 maka disarankan untuk mengambil semuanya dan bila jumlahnya lebih dari 100, maka diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan pendapat tersebut. Pada penelitian ini peneliti memutuskan untuk mengambil sampel sebanyak 25% dari 160 siswa dari total populasi. Oleh karena itu, kami mengambil sampel sebanyak 40 siswa.

Instrumen Menurut (Sugiyono, 2018) merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena sosial yang diamati. Instrumen penelitian yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian berupa kuesioner dengan skala likert 3 (tiga) dan untuk mengukur kebugaran jasmani siswa menggunakan instrument (MFT) Multi Fitness Test atau bleep tes.

Setelah data penggunaan gadget dan kesegaran jasmani didapatkan dan diolah, data dianalisis menggunakan metode koefisien korelasi Produk-Moment. Teknik ini berguna untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel satu dengan yang lainnya.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perolehan data dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, hasil penelitian dan analisis data akan disajikan oleh peneliti dalam bentuk tabel.

Penggunaan Gadget

Tabel 1. Deskriptif Data Penggunaan Gadget

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
40	35	54	44.93	5.005

Pada tabel 1 diatas menunjukkan skor penggunaan gadget siswa putra kelas 8 SMPN 1 Sukodono yang berjumlah 40 siswa. Diperoleh skor paling rendah yaitu 35 dan skor tertinggi 54. Rata-rata skor (mean) sebesar 44,93 dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 5.005.

Tabel 2. Kategori Penggunaan Gadget

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Sangat Tinggi	50 - 54	8	20,0%
Tinggi	45 - 49	15	37,5%
Sedang	40 - 44	12	30,0%
Rendah	35 - 39	5	12,5%
Jumlah		40	100%

Dari tabel 2 diatas diketahui bahwa variabel penggunaan gadget siswa putra kelas 8 di SMPN 1 Sukodono dengan jumlah 40 siswa. Didapati hasil sebesar 12,5% berjumlah 5 siswa berada dalam kategori rendah. Sebesar 30% sebanyak 12 siswa berada pada kategori sedang. Sebesar 37,5% dengan jumlah 15 siswa dalam kategori tinggi, dan sebesar 20% dengan jumlah 8 siswa berada pada kategori sangat tinggi.

Kebugaran Jasmani

Deskripsi data kebugaran jasmani dari hasil tes Multistage Fitness Test (MFT) untuk menghitung tingkat kebugaran jasmani ($VO_2\text{Max}$) siswa putra kelas 8 SMPN 1 Sukodono Kecamatan Sukodono Kabupaten Sidoarjo yang berjumlah 40 siswa. Setelah dilaksanakan tes kebugaran jasmani maka dapat diperoleh hasil seperti dibawah ini:

Tabel 3. Data Hasil Kebugaran Jasmani

No	Nama	Kelas	Gander	Level	Balikan	VO2 Max	Kategori
1	RAJSR	8I	L	6	2	33.6	Rendah
2	AQU	8A	L	6	5	34.6	Sedang
3	RAS	8J	L	9	10	46.5	Baik
4	NJ	8I	L	8	2	40.5	Sedang
5	NZ	8K	L	10	4	48.4	Baik
6	GW	8A	L	10	11	50.2	Baik
7	IHBH	8K	L	9	5	44.8	Baik
8	ZZY	8H	L	6	2	33.6	Rendah
9	NI	8I	L	7	9	39.5	Sedang
10	AFP	8J	L	5	2	30.2	Rendah
11	MOS	8G	L	7	1	36.7	Sedang
12	MVAW	8J	L	6	6	35.0	Sedang
13	RMP	8K	L	7	1	36.7	Sedang
14	NGP	8H	L	4	5	27.9	Sangat Rendah
15	RAF	8G	L	8	7	42.1	Baik
16	MHA	8H	L	6	3	33.9	Rendah
17	AAFA	8K	L	8	3	40.8	Sedang
18	MIAN	8K	L	5	8	32.5	Rendah
19	RRR	8K	L	6	4	34.3	Sedang
20	FAP	8H	L	6	8	35.7	Sedang
21	DFZAB	8I	L	9	10	46.8	Baik
22	MSAK	8A	L	8	4	41.1	Sedang
23	BMP	8J	L	6	7	35.3	Sedang
24	MCWR	8K	L	7	9	39.5	Sedang
25	ZIDY	8J	L	6	3	33.9	Rendah
26	AASB	8K	L	7	1	36.7	Sedang
27	YAF	8K	L	6	9	36.0	Sedang
28	BB	8K	L	5	5	31.4	Rendah
29	AMA	8H	L	7	9	39.5	Sedang
30	MNAM	8A	L	9	2	43.9	Baik
31	MDIA	8I	L	6	8	35.7	Sedang
32	RW	8G	L	5	3	30.6	Rendah
33	MLA	8G	L	5	3	30.6	Rendah
34	SMS	8I	L	7	5	38.1	Sedang

35	FPA	8J	L	4	1	26.2	Sangat Rendah
36	ANZA	8H	L	4	5	27.9	Sangat Rendah
37	BR	8J	L	6	7	35.3	Sedang
38	MRU	8B	L	8	4	41.1	Sedang
39	RDS	8H	L	8	8	42.4	Baik
40	APH	8G	L	8	8	42.4	Baik

Data pada tabel 3 merupakan hasil perolehan Tes Multistage Fitness Test (MFT) berdasarkan perolehan level. Pada level 4 diperoleh sebanyak 3 siswa, pada level 5 diperoleh sebanyak 5 siswa, pada level 6 diperoleh sebanyak 12 siswa, pada level 7 diperoleh sebanyak 7 siswa, pada level 8 diperoleh sebanyak 7 siswa, pada level 9 diperoleh sebanyak 4 siswa, dan pada level 10 diperoleh sebanyak 2 siswa.

Tabel 4. Skor Rata-Rata Kebugaran Jasmani

No	Tes Kebugaran Jasmani	Skor rata-rata tes Kebugaran Jasmani	
		Skor	Kategori
1	<i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	37.3	Sedang

Pada tabel 4 di atas menunjukkan skor rata-rata kebugaran jasmani siswa putra kelas 8 SMPN 1 Sukodono pada kategori sedang dengan skor 37,3.

Di bawah ini adalah tabel kategori siswa laki-laki yang telah menjalani tes kebugaran jasmani dengan menggunakan instrument Multistage Fitness Test (MFT), yang terdiri dari beberapa kategori kebugaran. Terdapat 3 siswa berada dalam kategori sangat rendah, 9 siswa berada dalam kategori rendah, 19 siswa berada dalam kategori sedang, dan 9 siswa berada dalam kategori baik. Hasil analisis data disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 5. Kategori Kebugaran Jasmani

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Rendah	3	7.5%
2	Rendah	9	22.5%
3	Sedang	19	47.5%
4	Baik	9	22.5%
5	Sangat Baik	0	0
Jumlah		40	100%

Analisis Korelasi Penggunaan Gadget Terhadap Kebugaran Jasmani

Setelah data penggunaan gadget dan kebugaran jasmani didapatkan dan diolah, data dianalisis menggunakan metode koefisien korelasi Produk-Moment, untuk menyatakan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara penggunaan *gadget* dengan kebugaran jasmani siswa putra kelas 8 di SMPN 1 Sukodono.

Tabel 6. Analisis Korelasi

Variabel	rhitung	rtabel	sig	Keterangan
X - Y	-0,094	0,312	0,564	Tidak Terdapat Hubungan

Dalam penelitian ini terdapat hubungan negative antara intensitas penggunaan gadget dengan tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas 8 SMPN 1 Sukodono. Hasil analisis menggunakan metode parametrik korelasi Pearson menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,094 pada kriteria “Sangat Rendah”. Dengan nilai Minus (-) menunjukkan arah hubungan yang negatif.

Koefisien korelasi sebesar -0,094 dibandingkan dengan r tabel dengan $N = 40$. Hasil r tabel diperoleh nilai sebesar 0,312, sehingga r hitung kurang dari r tabel ($|0,094| < 0,312$). Dari hasil perbandingan data tersebut dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas 8 SMPN 1 Sukodono.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat memengaruhi kebugaran jasmani siswa. Penting untuk mengatur waktu penggunaan gadget dan meningkatkan aktivitas fisik agar keseimbangan antara teknologi dan kesehatan dapat tercapai. Peran orang tua dan guru sangat penting dalam membantu siswa menjaga pola hidup sehat. Terdapat saran terkait hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu diperlukan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik dan pengelolaan waktu penggunaan gadget, serta penyediaan program olahraga rutin di sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Agus Mukhlolid. (2004). Pendidikan jasmani dan olahraga. Yudistira.
- Allen Howard Perry. (1997). Applied climatology: Principles and practice. Routledge.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi). PT. Rineka Cipta.
- Aspar, M., et al. (2020). Analisis dampak penggunaan gawai/gadget terhadap aktivitas olahraga siswa sekolah dasar. 3.
- Behavioral Theory - Nature vs Nurture Personality? (2020). Available at: <https://youtu.be/RhVziGVkOeI> (Accessed: 23 February 2022).
- Daryanto, D., Purbodjati, P., & Anita Kumaat, N. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan smartphone terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan sosial siswa. Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 10(3), 219. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i3.2706>
- Derry Iswidharmanjaya. (2014). Bila si kecil bermain gadget: Panduan bagi orang tua untuk memahami faktor-faktor penyebab anak kecanduan gadget. Bisakimia.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran & kesehatan. Andi.
- Georgiev, D. (2023). How much time do people spend on social media in 2023? Available at: <https://techjury.net/blog/time-spent-on-social-media/> (Accessed: 20 February 2023).
- Harfiyanto, D., Utomo, C.B., & Budi, T. (2015). Pola interaksi sosial siswa pengguna gadget di SMA N 1 Semarang. JESS (Journal of Educational Social Studies), 4(1). <https://doi.org/10.15294/jess.v4i1.6859>
- Info, S. (2020). Definisi paradigma perilaku sosial: Memahami teori, metodologi, dan contohnya. Sosiologi Info. Available at: <https://www.sosiologi.info/2020/05/paradigma-perilaku-sosial-teori-metode-dan-fenomena-sosial.html> (Accessed: 24 February 2023).
- Jatim Newsroom. (2016). Survei IPNU Jatim: 50 persen pelajar miliki smartphone sejak SD. Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Jawa Timur. Available at: <https://kominfo.jatimprov.go.id/berita/survei-ipnu-jatim-50-persen-pelajar-miliki-smartphone-sejak-sd> (Accessed: 26 January 2024).
- KBBI. (n.d.). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).
- Kemp, S. (2022). Digital 2022: Indonesia.
- KOMINFO, P. (n.d.). KOMINFO, Website Resmi Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. Available at: http://index.php/content/detail/3836/98+Persen+Anak+dan+Remaja+Tahu+Internet/0/berita_satker (Accessed: 27 December 2023).

- Lay, T.A., Meiyuntariningsih, T., & Ramadhani, H.S. (2023). Kecenderungan kecanduan media sosial pada remaja: Adakah peran fear of missing out? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 605–615.
- Mayo. (2022). Teens and social media use: What's the impact? Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437#:~:text=However%2C%20social%20media%20use%20can,much%20social%20media%20teens%20use>. (Accessed: 20 February 2023).
- Park, S.Y., & Baek, Y.M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 83–93. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.028>
- Pebriana, P. (2017). Analisis penggunaan gadget terhadap kemampuan interaksi sosial pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1, 1. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.26>
- Putri, W., Nurwati, N., & Santoso, M. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 3. <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Rachmat Agusli. (2018). Panduan koneksi internet 3G & HSDPA di handphone & komputer. Mediakita.
- Rusli Lutan. (2002). Menuju sehat dan bugar. Departemen Pendidikan Nasional.
- Setyo Kriswanto, E., et al. (2018). Smartphone: Social attitude and healthy lifestyle. In *Proceedings of the 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.6>
- Sinapoy, A.S., & Putri, K.Y.S. (2021). Pengaruh penggunaan ponsel terhadap perubahan sikap pada remaja. *Jurnal Common*, 5(2), 144–164. <https://doi.org/10.34010/common.v5i2.3169>
- Sport Development Index. (2023). Sport Development Index (SDI) dan pembangunan olahraga Indonesia. Available at: <https://deputi3.kemenpora.go.id/detail/358/sport-development-index-sdi-dan-pembangunan-olahraga-indonesia> (Accessed: 27 October 2023).
- STIKKU, H. (2022). Obesitas meningkat, bagaimana peran sekolah/ perguruan tinggi? *STIKes Kuningan*, 24 May. Available at: <https://stikku.ac.id/2022/05/obesitas-meningkat-bagaimana-peran-sekolah-perguruan-tinggi/> (Accessed: 26 February 2024).
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif. Alfabeta.
- Sumarjo. (2002). Pendidikan kesehatan. Diklat UNY.

Suroyo Anwar. (2009). Pemahaman individu, observasi, checklist, interview, kuesioner dan sosiometri. Pustaka Pelajar.

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI TERHADAP.pdf (n.d.). Available at: <http://eprints.unm.ac.id/10597/1/SURVEI%20TINGKAT%20KESEGERAN%20JASMANI%20TERHADAP.pdf> (Accessed: 27 November 2023).

Suryani, I. (2014). Pemanfaatan media sosial sebagai media pemasaran produk dan potensi Indonesia dalam upaya mendukung ASEAN Community 2015. (Studi social media marketing pada Twitter Kemenparekraf RI dan Facebook Disparbud Provinsi Jawa Barat). *Jurnal Komunikasi*, 8(2), 123–138. <https://doi.org/10.20885/komunikasi.vol8.iss2.art2>

Susanti, D.D., & Yusri, F. (2023). Dampak handphone pada siswa di SMA Negeri 1 Harau. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 3(1), 10–18. <https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v3i1.937>