

# Manajemen Alokasi Waktu Pendidikan Jasmani (PE) untuk Mempertahankan Kebugaran Siswa

Hendra Setiawan<sup>1</sup>, Ismail Gani<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia; hendra7777setyawan@uny.ac.id

<sup>2</sup> Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia; hendra7777setyawan@uny.ac.id

---

## ARTICLE INFO

### *Keywords:*

Time Allocation Management;  
Physical Education;  
Student Fitness

---

### *Article history:*

Received 2021-06-10

Revised 2021-09-19

Accepted 2021-12-23

---

## ABSTRACT

This research aims to provide solutions related to the lack of ideal time allocation arrangements in physical education which can have an impact on various fitness and health problems due to sedentary behavior for students. This research is a descriptive-qualitative research with a literature study approach. The conclusion is that PE which has been carried out once a week has not been able to overcome the health and fitness problems of students. There needs to be a PE improvement program with measurable distribution of PE time allocation so that it can contribute to improving fitness and active lifestyle. An indication of the low level of physical fitness of students can lead to PE lessons that do not pay attention to time allocation. The distribution of PE time allocation which is carried out 4 x a week with 35 minutes will be able to have a significant effect compared to only 1 x a week with 140 minutes. Therefore, a realistic physical fitness program in this condition needs to be a consideration for government policy in providing an ideal time allocation for PE. To overcome these problems, government intervention and consideration is needed by providing time distribution policies that can increase the frequency and intensity of physical activity PE lessons in schools. Thus, among the ways to reduce the disease caused by sedentary students is to increase the duration of PE lessons in schools at all levels of education.

*This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.*



---

### **Corresponding Author:**

Hendra Setyawan

Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia; hendra7777setyawan@uny.ac.id

---

## 1. PENDAHULUAN

Berkembangnya teknologi dalam dunia pendidikan menciptakan banyak sekali kemudahan bagi siswa. Namun sayangnya, dampak kemudahan tersebut belum diimbangi dengan pencegahan dampak negatif akibat kurang gerak dan semisalnya. Sementara itu, dalam kurikulum pendidikan di

sekolah ada pelajaran pendidikan jasmani yang sangat potensial untuk dapat berperan dalam pencegahan efek negative tersebut. Dalam jurnalnya Lin et al. (2020) memberikan gambaran tentang perlunya mempertimbangkan kebijakan persyaratan alokasi waktu pada pendidikan jasmani dan olahraga pada satuan tingkat pendidikan, baik di SD, SMP, dan SMA. Pelajaran Pendidikan Jasmani (PE) adalah wahana untuk siswa melakukan berbagai Aktivitas Fisik (PA) dan permainan olahraga. Anak-anak menghabiskan sebagian besar waktu di sekolah dalam kondisi duduk atau kurang bergerak. Kelas pendidikan jasmani merupakan faktor pencegah terhadap perilaku kurang gerak yang berlebihan di sekolah. (da Costa, da Silva, George, & de Assis, 2017). Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara menyeluruh, dengan tujuan mengembangkan fisik, mental, sosial dan emosional individu melalui media aktivitas fisik yang sudah dipilih dan direncanakan untuk mencapai dampak tertentu. Namun, masalah utama dalam pendidikan jasmani di Indonesia ialah belum efektifnya pengajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya ialah terbatasnya waktu untuk pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pengajaran pendidikan jasmani.

Krisis pendidikan jasmani yang terjadi hingga saat ini tidak lepas dari pemahaman terhadap eksistensi pendidikan jasmani sebagai salah satu komponen penting dalam kurikulum. Pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah-sekolah dipandang alokasi waktunya kurang efektif. Dengan kata lain kurang optimalnya pendidikan jasmani dalam memberikan layanan gerak pada siswa diantaranya disebabkan alokasi waktu yang terbatas. Kondisi tersebut selain menyebabkan kurangnya kesempatan siswa melakukan aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani, juga menyebabkan banyak guru pendidikan jasmani tidak mampu mencapai tujuan pendidikan jasmani. Untuk mencapai tujuan kurikulum pendidikan jasmani yaitu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih saja dibutuhkan 3 kali tatap muka dalam satu minggunya, padahal alokasi waktu yang ada dalam K13 saat ini untuk jenjang SMA hanya 3 x 45 menit dalam satu minggu. Ini berarti guru pendidikan jasmani harus benar-benar kreatif dan mandiri dalam pengelolaan kelas untuk meningkatkan kualitas pendidikan jasmani, guna mewujudkan tujuan yang tertera pada kurikulum. Kemandirian guru untuk pengelolaan kelas merupakan komponen penting dari identitas guru yang berimplikasi pada kualitas pengajaran (Lazarides, Watt, & Richardson, 2020). Dengan hanya satu kali pertemuan per minggu, sebaik apapun perencanaan dan kelengkapan peralatan dan fasilitas yang ada, pendidikan jasmani sulit memberikan manfaat yang optimal.

Berdasarkan penelitian Subagyo & Fithroni (2022) perilaku *sedentary* yang terjadi pada siswa umur sekolah dasar telah melebihi dari batas dan siswa malah lebih banyak menghabiskan waktu *sedentary* mereka dengan cara bermain smartphone dan lain sebagainya. Ada hubungan penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik pada siswa SMA. Penggunaan teknologi informasi siswa yang tinggi membuat keaktifan olahraga siswa menjadi kurang sehingga mempengaruhi aktivitas fisik siswa yang rendah (Yange & Prihanto, 2018). Salah satu indikator malas gerak siswa adalah adanya kecenderungan menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa dan rendahnya partisipasi siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani maupun ekstrakurikuler olahraga. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu adanya pendistribusian waktu yang dapat meningkatkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Oleh karena itu penting untuk dilakukan kajian penelitian terkait permasalahan ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi terkait kurang idealnya alokasi waktu dalam pendidikan jasmani di sekolah yang dapat berdampak terhadap berbagai masalah kebugaran dan kesehatan akibat perilaku kurang gerak bagi siswa.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif-kualitatif dengan pendekatan studi pustaka melalui berbagai literatur seperti jurnal, buku, website dan artikel ilmiah yang relevan dengan topik bahasan. Penulis memilih metode kualitatif sebagai metode untuk penelitian karena penelitian kualitatif dapat dipertanggung jawabkan keabsahannya dan dapat dipercaya validitas dan reabilitasnya. Validitas data menggunakan triangulasi data yaitu dengan cara memeriksa kebenaran data dengan menggunakan perbandingan antara data dari sumber data yang satu dengan sumber data yang lain, sehingga keabsahan dan kebenaran data akan diuji oleh sumber data yang berbeda. Data diperoleh dengan cara mencari jurnal, *e-book*, artikel ilmiah, dan website, melalui penelusuran online dengan mencari kata kunci sesuai topik bahasan. Dari hasil penelusuran, kemudian peneliti memilih beberapa sumber yang dianalisis, diringkas dan diklasifikasikan. Sehingga memunculkan ide dan gagasan baru yang masih berhubungan dengan topik pembahasan. Hal ini dilakukan guna mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan solusi terkait kurang idealnya alokasi waktu dalam pendidikan jasmani di sekolah yang dapat berdampak terhadap berbagai masalah kebugaran dan kesehatan akibat perilaku kurang gerak bagi para siswa.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pelaksanaan Pendidikan Jasmani (PE) di Sekolah

Pendidikan jasmani tidak hanya berdampak positif pada pertumbuhan fisik anak, melainkan juga perkembangan mental, intelektual, emosional, dan sosialnya. Pendidikan jasmani reguler di sekolah berpengaruh terhadap peningkatan prestasi akademik, keterampilan non-kognitif, keterampilan motorik dan aktivitas fisik (Knaus, Lechner, & Reimers, 2020). Keterlibatan anak-anak dalam pendidikan jasmani dan olahraga memiliki hubungan positif dengan bentuk fungsional tubuh (Allen, Telford, Telford, & Olive, 2019). Pendidikan jasmani mengurangi perasaan kesepian dan insomnia serta dengan disiplin melakukan aktivitas pendidikan jasmani memiliki efek perlindungan terhadap kesehatan mental (Madeira et al., 2019). Peranan penting pendidikan jasmani dalam pendidikan dan pembinaan olahraga: pendidikan jasmani merupakan landasan bagi pembinaan olahraga secara berkelanjutan yakni sebuah proses belajar yang tak tergantikan untuk menumbuhkan perkembangan kognitif dan sosial sebagai alat yang unik untuk membangun sikap positif terhadap sekolah dan pendidikan, merangsang keterlibatan dalam olahraga dan aktivitas jasmani, meletakkan dasar bagi hidup sepanjang hayat dan keterlibatan dalam kehidupan sosial masyarakat (Lutan, 2000: 32). Berdasarkan uraian-uraian yang telah dikemukakan, pendidikan jasmani di Sekolah seharusnya merupakan upaya untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan, karena pada umur memasuki masa remaja merupakan tahap yang krusial untuk perkembangan fisik dan mental.

Program pendidikan jasmani seharusnya memperhatikan prinsip-prinsip praktik pendidikan jasmani FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*), Dalam kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia, (beban belajar pendidikan jasmani) Kurikulum Pendidikan jasmani 2008, alokasi waktu untuk pelaksanaan pendidikan jasmani SMA adalah satu kali per minggu dengan waktu 135 menit, artinya anak hanya mendapatkan kesempatan melakukan aktivitas fisik 1 kali per minggu. Rendahnya tingkat kebugaran jasmani tidak menutup kemungkinan diakibatkan oleh pendidikan jasmani yang tidak memperhatikan alokasi waktu. Jumlah waktu yang relatif terbatas untuk mengajar pendidikan jasmani di sekolah merupakan salah satu faktor membuat rendahnya kebugaran jasmani. Rerata frekuensi mengajar pendidikan jasmani SMA dalam 1 minggu adalah satu kali dengan waktu 135 menit. Jumlah waktu yang tersedia untuk pelajaran pendidikan jasmani dalam satu semester yang lamanya kurang lebih enam bulan, berarti enam bulan x 4 minggu x 135 menit = 3240 menit (belum termasuk hari libur dan tersita oleh kegiatan lainnya. Untuk selanjutnya dihubungkan dengan Kompetensi Dasar (KD) yang harus dicapai dalam setiap semester tersebut dan berapa rata-rata waktu yang diperlukan untuk mencapai setiap kompetensi dasarnya.

Pendidikan jasmani sejatinya untuk menghasilkan siswa yang bugar, namun dengan melakukan aktifitas jasmani 1 kali per minggu sangatlah tidak realistis. Dari sudut fisiologis tujuan pendidikan jasmani sulit tercapai, sebab untuk meningkatkan kebugaran jasmani frekuensinya harus dilakukan 3 - 5 kali dalam seminggu (Tarigan, 2009 : 17). Dengan hanya 1 kali pertemuan per minggu, sebaik apapun perencanaan dan kelengkapan peralatan dan fasilitas yang ada, pendidikan jasmani sulit memberikan manfaat optimal (Lutan, 2000). Satu kali tatap muka per minggu merupakan jumlah waktu yang tidak realistis dibandingkan dengan sejumlah tujuan yang harus dicapai. Sebab, *the benefits of physical education can be enjoyed if the frequency of physical activity is at least 3 times a week for 30 minutes or more* (Bennett & Howell, 1983; Thomas & Lee, 1987). Maksudnya bahwa pendidikan jasmani akan dapat dirasakan manfaatnya apabila frekuensi aktifitas fisik minimal 3 kali dalam seminggu dengan lamanya aktivitas 30 menit atau lebih. Tarigan (2009: 17) menyatakan, agar pendidikan jasmani dan olahraga memberikan dampak yang positif pada anak sekolah maka dapat diterapkan rumus FITT yang berarti: F = Frekuensi latihan 3-5 kali/minggu, I = Intensitas, ringan dan sedang dengan zona waktu denyut nadi latihan (*Target Heart Range*): 50% - 70% x (220-usia), T (Time) = waktu lamanya melakukan aktivitas olahraga yaitu 30 - 60 menit; T (*Type*) Tipe yaitu jenis olahraga yang dilakukan bersifat aerobik. Menyimak pernyataan tersebut artinya dalam pendidikan jasmani jumlah alokasi waktu sangatlah penting, karena berkaitan dengan jumlah frekuensi latihan per minggu. Oleh karena itu, prinsip-prinsip praktik pendidikan jasmani FITT (*Frequency, Intensity, Time, Type*) menjadi salah satu penentu keberhasilan dalam meningkatkan kebugaran jasmani sebab berhubungan dengan efek fisiologis dari latihan itu sendiri. Selanjutnya Lutan (1988: 387) menyatakan, "efektivitas pengajaran berkaitan langsung dengan beberapa faktor, terutama yang bertalian dengan karakteristik interaksi antara guru dan siswa karena proses interaksi itu penting dalam pengajaran olahraga". Konsep jumlah waktu aktif berlatih (WAB) bertalian erat dengan kemampuan manajemen guru yang bersangkutan dalam mengelola pembelajaran dan kesediaan serta ketekunan siswa yang bersangkutan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak yang diajarkan.

### **Langkah-Langkah Pembelajaran PE dengan Pendistribusian Alokasi Waktu**

Hasil belajar dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain: kemampuan guru, orang tua, kondisi siswa, sarana dan prasarana. Memang tampaknya aneh, akan tetapi begitulah kebenarannya bahwa hasil belajar itu merupakan tanggung jawab guru. Kegagalan siswa mencapai tujuan yang telah ditentukan adalah kegagalan guru. Guru juga membutuhkan pengembangan profesional yang komprehensif tentang berbagai teknik manajemen kelas (Gaias, Johnson, Bottianic, Debnam, & Bradshawc, 2019). Oleh sebab itu, guru harus dapat menciptakan dan mengelola kelas sedemikian rupa sehingga siswa sadar dan gemar belajar. Atas dasar itu guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan harus mampu mengelola kegiatan belajar mengajar seefektif mungkin. Oleh karena alokasi waktu pelaksanaan pendidikan jasmani saat ini 135 menit dilaksanakan satu minggu satu kali, dianggap hasilnya kurang efektif, maka seyogyanya mendistribusikannya dengan alokasi waktu yang lebih dalam seminggu dengan waktu yang juga terukur pada tiap tatap muka dengan harapan hasilnya bisa lebih efektif. Perubahan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dari 1 kali per minggu dengan waktu 3 x 45 menit, menjadi 4 kali per minggu dengan waktu 1 x 45 menit, merupakan diantara jalan keluar dari permasalahan kurangnya aktivitas fisik dan menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Waktu 45 menit dipandang dapat meningkatkan derajat kebugaran jasmani, karena waktu tersebut sesuai dengan kaidah waktu olahraga aerobik minimal 12 menit, dan pelaksanaan distribusi waktu tersebut dilaksanakan dengan memperhatikan waktu siswa aktif belajar. Pendistribusian alokasi waktu yang dimaksud di sini, yaitu pembelajaran pendidikan jasmani yang biasanya dilaksanakan satu minggu satu kali dengan waktu 3 x 45 menit di distribusikan menjadi empat kali dalam seminggu dengan waktu 1 x 45 menit. Berdasarkan hal tersebut, dirasakan perlunya memaksimalkan kegiatan fisik dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif siswa. Perlu ada pertimbangan kebijakan penerapan distribusi alokasi waktu pembelajaran pendidikan jasmani 4 kali per minggu dengan

waktu 45 menit per tatap muka, guna lebih memaksimalkan kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif siswa. Thomas & Lee (1987) untuk mencapai hasil yang efektif dalam pendidikan jasmani, ada prinsip yang dapat dijadikan pegangan dalam melakukan latihan (*exercise*) yakni latihan yang teratur minimal 20 menit, 3 kali per minggu selama 8 sampai 10 minggu dapat meningkatkan fungsional tubuh seperti, sistem *cardiorespiratory*, kekuatan, dan daya tahan. Prinsip-prinsip latihan olahraga teratur yang perlu diperhatikan adalah *intensitas, durasi, frekuensi, dan jenis olahraga*.

### **Pengaruh Alokasi Waktu Pembelajaran PE terhadap Kebugaran dan Kesehatan Jasmani**

Aktivitas fisik atau aktivitas jasmani kini telah dibangun sedemikian rupa sehingga bukan hanya aktivitas rutin perorangan saja, melainkan telah banyak dibangun menjadi sebuah organisasi formal dengan berbagai peraturan yang dibuat. Dengan meningkatnya globalisasi dan modernisasi kehidupan masyarakat, perilaku gaya hidup telah berubah secara substansial di banyak negara di seluruh dunia. Perubahan ini telah membawa penurunan aktivitas fisik dan peningkatan pola makan tidak sehat. Akibatnya, penyakit tidak menular telah menggantikan penyakit menular menjadi sebuah ancaman bahaya kesehatan (Schulenkorf & Siefken, 2019). Kesehatan masyarakat penting untuk menjawab pertanyaan terkait bagaimana mengubah kesehatan dan kesejahteraan penduduk melalui interdisipliner dan kesehatan di semua kebijakan dan sektor. Agar prakarsa promosi aktivitas fisik sekolah dapat diterima dan dapat diterapkan, maka keterlibatan guru adalah hal yang mendasar. Oleh karena itu, promosi aktivitas fisik sekolah harus terintegrasi dan mendukung kegiatan pengajaran (Bentsen, Mygind, Elsborg, Nielsen, & Mygind, 2021). Dengan demikian melalui pengajaran pendidikan jasmani di sekolah melalui berbagai kegiatan di luar kelas yang mendorong kegiatan aktivitas fisik siswa akan dapat diintegrasikan.

Aktivitas fisik dan olahraga memainkan peran penting dalam pencegahan primer, sekunder dan tersier pada berbagai penyakit dan juga untuk meningkatkan produktifitas kinerja fisik dan aktivitas hidup sehari-hari (Langhammer, Bergland, & Rydwik, 2018). Aktivitas fisik merupakan suatu kondisi yang memerlukan tingkatan gerak yang berbeda sesuai dengan kebutuhan energi yang dikeluarkan, sehingga kalori per jam akan berkurang tergantung tingkat aktivitasnya. Dosis atau volume aktivitas fisik dapat dihitung dari frekuensi, durasi, intensitas dan jenis aktivitas fisik. Meskipun aktivitas fisik sering dievaluasi dalam hal pengeluaran energi, hal itu dapat dilihat sebagai perilaku biocultural energi yang dikeluarkan dalam perilaku aktif berbagai bentuk dan kultur. Menurutnya bahwa dosis atau volume aktivitas fisik dapat dikalkulasikan dari frekuensi, durasi (waktu), intensitas dan jenis dari aktivitas fisik. Meskipun aktivitas fisik sering dievaluasi pada terminologi pengeluaran energi, hal tersebut mungkin dapat dilihat sebagai sebuah perilaku biokultural: energi digunakan pada perilaku aktif yang terjadi dalam bentuk dan konteks perilaku yang berbeda-beda. Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani jumlah alokasi waktu sangatlah penting, karena berkaitan dengan jumlah frekuensi latihan perminggu. Dalam prinsip-prinsip praktik pendidikan jasmani FIT (*Frequency, Intensity, Time*), frekuensi latihan menjadi salah satu penentu keberhasilan program peningkatan kebugaran sebab berhubungan dengan efek fisiologis dari latihan itu sendiri.

Ada asumsi bahwa mengamanatkan tuntutan kebutuhan alokasi waktu pendidikan jasmani akan menyebabkan penyesuaian waktu sekolah dan memperbanyak durasi waktu pendidikan jasmani, padahal berdasarkan teori, remaja akan lebih aktif secara fisik dan ini akan memperbaiki masalah kesehatan semisal obesitas (Landi, Walton-Fisette, & Sutherland, 2021). Untuk itu, penambahan alokasi waktu pembelajaran dapat memberi kesempatan pada siswa remaja di sekolah untuk lebih aktif dan menurunkan resiko penyakit akibat kurang gerak. Remaja yang melakukan olahraga menunjukkan kepuasan olahraga yang lebih besar, indikator kesehatan yang lebih sesuai, terkait aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak berolahraga (Lemes et al., 2020). Sugiarto (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa, pendistribusian alokasi waktu pendidikan jasmani yang dilaksanakan empat kali dalam seminggu dengan waktu 35 menit memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan yang dilaksanakan satu kali dalam seminggu dengan waktu 140 menit terhadap kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, diantara cara

untuk mengurangi penyakit akibat kurang gerak bagi para siswa adalah dengan meningkatkan durasi pelajaran pendidikan jasmani di sekolah pada semua jenjang pendidikan.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin jelas, pendidikan jasmani yang selama ini dilakukan 1 kali perminggu di lingkungan sekolah belum mampu mengatasi permasalahan kesehatan dan kebugaran di kalangan peserta didik. Perlu adanya perbaikan program pendidikan jasmani yang berkaitan dengan pendistribusian alokasi waktu pelajaran pendidikan jasmani. Pendistribusian alokasi waktu yang dilakukan berpotensi untuk memberikan sumbangan yang berharga dalam meningkatkan kebugaran dan perilaku hidup aktif. Indikasi rendahnya tingkat kebugaran jasmani, tidak menutup kemungkinan diakibatkan oleh Pendidikan Jasmani (PE) yang tidak memperhatikan alokasi waktu. Pendistribusian alokasi waktu pendidikan jasmani yang dilaksanakan empat kali dalam seminggu dengan waktu 35 menit akan dapat memberikan pengaruh yang signifikan dibandingkan dengan yang dilaksanakan hanya satu kali dalam seminggu dengan waktu 140 menit terhadap kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, program kebugaran jasmani yang realistis untuk situasi seperti ini perlu menjadi pertimbangan kebijakan pemerintah dalam memberikan alokasi waktu yang ideal pada Pendidikan Jasmani (PE) dan Aktivitas Fisik (PA). Untuk mengatasi permasalahan tersebut, perlu intervensi dan pertimbangan pemerintah dengan memberikan kebijakan pendistribusian waktu yang dapat meningkatkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Perubahan pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dari 1 kali per minggu dengan waktu 3 x 45 menit atau 135 menit, menjadi 4 kali pertemuan per minggu dengan waktu 45 menit per tatap muka merupakan jalan keluar dari permasalahan kurangnya aktivitas fisik dan menurunnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Kesimpulan ini didukung penelitian Lin et al. (2020) temuan hasil penelitiannya telah membantu mendukung peran yang dapat dimainkan pelajaran pendidikan jasmani dalam memenuhi kebutuhan aktivitas fisik harian remaja yang direkomendasikan, serta berbagai manfaat kesehatan masyarakat lainnya. Dengan demikian, diantara cara untuk mengurangi penyakit akibat kurang gerak bagi para siswa adalah dengan meningkatkan durasi pelajaran pendidikan jasmani di sekolah pada semua jenjang pendidikan.

#### REFERENSI

- Allen, C. P., Telford, R. M., Telford, R. D., & Olive, L. S. (2019). Sport, physical activity and physical education experiences: Associations with functional body image in children. *Psychology of Sport and Exercise, 45*, 101572. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2019.101572>
- Bentsen, P., Mygind, L., Elsborg, P., Nielsen, G., & Mygind, E. (2021). Education outside the classroom as upstream school health promotion: 'adding-in' physical activity into children's everyday life and settings. *Scandinavian Journal of Public Health, 50*(3), 303–311. <https://doi.org/10.1177/1403494821993715>
- da Costa, B. G. G., da Silva, K. S., George, A. M., & de Assis, M. A. A. (2017). Sedentary Behavior During School-Time: Sociodemographic, Weight Status, Physical Education Class, And School Performance Correlates In Brazilian Schoolchildren. *Journal of Science and Medicine in Sport, 20*(1), 70–74. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.06.004>
- Gaias, L. M., Johnson, S. L., Bottianic, J. H., Debnam, K. J., & Bradshaw, C. P. (2019). Examining Teachers' Classroom Management Profiles: Incorporating A Focus On Culturally Responsive Practice. *Journal of School Psychology, 76*, 124–139. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.07.017>
- Knaus, M. C., Lechner, M., & Reimers, A. K. (2020). For Better Or Worse? – The Effects Of Physical Education On Child Development. *Labour Economics, 67*(August). <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2020.101904>
- Landi, D., Walton-Fisette, J. L., & Sutherland, S. (2021). Physical Education Policy Research in the

- United States: Setting a New Orientation. *Quest*, 73(1), 45–62. <https://doi.org/10.1080/00336297.2020.1866042>
- Langhammer, B., Bergland, A., & Rydwick, E. (2018). The Importance of Physical Activity Exercise among Older People. *BioMed Research International*, 2018, 7856823. <https://doi.org/10.1155/2018/7856823>
- Lazarides, R., Watt, H. M. G., & Richardson, P. W. (2020). Teachers' Classroom Management Self-Efficacy, Perceived Classroom Management And Teaching Contexts From Beginning Until Mid-Career. *Learning and Instruction*, 69, 101346. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2020.101346>
- Lemes, V. B., Araujo Gaya, A. C., Brand, C., Dias, A. F., Montero, C.-C., Mota, J., & Gaya, A. R. (2020). Associations Among Psychological Satisfaction In Physical Education, Sports Practice, And Health Indicators With Physical Activity: Direct And Indirect Ways In A Structural Equation Model Proposal. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2020.11.004>
- Lin, W., Leider, J., Shang, C., Hennessy, E., Perna, F. M., & Chriqui, J. F. (2020). The association between state physical education laws and student physical activity. *American journal of preventive medicine*, 58(3), 436–445.
- Madeira, L., Saraiva, G., Túlio, M., França, A., Economics, D., Foundation, G., & Grande, R. (2019). SSM - Population Health A Gender Analysis Of The Impact Of Physical Education On The Mental Health Of Brazilian Schoolchildren. *SSM - Population Health*, 8(May), 100–419. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100419>
- Schulenkorf, N., & Siefken, K. (2019). Managing Sport-For-Development And Healthy Lifestyles: The Sport-For-Health Model. *Sport Management Review*, 22(1), 96–107. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.09.003>
- Subagyo, R. U., & Fithroni, H. (2022). Identifikasi Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behavior) Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Kertajaya 5 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 195–202.
- Sugiarto, B. G. (2015). Pengaruh Distribusi Alokasi Waktu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Perilaku Hidup Aktif Dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Motion*, 6(1), 93–108.
- Yange, N. A. P., & Prihanto, J. B. (2018). Hubungan Penggunaan Teknologi Informasi Dan Keaktifan Olahraga Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas X SMA Negeri 12 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), 246–249.