

## PENGARUH GAYA HIDUP SEDENTARI TERHADAP MINAT BELAJAR PJOK SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Dian Erista Trisnawati\*, Nanik Indahwati

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya

\*dian.17060464028@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Pada masa pandemi ini aktivitas sedentari meningkat sangat pesat, peningkatan tersebut dikarenakan adanya pandemi dari virus Covid-19 yang mengharuskan masyarakat melakukan berbagai aktivitas dari rumah. Hal tersebut juga dirasakan oleh SMA Negeri 3 Lumajang, dimana terdapat peningkatan aktivitas sedentari karena waktu yang dihabiskan lebih banyak dipergunakan untuk bersekolah secara online dengan menggunakan media laptop, tablet, kemudian bermain *handphone* dan menonton televisi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan aktivitas peserta didik terhadap minat mereka dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar pada mata pelajaran PJOK selama masa pandemi Covid-19 pada siswa SMA Negeri 3 Lumajang. Dengan menggunakan Rumus Slovin, didapatkan sampel penelitian sebanyak 16% atau 172 peserta didik dari seluruh populasi yang berjumlah 1.050 peserta didik di SMA Negeri 3 Lumajang. Kemudian menggunakan *Quota Sampling* untuk menentukan jumlah sampel dari masing masing angkatan. Instrumen untuk mengukur aktivitas sedentari menggunakan ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) kemudian untuk mengukur minat siswa penulis menggunakan angket minat yang diadopsi dari artikel milik Retno Anjarsari mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga UNESA angkatan 2017, yang telah teruji validitasnya dengan nilai  $\alpha 0,877 > 0,6$ . Analisis penelitian menggunakan korelasi gamma, dengan hasil perhitungan signifikansi dari kelas X, XI, dan XII  $> 0,05$ . Untuk koefisien hubungan Gamma kelas X sebesar 0,192, kelas XI dengan hasil -0,208, kemudian pada kelas XII dengan hasil -1,00. Dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian yaitu tidak ada keterkaitan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan minat peserta didik pada pembelajaran PJOK di SMA Negeri 3 Lumajang.

**Kata Kunci:** aktivitas sedentari; minat siswa; pembelajaran PJOK

### Abstract

During this pandemic, sedentary activities increased very rapidly, this increase was due to the COVID-19 pandemic, which required people to carry out various activities from home. This is also felt by SMA Negeri 3 Lumajang, where there is an increase in sedentary activity because more time is spent going to school online using laptops, tablets, then playing cellphones and watching television. The purpose of this study was to find out whether or not there was a relationship between student activity and their interest in participating in teaching and learning activities in the PJOK subject during the Covid-19 pandemic in Lumajang 3 Public High School students. By using the Slovin Formula, a sample of 16% of the total population of students at SMA Negeri 3 Lumajang was obtained. Then use Quota Sampling to determine the number of samples from each batch. The instrument for measuring sedentary activity uses the ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) and then to measure student interest the author uses an interest questionnaire adopted from an article belonging to Retno Anjarsari, a 2017 UNESA Faculty of Sports Science student, whose validity has been tested with an alpha value of  $0.877 > 0.6$ . The research analysis uses gamma correlation, with the results of calculating the significance of class X, XI, and XII  $> 0.05$ . For the Gamma correlation coefficient for class X of 0.192, for class XI with a result of -0.208, then for class XII with a result of -1.00. It can be concluded that from the research results, there is no significant relationship between sedentary activities and students' interests in PJOK learning at SMA Negeri 3 Lumajang.

**Keywords:** sedentary activity; student interest; PJOK learning

## PENDAHULUAN

Kesehatan dan kondisi fisik pada masa pandemi ini harus tetap pada kondisi yang baik maka kebutuhan individu tersebut harus terpenuhi, salah satunya dengan cara berolahraga (Prasetyo, 2013). Olahraga secara teratur, sangat baik bagi kesehatan tubuh manusia. Jika tubuh dalam kondisi sehat, maka kita dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan baik. World Health Organization (WHO) menggolongkan ketidakaktifan fisik sebagai faktor utama yang bertanggung jawab atas kematian global (Ricci et al., 2020). Seseorang yang jarang berolahraga pada masa pandemi ini, juga dapat disebabkan karena semakin padatnya aktivitas mereka. Hal tersebut juga didukung dengan perkembangan teknologi, contohnya seperti perkembangan pada teknologi informasi, komunikasi dan transportasi, serta peralatan yang biasa digunakan sehari-hari di lingkungan rumah menjadi semakin canggih. Perkembangan tersebut dapat memudahkan aktivitas sehari-hari, sehingga aktivitas sedentari pada masyarakat semakin meningkat pada akhirnya berdampak pada penurunan aktifitas fisik dan pengeluaran energi yang sedikit hal tersebut juga dapat berdampak pada kesehatan masyarakat.

Aktivitas sedentari adalah aktivitas individu yang menghabiskan waktu di berbagai kegiatan yang membutuhkan pengeluaran energi yang rendah, contohnya seperti bekerja di depan komputer, menonton televisi, atau mengendarai mobil (Owen et al., 2010). Aktivitas sedentari adalah aktivitas duduk atau berbaring, baik di rumah, tempat kerja, maupun transportasi (Laksono & Hidayat, 2019). Aktivitas sedentari membutuhkan pengeluaran energi yang sedikit sehingga menyebabkan ketidakseimbangan dengan energi yang masuk ke dalam tubuh (Susanti, 2019). Dapat disimpulkan bahwa aktivitas sedentari adalah aktivitas sehari-hari dengan pengeluaran energi yang rendah, sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh.

Peningkatan aktivitas sedentari terjadi pada masa anak-anak dan remaja, namun hal tersebut dapat menjadi kebiasaan atau norma jangka panjang yang akan diterapkan hingga dewasa (Mann et al., 2017). Aktivitas sedentari memiliki banyak dampak bagi tubuh, dampak fisik yang sering di timbulkan adalah obesitas karena energi yang dikeluarkan sedikit sehingga tubuh cenderung menyimpannya dalam bentuk lemak. Selain menyebabkan obesitas juga dapat menyebabkan penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, kanker, serta kelainan otot dan kulit hingga kematian

(Mfrekomfon et al., 2015). Tidak hanya itu, jika dilihat dari sisi psikologis juga dapat mengakibatkan depresi, kecemasan dan stress bagi beberapa orang (Pradany et al., 2020). Namun pada masa pandemi Covid-19 ini, aktivitas sedentari semakin meningkat.

Covid-19 atau *Corona Virus Disease 19* merupakan virus yang menyerang atau menginfeksi sistem pernafasan manusia. Gejala yang timbul seperti demam, batuk, dan sesak nafas. Gejala lain yang juga sering timbul seperti sakit perut, kehilangan kemampuan penciuman bau, sakit tenggorokan, nyeri otot (Siahaan, 2020). Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) mengumumkan bahwa penyebaran Covid-19 dinyatakan sebagai pandemi.

Pandemi ini telah membawa beberapa perubahan, seperti hancurnya sistem sosial dan ekonomi, dan juga kesehatan global (Ding et al., 2020). Pemerintah Indonesia sendiri telah membuat serangkaian kebijakan untuk mencegah penularan dan penyebaran virus ini. Kebijakan yang dibuat seperti pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), Pelaksanaan kerja dari rumah atau *Work From Home* (WFH), (Tuwu, 2020). Selain itu juga terdapat karantina kewilayahan atau *lockdown* yang bertujuan membatasi perpindahan, kerumunan, dan aktivitas gerak individu demi memutus rantai penyebaran virus COVID-19 (Siahaan, 2020). Setiap individu harus menjaga jarak minimal 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan individu lain. Hal tersebut diharapkan dapat menekan bahkan memutus rantai penyebaran virus Covid-19.

Pandemi ini juga telah berdampak pada bidang pendidikan di Indonesia. Seperti yang kita tahu sebelum adanya pandemi proses pembelajaran dilaksanakan secara tatap muka, namun setelah itu diubah menjadi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Kegiatan belajar mengajar ini dilakukan secara *online* atau dalam jaringan (*Daring*), dengan menggunakan beberapa *platform* yang bisa di *download* secara gratis. Misalnya *Whatsapp*, *google classroom*, *google meet*, *Microsoft teams*, maupun *Zoom*. Jadi dapat dilaksanakan dimanapun, selama di tempat tersebut terdapat wifi atau sinyal Internet serta alat elektronik (*handphone*, *laptop*, *gadget*) yang akan digunakan pada pembelajaran daring. Dampak dari pembelajaran daring sangat dirasakan pada semua mata pelajaran terutama pada pembelajaran PJOK. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik jasmani dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik

dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental serta emosional (Muammar et al., 2022). Pembelajaran PJOK memberikan banyak pengalaman belajar kepada peserta didik melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga. Pada kegiatan pembelajaran PJOK mempunyai beberapa tujuan, yaitu mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih (Taufiq dkk., 2021). Meskipun telah diberlakukan pembelajaran daring, materi PJOK harus tetap tersampaikan dengan baik kepada para peserta didik. Peserta didik biasanya diberi tugas praktek, untuk untuk pengerjaannya di laksanakan di sekitar rumah dengan menggunakan alat seadanya kemudian dikirim dalam bentuk video. Hal tersebut juga merupakan upaya untuk tetap membuat peserta didik aktif berolahraga meskipun dengan intensitas yang lebih rendah jika dibandingkan saat kegiatan belajar mengajar *offline*, karena hal tersebut dapat meningkatkan imun peserta didik di masa pandemi Covid-19.

Tercapainya tujuan pembelajaran dengan baik, dapat dilihat dari pemahaman peserta didik tentang materi yang telah disampaikan. Minat belajar menjadi faktor pendukung utama agar peserta didik dapat cepat memahami materi, peserta didik yang tidak paham terhadap materi disebabkan karena kurang memperhatikan saat materi PJOK di jelaskan hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya minat peserta didik dalam belajar. Minat merupakan suatu ketertarikan seseorang terhadap suatu hal (Budiwibowo, 2016). Minat belajar PJOK adalah kemauan siswa untuk mengikuti aktifitas pembelajaran PJOK dengan kondisi hati yang senang (Astuti & Hartoto, 2016).

Peningkatan minat pada peserta didik juga akan berdampak pada bertambahnya rasa ingin tau terhadap materi yang disampaikan, kemudian peserta didik tersebut akan mempelajari materi dengan sendirinya tanpa ada yang menyuruh. Maka dari itu minat peserta didik terhadap materi yang disampaikan sangatlah penting dalam proses pembelajaran, terutama pada pembelajaran PJOK yang juga terdapat pembelajaran praktek di dalamnya. Salah satu cara meningkatkan minat siswa pada pembelajaran PJOK adalah memberikan inovasi-inovasi di setiap kegiatan belajar mengajar. Melalui hasil penelitian Rusita, (2020) dapat dilihat adanya peningkatan minat siswa saat mengikuti pembelajaran PJOK karena telah diberikan inovasi pada saat pemanasan. Hal tersebut dapat membuat peserta didik merasa senang saat melakukan tugas gerak yang diberikan hingga timbulnya minat pada peserta didik.

Dari pemaparan di atas dapat diketahui pentingnya minat peserta didik dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar, terutama pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Terlebih lagi dengan adanya pemberlakuan PJJ maupun kelas daring, yang telah diberlakukan semenjak adanya pandemi Covid-19. Sehingga meningkatkan aktivitas sedentari karena waktu yang dihabiskan lebih banyak dipergunakan untuk bersekolah menggunakan alat laptop, tablet, kemudian bermain *handphone* dan menonton televisi.

Untuk pembelajaran PJOK di SMAN 3 Lumajang pada saat pandemi Covid-19 ini juga sudah dilaksanakan secara daring. Guru akan menyiapkan *room zoom* yang kemudian *link* akan dibagi ke peserta didik lewat grup *whatsapp*. Guru menjelaskan dengan cara *share* layar berupa *power point* atau *video* yang berhubungan dengan materi yang akan dijelaskan. Untuk pemberian tugas pada masa pandemi ini dilakukan dengan cara membuat klip, makalah maupun *video* yang nantinya dikumpulkan dengan cara dikirim kepada guru PJOK.

Dengan ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan aktivitas sedentari terhadap minat peserta didik di SMAN 3 Lumajang. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara aktivitas sedentari terhadap minat belajar siswa pada mata pelajaran PJOK.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dengan pendekatan non-eksperimen. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang memiliki ciri terdapat pengujian teori/hipotesis dan menggunakan instrumen tes yang standar di dalamnya, dan penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2018). Dari pernyataan di atas penulis berpendapat bahwa penelitian kuantitatif deskriptif merupakan penelitian yang mengandung instrumen tes yang standar serta pengolahan data yang telah di dapat, kemudian diberikan penjelasan mengenai fenomena atau objek yang sedang diteliti.

Subjek dari penelitian ini adalah peserta didik di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Lumajang dengan jumlah keseluruhan 1.050 peserta didik. Metode *sampling* yang digunakan dengan Rumus Slovin sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 16% dari jumlah populasi peserta didik di SMA Negeri 3 Lumajang, yaitu sebanyak 172 peserta didik. Kemudian menggunakan *Quota Sampling* untuk

menentukan jumlah sampel dari masing masing angkatan. *Quota Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kuota atau jumlah responden terlebih dahulu tanpa memperdulikan asal usul dari tiap responden tersebut (Maksum, 2018).

Terdapat 2 macam instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, untuk mengukur minat siswa peneliti mengadopsi angket minat siswa dari artikel penelitian milik salah satu mahasiswa FIO UNESA Anjarsari, (2021) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan hasil nilai  $\alpha$   $0,877 > 0,6$ . Kemudian untuk instrumen yang digunakan dalam mengukur aktivitas sedentari peserta didik, peneliti menggunakan ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) milik Hardy et al., (2007). Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan angket secara *online* melalui *Google Formulir* kepada peserta didik di SMA Negeri 3 Lumajang, dikarenakan adanya keterbatasan untuk aktivitas pengambilan data secara langsung di sekolah pada masapandemi Covid-19 ini.

Dalam analisis data yang digunakan dalam penelitian kuantitatif ini untuk membedakan 2 data, yaitu model luring dan model daring dengan sampel sejenis, yaitu dengan menggunakan Uji-T (*Paired Sample T Test*) untuk sampel sejenis dan diolah dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 25. *Paired Sample T Test* ini digunakan untuk sample sejenis dengan distribusi data yang dibandingkan adalah berasal dari kelompok subjek yang sama (Maksum, 2018).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengolahan data yang telah didapat dari responden adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Sebaran Responden Berdasarkan Kelas**

Kelas			Total Responden
X	XI	XII	
59	57	56	172
34%	33%	33%	100%

Berdasarkan tabel 1, jumlah responden yang mengisi angket sesuai dengan kuota yang telah disediakan. Data yang diperoleh dari responden menurutsebaran kelas yaitu, untuk kelas X sebanyak 59 responden, kelas XI sebanyak 57 responden, dan kelas XII sebanyak 56 responden, sehingga keseluruhan responden berjumlah 172 siswa.

**Tabel 2. Data Mean Aktivitas Sedentari**

No	Kegiatan	Kelas		
		X	XI	XII
1	Melihat Televisi	0,55	0,35	0,51

No	Kegiatan	Kelas		
		X	XI	XII
2	Menonton vidio/DVD	0,90	0,97	0,89
3	Menggunakan komputer untuk bermain game	0,48	0,45	0,56
4	Menggunakan komputer untuk mengerjakan PR	1,04	1,18	1,70
5	Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer	1,07	1,21	1,16
6	Membaca untuk kesenangan	0,49	0,75	0,84
7	Melakukan kursus /les	0,28	0,36	0,43
8	Berkendara	0,49	0,64	0,67
9	Membuat prakarya	0,98	1,14	1,12
10	Duduk santai	1,40	1,29	1,29
11	Bermain/berlatih alat musik	0,37	0,38	0,34

Dapat dilihat pada tabel 2 bahwa duduk santai atau handphone lebih banyak dilakukan oleh peserta didik kelas X dengan mean 1,40 jam/hari, kelas XI dengan mean 1,29 jam/hari, dan pada kelas XII dengan mean 1,29 jam/hari. Terdapat perbedaan untuk aktivitas sedentari dengan intensitas paling sedikit dari tiap kelas, dari kelas X yang intensitasnya rendah adalah melakukan kursus/les dengan mean 0,28 jam/hari, untuk kelas XI adalah melihat televisi dengan mean 0,35 jam/hari, sedangkan pada kelas XII bermain / berlatih alat musik merupakan aktivitas sedentari dengan intensitas paling rendah dengan mean 0,34 jam/hari.

**Tabel 3. Frekuensi Persentase Aktivitas Sedentari**

Kategori	Frekuensi			Total	Presentase
	X	XI	XII		
Rendah	0	0	1	1	1%
Sedang	8	5	6	19	11%
Tinggi	51	52	49	152	88%
Jumlah	59	57	56	172	100%

Pada tabel 3 terlihat bahwa dari keseluruhan responden yang berjumlah 172 , jika dikategorikan terdapat 152 peserta didik dengan kategori tinggi atau jika dipresentasekan menjadi 88%, 19 peserta didik untuk kategori sedang dengan presentase 11%, dan 1 peserta didik berada pada kategori rendah dengan presentase 1%.

**Tabel 4. Frekuensi Persentase Minat Belajar Peserta Didik**

Kategori	Frekuensi			Total	Presentase
	X	XI	XII		
Rendah	1	2	0	3	2%
Sedang	9	14	4	27	16%
Tinggi	49	41	52	142	83%
Jumlah	59	57	56	172	100%

Pada tabel 4 dapat dijelaskan bahwa pengkategorian minat belajar peserta didik terhadap mata pelajaran PJOK dari keseluruhan responden yang berjumlah 172 peserta didik, terdapat 142 peserta didik memiliki minat yang tinggi dengan presentase 83%, 27 peserta didik pada kategori sedang dengan presentase 16%, dan 3peserta didik pada kategori rendah.

**Tabel 5. Tabulasi Silang Antara Aktivitas Sedentari dengan Minat Belajar Peserta Didik**

		Minat Belajar Siswa			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
S e d e n t a r i	Rendah	X	0	0	0
		XI	0	0	0
		XII	0	0	1
	Sedang	X	0	0	8
		XI	0	1	4
		XII	0	0	6
	Tinggi	X	1	9	41
		XI	2	12	38
		XII	0	0	45
Total		3	22	143	172

Dapat dilihat pada tabel diatas untuk peserta didik paling banyak berada pada kolom aktivitas sedentari dengan intensitas tinggi dan minat belajar mereka juga pada kategori tinggi, pada kelas X terdapat 41 peserta didik, kelas XI dengan 38 peserta didik, dan kelas XII dengan 45 peserta didik. Sedangkan untuk minat belajar peserta didik dengan kategori rendah serta aktivitas sedentari dengan kategori rendah hanya terdapat 1 peserta didik dari kelas XII.

**Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Korelasi Gamma**

Variabel		Value	Approximate Signifikansi
Hubungan aktivitas sedentari dengan minat belajar siswa	X	0,192	0,669
	XI	-0,208	0,679
	XII	-1,00	0,078

Dari hasil uji korelasi gamma menggunakan SPSS menunjukkan bahwa hasil perhitungan signifikansi dari kelas X, XI,dan XII > 0,05 dapat diartikan bahwa tidak ada keterkaitan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan minat peserta didik pada pembelajaran PJOK. Untuk koefisien hubungan Gamma dapat dilihat pada kolom *value*, untuk kelas X sebesar 0,192 yang dapat diartikan hubungan kedua variabel sedang dan searah, kelas XI dengan hasil - 0,208 yang dapat diartikani hubungan kedua variabel sedang dan tidak searah, kemudian pada kelas XII

dengan hasil -1,00 yang dapat diartikan hubungan dari kedua variabel tidak searah sempurna. Tidak searah sempurna bisa diartikan bahwa aktivitas sedentari yang tinggi, maka tinggi pula minat belajar peserta didik terhadap pembelajaran PJOK.

Sehingga terdapat 124 dari 172 responden dengan intensitas aktivitas sedentari yang tinggi namun minat belajar pada mata pelajaran PJOK nya cenderung tinggi pula. Hal tersebut dapat disebabkan karena adanya ketertarikan siswa untuk mengikuti pembelajaran PJOK, karena apabila seseorang memiliki minat terhadap suatu pembelajaran maka ia akan memiliki perasaan ketertarikan terhadap pelajaran tersebut (Nurhasanah & Sobandi, 2016). Terdapat faktor lain yang mempengaruhi minat belajar siswa diantaranya ada motivasi dan cita-cita, keluarga, sarana dan prasarana, peranan guru, teman bergaul, dan juga media massa (Simbolon, 2013).

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian, dari kelas X,XI, dan XII siswa SMA Negeri 3 Lumajang, dengan demikian bisa disimpulkan bahwa tidak adanya keterkaitan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan minat peserta didik dalam belajar PJOK selama masa pandemi Covid-19 di SMA Negeri 3 Lumajang.

**Saran**

Beberapa saran yang diberikan oleh peneliti meliputi :

1. Disarankan kepada peserta didik SMAN 3 Lumajang agar tetap melakukan aktifitas fisik meskipun hanya melakukan olahraga ringan di rumah seperti *push up, sit up*, atau peregangan yang lain kurang lebih 60 menit di setiap harinya, agar tubuh tetap sehat dan buger pada masa pandemi ini.
2. Bagi guru PJOK di SMAN 3 Lumajang agar memperbanyak tugas berupa vidio yang menunjukkan peserta didik sedang melakukan kegiatan olahraga di rumah dan disesuaikan dengan materi yang sedang dijelaskan, sehingga guru PJOK bisa memantau atau mengetahui bahwa peserta didik tersebut telah melakukan aktivitas fisik meskipun sedang di rumah pada masa pandemi ini.
3. Bagi peneliti berikutnya dengan penelitian sejenis, semoga dapat menjelaskan dari beberapa faktor misalnya motivasi, cita-cita, keluarga dan lain-lain yang menunjang minat belajar peserta didik di SMAN 3 Lumajang.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anjarsari, R. & A. M. (2021). Perbedaan Minat Siswa dalam Pembelajaran PJOK antara Model Luring dan Daring di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(1), 427–432. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani%0APERBEDAAN>
- 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*, 53(3), 568–573. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Budiwibowo, S. (2016). Hubungan Minat Belajar Siswa Dengan Hasil Belajar Ips Di Smp Negeri 14 Kota Madiun. *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 1(1), 60. <https://doi.org/10.25273/gulawentah.v1i1.66>
- Ding, D., Del Pozo Cruz, B., Green, M. A., & Bauman, A. E. (2020). Is the COVID-19 lockdown nudging people to be more active: A big data analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(20), 2019–2020. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102575>
- 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.ypmed.2007.03.014>
- Laksono, B. agung, & Hidayat, T. (2019). Hubungan antara aktivitas sedentari dengan kebugaran jasmani \*Bayu Agung Laksono \*, Taufiq Hidayat. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>, 445–449.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. 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>
- Mfrekomfon, Inyang, P., Okey-Orji, & Stella. (2015). Sedentary Lifestyle : Health Implications. *Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 4(2), 20–25. <https://doi.org/10.9790/1959-04212025>
- Muammar, M., Wahjoedi, H., & Ni Luh Putu Spynawati. (2022). Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran PJOK pada Masa Pandemi Covid-19 di kelas XI. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2), 117–121. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jiku.v10i2.51985> Minat
- Nurhasanah, S., & Sobandi, A. (2016). Minat Belajar Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 128. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3264>
- 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>
- Pradany, R. N., Nursalam, N., & Efendy, F. (2020). Niat Teman Sebaya Terhadap Peningkatan Dukungan Dalam Mencegah Perilaku Sedentari Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(3), 319. <https://doi.org/10.33846/sf11319>
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Ricci, F., Izzicupo, P., Mosucchi, F., Sciomer, S., Maffei, S., Di Baldassarre, A., Mattioli, A. V., & Gallina, S. (2020). Recommendations for Physical Inactivity and Sedentary Behavior During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8(May), 8–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00199>
- Rusita, A. H., Sarmidi, & Erliana, M. (2020). Minat Peserta Didik Kelas Vii Smpn 3 Martapura Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dengan Permainan Tradisional. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 74–79.
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid 19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI)*, 1(1), 1–3. <https://doi.org/10.56486/kompleksitas.vol11no2.128>
- Simbolon, N. (2013). Minat Belajar Siswa Dimasa Pandemi. *Jurnal Kajian Pendidikan Dan Pendidikan Dasar*, 1(2), 14–19.
- Susanti, H. F. N. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Mojosari. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 219–223.
- Taufiq, A., Siantoro, G., & Khamidi, A. (2021). Analisis Minat Belajar dan Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Daring PJOK

Selama Pandemi Coronavirus Disease (COVID-19) di MAN 1 Lamongan. *Jurnal Education and Development*, 9(1), 225–229. <https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/2366>

Tuwu, D. (2020). Kebijakan Pemerintah Dalam Penanganan Pandemi Covid-19. *Journal Publicuho*, 3(2), 267. <https://doi.org/10.35817/jpu.v3i2.12535>

