

**PERBEDAAN AKTIVITAS JASMANI SISWA PUTRA DAN PUTRI SAAT  
ISTIRAHAT SEKOLAH DI WILAYAH URBAN PROVINSI DIY**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh:  
**Agus Supriyanto**  
12601244082

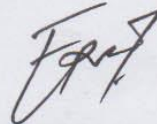
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Perbedaan Aktivitas Jasmani Siswa Putra dan Putri Saat Istirahat Sekolah Di Wilayah Urban Provinsi DIY“** yang disusun oleh Agus Supriyanto, NIM 12601244082 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 13 Desember 2015

Dosen Pembimbing,



Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes  
NIP. 19751018 200501 1 002

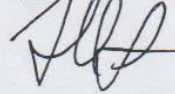
## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, dengan judul “Perbedaan Aktivitas Jasmani Siswa Putra dan Putri Saat istirahat Sekolah Di Wilayah Urban DIY”. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 13 Desember 2015

Yang menyatakan,







Agus Supriyanto  
NIM. 12601244082

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Perbedaan Aktivitas Jasmani Siswa Putra dan Putri Saat Jam Istirahat Sekolah Di Wilayah Urban Provinsi DIY”**, yang disusun oleh Agus Supriyanto, NIM. 12601244082, ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji FIK UNY pada tanggal 5 Januari 2016 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Erwin Setyo K, M. Kes.	Ketua Penguji		18-1-2016
Fitria Dwi Andriyani, M.Or.	Sekretaris Penguji		18/1 2016
Drs. F. Suharjana, M. Pd.	Penguji I (Utama)		11/1 2016
Yudik Prasetyo, M. Kes.	Penguji II (Pendamping)		11/1 2016

Yogyakarta, 5 Januari 2016  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001



## **MOTTO**

*“ Rencana terindah adalah rencana Alloh Swt maka apa yang ada pada kita itu adalah yang terbaik untuk kita”*

(Agus Supriyanto)

*“ Waktu akan selalu terus berjalan maka lakukan yang terbaik apa yang dapat kita lakukan”*

(Agus Supriyanto)

*“ Banggalah pada dirimu sendiri, meski terkadang ada yang tidak menyukai. Kadang mereka membenci karena tidak mampu seperti dirimu”*

(Agus Supriyanto)

## **PERSEMBAHAN**

*Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:*

- ❖ *Kedua orang tuaku, Suyoto dan Muyatni, terima kasih atas doa, semangat, nasehat serta bimbingan yang tulus ikhlas telah kau berikan kepada anak tercinta dengan penuh kasih sayang.*

# **PERBEDAAN AKTIVITAS JASMANI SISWA PUTRA DAN PUTRI SAAT ISTIRAHAT SEKOLAH DI WILAYAH URBAN PROVINSI DIY**

Oleh  
Agus Supriyanto  
12601244082

## **ABSTRAK**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan aktivitas jasmani yang dilakukan siswa putra dan siswa putri SD kelas V saat istirahat sekolah di wilayah urban DIY.

Populasi penelitian ini adalah siswa SD kelas V di wilayah urban Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel penelitian adalah *purposive sampling*. Berdasarkan hal tersebut maka sampel yang memenuhi kriteria berasal dari SD N Samirano dan SD N Catur Tunggal 7. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 54 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan alat pedometer merk Nesco FJ 101 dengan kapasitas mencatat hingga 99.999 langkah kaki. Alat pedometer digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani siswa putra dan putri saat istirahat sekolah yaitu berdasarkan jumlah langkah kaki.

Hasil penelitian ini yaitu rerata aktivitas jasmani siswa putra sebanyak 1897.5. Sedangkan nilai rerata aktivitas jasmani siswa putri sebesar 1507.4. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V putra dan putri saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Provinsi DIY berkategori sangat tinggi, sebesar 7.41% (2 siswa) berkategori tinggi, sebesar 14.81% (4 siswa) berkategori sangat cukup, sebesar 18.52% (5 siswa) berkategori cukup, sebesar 25.93% (7 siswa) berkategori rendah, sebesar 22.22% (6 siswa) berkategori sangat rendah, sebesar 11.11% (3 siswa) untuk siswa putri dalam melakukan aktivitas jasmani saat istirahat sekolah berkategori sangat tinggi, sebesar 7.41% (2 siswa) berkategori tinggi, sebesar 7.41% (2 siswa) berkategori cukup, sebesar 22.22% (6 siswa) berkategori rendah, sebesar 22.22% (6 siswa) berkategori sangat rendah, sebesar 40.74% (11 siswa).

Kata Kunci: Aktivitas Jasmani, Siswa, istirahat sekolah, Wilayah Urban.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan KaruniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Aktivitas Jasmani Siswa Putra dan Putri Saat Istirahat Sekolah Di Wilayah Urban Provinsi DIY” dengan lancar. Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini penulis mengalami kesulitan dan kendala, namun dengan segala upaya dan semangat, Tugas Akhir Skripsi ini dapat selesai dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., Ketua Jurusan POR dan Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini, serta memberikan arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Aris Fajar Pambudi, M.Or., Penasihat Akademik yang telah membimbing dan memotivasi selama proses perkuliahan di FIK UNY.



5. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama penulis menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Bapak dan Ibu kepala sekolah SDN Samirono dan Catur Tunggal 7, yang telah memberikan ijin dan arahan selama pelaksanaan penelitian.
7. Bapak dan ibu guru kelas V SDN Samirono dan Catur Tunggal 7, yang telah membantu dan memberikan arahan selama pelaksanaan penelitian.
8. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan penulisan karya tulis ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulisan Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 13 Desember 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Aktivitas Jasmani .....	8
a. Pengertian Aktivitas Jasmani.....	8
b. Keuntungan Aktivitas Jasmani bagi Kesehatan.....	9
c. Panduan Aktivitas Jasmani bagi Anak.....	9
d. Tipe-Tipe Aktivitas Jasmani .....	11
e. Manfaat Aktivitas Jasmani.....	12
2. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas .....	12
a. Karakteristik Fisik.....	13
b. Karakteristik Sosial.....	13
c. Karakteristik Psikis.....	14

3. Hakikat Urban .....	17
a. Devinisi Wilayah Urban .....	17
b. Ciri-Ciri Masyarakat Urban .....	18
B. Penelitian yang Relevan .....	19
C. Kerangka Berpikir .....	21
D. Hipotesis Penelitian.....	23
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>24</b>
A. Desain Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional Variabel.....	24
C. Populasi Penelitian dan Subyek Penelitian .....	25
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	25
E. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV. HASIL DATA DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	30
a. Data Aktivitas Jasmani Siswa Putra.....	30
b. Data Aktivitas Jasmani Siswa Putri.....	32
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	33
1. Uji Prasyarat Analisis.....	33
a. Uji Normalitas.....	33
b. Uji Homogenitas .....	34
2. Uji Hipotesis .....	35
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>38</b>
A. Kesimpulan.....	38
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	38
C. Keterbatasan Penelitian .....	38
D. Saran.....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>42</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Analisis Deskriptif Siswa Putra .....	30
Tabel 2. Distribusi frekuensi maksimal aktivitas jasmani siswa putra kelas V saat istirahat sekolah .....	31
Tabel 3. Analisis Deskriptif Siswa Putri.....	32
Tabel 4. Distribusi frekuensi maksimal aktivitas jasmani siswa putri kelas V saat istirahat sekolah. ....	32
Tabel 5. Rangkuman hasil uji normalitas.....	33
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data.....	34
Tabel 7. Rangkuman hasil Uji-t.....	45

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Histogram maksimal aktivitas jasmani siswa putra saat istirahat sekolah.....	31
Gambar 2. Histogram maksimal aktivitas jasmani siswa putri saat istirahat sekolah.....	33
Gambar 3. Pengukuran Tinggi Badan dan berat badan siswa putri kelas V Sekolah Dasar.....	54
Gambar 4. Pengukuran Tinggi Badan dan berat badan siswa putra kelas V Sekolah Dasar.....	54
Gambar 5. Siswa putra dan putri kelas V menerima pengarahan, untuk memakai alat Pedometer saat istirahat sekolah.....	55
Gambar 6. Siswa kelas V memakai alat pedometer dan siap digunakan pada saat jam istirahat sekolah.....	55
Gambar 7. Aktivitas Jasmani siswa putra dan putri saat jam istirahat sekolah.....	56
Gambar 8. Pengumpulan alat pedometer setelah istirahat sekolah siswa putra dan putri kelas V.....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat permohonan ijin Penelitian.....	43
Lampiran 2. Surat Telah Melaksanakan Penelitian .....	45
Lampiran 3. Data Aktivitas Jasmani Siswa putra.....	47
Lampiran 4. Data Aktivitas Jasmani Siswa Putri.....	48
Lampiran 5. Frekuensi Data .....	49
Lampiran 6. Rangkuman Uji Normalitas.....	50
Lampiran 7. Rangkuman Uji Homogenitas.....	51
Lampiran 8. Uji-t.....	52
Lampiran 9. Prosedur Pelaksanaan.....	52
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	54

# BAB 1 PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi yang semakin canggih merupakan bagian dari masyarakat dunia yang berada di era globalisasi. Beberapa produk kecanggihan teknologi yang sering di gunakan adalah telepon genggam, laptop, sepeda motor, televisi, gadget dan *playstation*. Hal ini tentunya sangat berpengaruh terhadap kehidupan dan aktivitas sehari-hari. Kemajuan pada era globalisasi memberikan dampak positif dan negatif bagi masyarakat dalam melakukan aktivitas jasmani.

Beberapa dampak positif yang dapat dirasakan antara lain, keleluasaan mengakses informasi yang sangat cepat dari segala penjuru dunia tanpa harus pergi ke lokasi kejadian dan juga dapat mengetahui perkembangan apa saja yang terjadi di seluruh dunia. Jadi, globalisasi sangat bermanfaat bagi para pelajar untuk mendapatkan berbagai macam informasi yang dibutuhkan. Namun demikian, dibalik dampak positif dari globalisasi, ada pula dampak negatifnya, misalnya karena terlalu terbukanya informasi yang dapat diperoleh dan menerimanya tanpa filter yang kuat, terkadang membuat individu lupa untuk memilih mana informasi yang baik dan buruk yang sesuai.

Contohnya yaitu dari kasus penggunaan *game online* dan *playstation*. Banyak orang tua beranggapan bahwa dengan anak bermain game online dan *playstation* maka anak akan mudah dikontrol, bermain di dalam rumah dan tidak berpanas-panasan. Namun sebenarnya, di balik



penggunaan *game online* dan *playstation* yang dimainkan oleh anak, sebetulnya akan mengurangi aktivitas jasmani. Aktivitas bermain *game online* dan *playstation* sebenarnya dapat menimbulkan dampak negatif bagi perkembangan dan kebugaran jasmani anak yaitu berpotensi membuat anak obesitas.

Apalagi di daerah perkotaan yang cenderung memiliki lahan sempit. Kebanyakan di area perkotaan dibangun gedung-gedung dan tempat perbelanjaan (*mall*). Kebijakan pemerintah sangat berdampak bagi masyarakat. Sempitnya lahan di daerah perkotaan akan membatasi ruang gerak masyarakat dalam melakukan aktivitas jasmani.

Data hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 (RISKESDAS, 2013) menunjukkan bahwa di Indonesia, proporsi penduduk usia  $\geq 10$  tahun yang tergolong kurang beraktivitas jasmani secara umum adalah 26,1 persen. Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada di atas rerata tersebut. Proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentari  $\geq 6$  jam perhari sebesar 24,1 persen. Lima provinsi di atas rerata nasional adalah Riau (39,1%), Maluku Utara (34,5%), Jawa Timur (33,9%), Jawa Barat (33,0%), dan Gorontalo (31,5%). Tingginya proporsi penduduk kurang aktif dan kecenderungan aktivitas jasmani di Indonesia erat kaitannya dengan persentase kegemukan dan obesitas yang juga tergolong tinggi.

Pada tahun 2013, masalah gemuk secara nasional pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu sebesar 18,8 persen, terdiri dari gemuk 10,8

persen dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 persen. Bahkan sebanyak 15 provinsi memiliki prevalensi sangat gemuk di atas angka nasional (RISKESDAS 2013). Lebih lanjut, data WHO (2011) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami kegemukan, dengan Indeks Masa Tubuh (IMT)  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> pada usia 15 tahun ke atas, meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2002, prevalensi laki-laki yang mengalami kegemukan yaitu sebesar 9,6 persen. Angka ini meningkat tipis pada tahun 2010 menjadi 9,7 persen. Kenaikan signifikan prevalensi kegemukan terjadi pada wanita di mana pada tahun 2002 prevalensinya sebesar 20,3 persen dan pada tahun 2010 meningkat tajam menjadi 27,1 persen.

Berdasarkan observasi peneliti di salah satu sekolah di wilayah urban, aktivitas yang dilakukan siswa saat istirahat sekolah yaitu kebanyakan siswa putra cukup aktif dalam melakukan gerak, diantaranya bermain sepakbola, kejar-kejaran, jalan-jalan, dan jajan. Namun siswa putri terlihat kurang aktif, di mana kebanyakan terlihat membaca buku, jalan-jalan dan jajan, dan mengobrol. Hal ini terkait dengan luas ruang terbuka sekolah tersebut yang hanya sekitar 350 m<sup>2</sup>, sementara terdapat jumlah 210 siswa yang istirahat pada waktu yang sama.

Peneliti melihat bahwa dari jumlah keseluruhan siswa hanya sekitar 25% yang aktif bermain di halaman sekolah. Dari 25% tersebut, sebagian besar yang melakukan aktivitas di lapangan adalah siswa putra sementara yang lain cenderung memanfaatkan waktu di untuk mengobrol, berdiri dan

duduk-duduk. Namun data empirik mengenai aktivitas jasmani siswa dan perbedaan aktivitas siswa putra dan putri masih minim. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hal tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa putri sekolah dasar kelas V kurang aktif saat istirahat sekolah di wilayah urban DIY.
2. Aktivitas jasmani siswa putra dan putri sekolah dasar kelas V saat istirahat sekolah terkendala sarana dan prasarana sekolah di wilayah urban Provinsi DIY.
3. Kemajuan iptek mempunyai dampak negatif dalam kehidupan manusia yaitu menurunnya aktivitas jasmani seseorang.
4. Data empirik perbedaan aktivitas jasmani siswa putra dan putri sekolah dasar kelas V di wilayah urban provinsi DIY masih minim.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas peneliti membatasi permasalahan mengenai: “Perbedaan Aktivitas Jasmani Siswa Putra dan Putri Sekolah Dasar Kelas V saat Istirahat Sekolah di Wilayah Urban Kecamatan Depok”.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu :

“Apakah ada perbedaan tingkat aktivitas jasmani siswa putra dan putri sekolah dasar kelas V saat istirahat sekolah di wilayah Kecamatan Depok DIY”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

Perbedaan tingkat aktivitas jasmani yang dilakukan siswa putra dan putri sekolah dasar kelas V saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok DIY.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan dalam hal tingkat aktivitas jasmani dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.
  - b. Dapat memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan.
  - c. Penelitian ini dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Guru

Mengetahui aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa putra dan putri saat istirahat sekolah, yang nantinya dapat menjadi bahan pertimbangan pembuatan rancangan pelaksanaan pembelajaran.

### b. Bagi Peneliti

- 1) Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang masalah yang berkaitan dengan perbedaan aktivitas jasmani siswa putra dan putri saat istirahat sekolah di wilayah urban DIY.
- 2) Kegiatan penelitian akan melahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh di bangku kuliah.

### c. Bagi Siswa

- 1) Siswa dapat mengetahui tingkat aktivitas jasmaninya.
- 2) Siswa akan terdorong untuk melakukan aktivitas yang dapat membawa ketinggian pencapaian aktivitas jasmani yang lebih baik.

### d. Bagi Pihak Sekolah

- 1) Sebagai masukan untuk meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani.
- 2) Sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

e. Bagi Orang Tua

Dapat dijadikan pedoman dan bahan pertimbangan serta ikut berperan dan memberikan kesempatan kepada anak untuk bermain dan beraktivitas melalui olahraga.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Aktivitas Jasmani**

##### **a. Pengertian Aktivitas Jasmani**

Aktivitas jasmani adalah kemampuan yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan mengeluarkan tenaga guna memenuhi kebutuhan gerakannya (M. Sajoto, 1988: 43). Aktivitas jasmani adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Sunita Almatsier, 2004: 144). Aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi di atas level basal dan mengacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan (U.S. Department of Health and Human Service, 2008: 2).

WHO (2015) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi termasuk kegiatan yang dilakukan ketika bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi.

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas jasmani adalah suatu gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka manusia, meningkatkan pengeluaran energi di atas level basal dan mengacu gerak tubuh untuk kesehatan.



## **b. Keuntungan Aktivitas Jasmani Bagi Kesehatan**

Berbagai studi menunjukkan keuntungan-keuntungan melakukan aktivitas jasmani secara teratur. Bagi anak-anak dan remaja, manfaat beraktivitas jasmani yaitu: (1) meningkatkan kebugaran kardiovaskuler dan otot, (2) meningkatkan kesehatan tulang, (3) meningkatkan kesehatan metabolisme dan kardiovaskuler, dan (4) membentuk komposisi tubuh yang baik (U.S. Department of Health and Human Service, 2008: 9).

WHO (2015) menjelaskan bahwa aktivitas fisik secara teratur dengan intensitas sedang, seperti jalan kaki, bersepeda, atau melakukan olahraga yang memiliki manfaat signifikan pada kesehatan. Pada semua umur, manfaat dari aktif bergerak secara fisik lebih baik daripada tidak melakukan. Bergerak aktif sepanjang hari dengan cara yang sederhana, orang dapat dengan mudah mencapai tingkat aktivitas yang direkomendasikan.

## **c. Panduan Aktivitas Jasmani bagi Anak**

*World Health Organization* (2015) menyatakan bahwa untuk anak-anak dan remaja, aktivitas jasmani meliputi permainan, *games*, olahraga, transportasi, pekerjaan rumah tangga, rekreasi, pendidikan jasmani, atau latihan terencana dalam konteks aktivitas keluarga, sekolah, dan masyarakat. Lebih lanjut WHO menjelaskan bahwa rekomendasi-rekomendasi untuk meningkatkan kardiorespirasi dan otot, kesehatan tulang, dan kesehatan kardiovaskuler dan metabolisme adalah sebagai berikut:

- a. Anak-anak dan remaja usia 5-17 tahun harus melakukan aktivitas jasmani harian dengan akumulasi sedikitnya 60 menit dengan intensitas sedang sampai tinggi.
- b. Jumlah aktivitas jasmani lebih banyak dari 60 menit menyediakan keuntungan kesehatan tambahan.
- c. Kebanyakan aktivitas jasmani harian harus berupa aktivitas aerobik. Aktivitas intensitas tinggi harus dimasukkan, termasuk aktivitas penguatan otot dan tulang, sedikitnya 3 kali per minggu.

Pada *Physical Activity Guidelines for Americans* tahun 2008 dipaparkan mengenai panduan aktivitas jasmani bagi anak-anak (U.S. Department of Health and Human Service, 2008: vii) yang sejalan dengan panduannya sebelumnya. Secara umum, anak-anak harus melakukan 60 menit (1 jam) atau lebih aktivitas jasmani harian, berupa:

- a) Aktivitas aerobik: dilakukan 60 menit atau lebih dalam sehari, dalam intensitas menengah sampai tinggi, dan harus meliputi aktivitas jasmani intensitas tinggi sedikitnya 3 hari dalam seminggu.
- b) Penguatan otot: sebagai bagian dari 60 menit atau lebih aktivitas jasmani harian, anak-anak harus melakukan aktivitas jasmani untuk penguatan otot sedikitnya 3 hari dalam seminggu.
- c) Penguatan tulang: sebagai bagian dari 60 menit atau lebih aktivitas jasmani harian, anak-anak harus melakukan aktivitas jasmani untuk penguatan tulang sedikitnya 3 hari dalam seminggu.

#### **d. Tipe-tipe Aktivitas Jasmani bagi Anak**

Panduan aktivitas jasmani pada anak-anak fokus pada tiga tipe aktivitas, yaitu aerobik, penguatan otot, dan penguatan tulang yang akan dijelaskan sebagai berikut (U.S. Department of Health and Human Service, 2008: 16).

##### **a. Aktivitas Aerobik**

Aktivitas aerobik adalah aktivitas yang melibatkan perpindahan otot-otot besar secara ritmik. Misalnya melompat, meloncat, lompat tali, berenang, menari, dan bersepeda. Aktivitas aerobik ini dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Anak-anak sering melakukan aktivitas-aktivitas tersebut secara cepat dalam waktu yang singkat, yang secara teknik mungkin tidak menjadi aktivitas aerobik. Namun, hal tersebut tetap dimasukkan dalam kategori aktivitas aerobik.

##### **b. Aktivitas Penguatan Otot**

Aktivitas penguatan otot membuat otot bekerja lebih daripada aktivitas biasa harian. Hal ini disebut "*overload*" dan menguatkan otot-otot. Aktivitas penguatan otot dapat tidak terstruktur dan menjadi bagian dari permainan, seperti bermain dengan peralatan pada tempat bermain, memanjat pohon, dan bermain tarik tambang. Aktivitas penguatan otot dapat juga berupa aktivitas terstruktur seperti mengangkat beban.

##### **c. Aktivitas Penguatan Tulang**

Aktivitas penguatan tulang menghasilkan tenaga pada tulang yang membawa pada pertumbuhan dan kekuatan tulang. tenaga ini umumnya

dihasilkan oleh benturan dengan tanah. Lari, lompat tali, bola basket, tenis, dan bermain ingklik adalah contoh dari aktivitas penguatan tulang. Aktivitas penguatan tulang dapat juga berupa aktivitas aerobik dan penguatan otot.

#### **e. Manfaat Aktivitas Jasmani**

Manfaat aktivitas jasmani disebutkan oleh Pangrazi dan Beighle (2009: 226) berorientasi pada proses yang berkaitan dengan pembentukan perilaku dan gaya hidup yang baik, aktif secara fisik berdampak positif untuk kesehatan. Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek terhadap kesehatan yaitu: (1) terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, (2) berat badan, (3) otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, (4) bentuk tubuh menjadi ideal, (5) lebih percaya diri, (6) lebih bertenaga dan bugar, (7) memperlancar sirkulasi darah, (8) meningkatkan fungsi kerja jantung, (9) memperkuat daya tahan tubuh, (10) meningkatkan kemampuan regenerasi sel, (11) meningkatkan mood, (12) keadaan kesehatan menjadi lebih baik (Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI, 2006).

## **2. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas**

Siswa berstatus sebagai subjek dari pendidikan. Pendidikan menurut Farida dalam Sumitro, dkk. (1998: 66) usaha sadar untuk memanusiakan manusia harus memandang peserta didik secara manusiawi dan mengembangkan pribadinya sepenuhnya dan seutuhnya, dalam kesatuan

yang seimbang, harmonis, dan dinamis. Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun siswa juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis.

Lebih lanjut karakteristik anak usia 10-12 tahun menurut Farida dalam Sukintaka (1992: 12), sebagai berikut :

a. Karakteristik fisik

- 1) Perbaikan koordinasi gerak tubuh dalam melempar, menangkap, memukul dan sebagainya.
- 2) Ketahanan bertambah, anak pria suka atau gemar ada kontak fisik, seperti berkelahi atau bergulat.
- 3) Pertumbuhan terus naik.
- 4) Koordinasi mata, tangan, dan kaki lebih baik.
- 5) Bentuk tubuh yang baik dapat timbul/terjadi.
- 6) Filosofi, wanita-wanita satu tahun lebih maju daripada pria.
- 7) Perbedaan seksual banyak pengaruhnya.
- 8) Adanya perbedaan individu mulai nyata dan terang.

b. Karakteristik Sosial

- 1) Mudah terpengaruh, mudah sakit hati karena kritik.
- 2) Masa anak-anak suka membual.
- 3) Suka menggoda dan menyakiti anak lain.
- 4) Suka memperhatikan, bermain dalam bentuk-bentuk drama.
- 5) Suka berteman dan senang terhadap teman-teman lain dan akrab

- 6) Kemauan besar.
- 7) Hasrat turut serta berkelompok.
- 8) Selalu bermain-main.
- 9) Menginginkan lebih ada kebebasan, tetapi tetap dalam lindungan orang dewasa.
- 10) Lebih senang kegiatan beregu daripada individual.
- 11) Ada kecenderungan membanding-bandingkan dirinya dengan anak-anak lain.
- 12) Mengidentifikasi dirinya untuk tujuan kelompok.
- 13) Sifat seksual lebih terlihat

c. Karakteristik Psikis

- 1) Ruang lingkup perhatian bertambah.
- 2) Kemampuan berfikir bertambah.
- 3) Senang bunyi-bunyian dan gerakan-gerakan berirama.
- 4) Suka meniru.
- 5) Minat terhadap macam-macam permainan yang terorganisasi.
- 6) Sangat berhasrat ingin menjadi dewasa.
- 7) Gemar terhadap aktivitas yang berbentuk pertandingan.

Ciri-ciri pada masa kelas-atas (9/10-12/13 tahun) anak SD menurut

Akhmad Sudrajat (2008: 3) adalah sebagai berikut:

1. Minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkret.
2. Amat realistik, rasa ingin tahu dan ingin belajar.
3. Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal atau mata pelajaran khusus sebagai mulai menonjolnya bakat-bakat khusus.
4. Sampai usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya.

5. Pada masa ini anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran tepat mengenai prestasi sekolahnya.
6. Gemar membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama.
7. Adanya kecenderungan memuji diri sendiri.
8. Membandingkan dirinya dengan anak yang lain.
9. Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.

Ciri dan karakteristik anak usia ini akan terus berlangsung sampai anak mencapai usia remaja dimana karakteristik anak akan terus berkembang. Pemahaman tentang karakteristik anak sangat penting dikuasai baik oleh orang tua maupun oleh guru. Hal ini berfungsi untuk memudahkan dalam mendidik anak sesuai dengan karakteristik usia perkembangannya.

Menurut Sri Rumini (1993: 28-19) Karakteristik remaja awal usia sekitar 12/13-17/18 tahun adalah :

1. Keadaan Perasaan dan Emosi  
Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil.
2. Keadaan Mental  
Keadaan mental khususnya kemampuan pikirannya mulai sempurna atau kritis dan melakukan abstraksi.
3. Keadaan Kemauan  
Kemauan atau keinginan mengetahui beberapa hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain/orang dewasa.
4. Keadaan Moral  
Pada awal remaja dorongan seks sedang cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap menarik perhatian.

a. Perkembangan Otot dan Kekuatan

Perbedaan kekuatan berdasarkan pada tinggi badan. Tidak ada perbedaan pada kekuatan tubuh bagian bawah dari umur 7 hingga 17 tahun. Perbedaannya didasarkan pada kekuatan tubuh bagian atas, anak laki-laki memiliki kekuatan yang lebih pada bagian lengan tangan. Anak laki-laki



dan anak perempuan dapat bermain imbang dalam kegiatan yang memerlukan kekuatan lengan kaki. Namun, kegiatannya membutuhkan kekuatan lengan tangan, anak laki-laki lebih kuat dibandingkan anak perempuan (Malina, dkk. 2004: 25).

#### b. Perkembangan Fisik

Pada Usia Sekolah Dasar, anak laki-laki biasanya lebih tinggi dan lebih berat dari pada Anak perempuan. Untuk mencapai masa puncak pertumbuhannya lebih dulu, tumbuh lebih tinggi dan lebih berat pada kelas 6-7. Hal ini menyebabkan anak perempuan mengalami masa pubertasnya lebih awal. Penelitian menemukan bahwa belakangan ini rerata usia anak perempuan yang mencapai pubertasnya sangat menurun. Penelitian mengindikasikan bahwa kelebihan berat badan pada masa kanak-kanak, khususnya pada anak perempuan menyebabkan terjadinya pubertas lebih dini pada anak perempuan dan anak laki-laki menyusul kemudian, tumbuh lebih besar dan lebih kuat setelah masa pubertas. (Lee, dkk. 2007: 22-23).

#### c. Perkembangan Motorik

Performa aspek motorik anak laki-laki berhubungan dengan kematangan rangka tubuh sehingga biasanya anak laki-laki yang lebih matang biasanya performa aspek motoriknya lebih baik. Anak perempuan, biasanya performa motoriknya tidak memiliki hubungan dengan kematangan secara psikologis. Sehingga dari kedua penemuan ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pola perkembangan aspek motorik antara anak laki-laki dan anak perempuan (Gidley Larson, dkk. 2007: 25).

### **3. Hakikat Urban**

#### **a. Definisi Wilayah Urban**

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 26 Tahun 2007 Tentang Penataan Ruang, yang dimaksud Wilayah Urban atau kawasan perkotaan adalah wilayah yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman perkotaan, pemusatan dan distribusi pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi.

Pada Peraturan Kepala Badan pusat Statistik Nomor 37 Tahun 2010 Tentang Klasifikasi Perkotaan dan Perdesaan di Indonesia Cetakan II Buku 2 Jawa, yang dimaksud perkotaan adalah status suatu wilayah administrasi setingkat desa/kelurahan yang memenuhi kriteria klasifikasi wilayah perkotaan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kriteria wilayah perkotaan adalah persyaratan tertentu dalam hal kepadatan penduduk, persentase rumah tangga pertanian, dan keberadaan/akses pada fasilitas perkotaan, yang memiliki suatu desa/kelurahan untuk menentukan status perkotaan suatu desa/kelurahan. Fasilitas perkotaan yang dimaksud adalah: (a) Sekolah Taman Kanak-Kanak (TK), (b) Sekolah menengah Pertama, (c) Sekolah menengah Umum, (d) Pasar, (e) Perkotaan, (f) Bioskop, (g) Rumah sakit, (h) Hotel/Bilyar/Diskotek/Panti/Pijat/Salon, (i) Persentase Rumah Tangga yang menggunakan Telepon, dan (j) Persentase Rumah Tangga yang menggunakan Listrik.

## **b. Ciri-ciri Masyarakat Urban**

Menurut Suyanto, Bagong & Karnaji (2005: 361-362) memberikan ungkapan bahwa ciri-ciri masyarakat urban biasanya penduduknya berada dalam rentang usia produktif berumur 20-50 tahun, mayoritas masyarakat urban mempunyai keterbatasan kemampuan yang menyebabkan untuk menekuni pekerjaan di sektor informal karena ketiadaan pilihan pekerjaan lain yang dapat di kerjakan dan ini menjadi pilihan realistis bagi para urban, mayoritas masyarakat pindah ke kota karena alasan ekonomi yang dimotivasi adanya tekanan kemiskinan dan keinginan untuk mencari sumber penghasilan yang baru yang lebih menguntungkan sesama penduduk urban ada kebiasaan tolong menolong yang bukan saja menjadi konfensi sosial tetapi menjadi budaya yang eksis dikehidupan.

Masyarakat di Indonesia merupakan mayoritas hasil dari urbanisasi yang tidak terkontrol sebagai dampak dari godaan industrialisasi dan komersialisasi di perkotaan. Wujud komersialisasi dapat dilihat dari bentuk-bentuk berbeda. Dalam menyaksikan dominasi ekonomi yang ada dimasyarakat urban. dalam hal keagamaan dikehidupan urban tidak lepas dari konsep pasar yaitu ketika tradisi agama seperti dalam Islam ada bulan Ramadhan yang merupakan bulan suci menjelang hari raya tetapi pada realitasnya pada saat ramadhan, agama berubah menjadi pasar, hiburan. hal ini terlihat dari berbagai tayangan televisi, kemudian saat menjelang pelaksanaan hari raya, agama diperlakukan sebagai pesta. Agama telah

berubah menjadi pesta yang lengkap dengan segala macam atribut dan asesoris yang dijual pada saat itu. Kemudian infrastruktur yang seharusnya berfungsi sebagaimana mestinya menjadi tidak terkendali dengan adanya peran perut yang mengendalikan seperti contohnya pada pinggir jalan menjadi deretan toko, pusat penjualan, restoran, rumah makan, dan jasa. Ruang terbuka menjadi lahan spanduk iklan komersial.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini penelitian yang dilakukan oleh Holmes (2012) dengan judul'' *The Outdoor Recess Activity of Children at an Urban School Longitudinal and intraperoid Pattens*''.

Hasil penelitian yaitu baik anak laki-laki maupun perempuan menghabiskan sebagian waktunya untuk bersosialisasi dengan temanya dan dengan jenis permainanya bervariasi jika ditinjau dari segi usia dan jenis kelamin. Kebanyakan anak perempuan menggunakan waktu istirahat dengan mengobrol dan bersosialisasi. Anak laki-laki yang lebih tua terlibat dalam aktivitas fisik kompetitif seperti olahraga dan dalam kelompok yang lebih besar. Anak yang lebih muda menggunakan waktu untuk berkejar-kejaran dan bermain sepak bola di halaman sekolah, secara berkelompok dan dalam aktivitas informal. Anak perempuan lebih banyak berinteraksi dengan gurunya dari pada anak laki-laki

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Beighle et al (2006) dengan judul '' *Children's Physical Activity During Recess and Outside of School*''.

hasil penelitiannya yaitu bahwa anak laki-laki dan perempuan

masing-masing menggunakan waktu istirahatnya sebesar 78% dan 63% untuk aktivitas jasmani. Di luar sekolah, anak perempuan menggunakan 20% dan anak laki-laki 25% waktunya untuk aktivitas jasmani. Anak laki-laki pada studi tersebut lebih aktif dari pada perempuan. Peserta penelitian menghabiskan mayoritas waktunya terlibat dalam aktivitas jasmani.

Penelitian Kraft (1989) dengan judul “ *Children at Play : Behavior of Children at Recess* ” dengan hasil sebagai berikut : anak-anak terlibat permainan fisik sebanyak 59% dari waktu istirahat. Rata-rata waktu istirahat harian adalah 28 menit sehingga sekitar 6 menit digunakan untuk aktivitas jasmani yang mendukung kebugaran. Anak laki-laki lebih aktif dari anak perempuan dengan presentase 45% dan 38%. Anak perempuan menunjukkan interaksi sosial lebih banyak dari pada anak laki-laki. Sebesar 24% anak perempuan dan 19% anak laki-laki menggunakan waktunya untuk mengobrol dan melakukan aktivitas sendiri.

Penelitian John, David & Ha (1999) dengan judul “ *Home and Recess Physical activity of hongkong Children*”. Hasil penelitian yaitu bahwa partisipan penelitian menggunakan 37,9% waktunya untuk berinteraksi dengan ibunya 34,4% dengan saudaranya 2% dengan temanya. Karena kesempatan untuk berinteraksi sosial rendah, maka perilaku aktif juga sangat terbatas. Sebesar 72,4% perilaku peserta studi yaitu berbaring atau duduk, 7,7% aktif, dan hanya 2,7% sangat aktif, tidak ada perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan. Aktivitas saat di sekolah Hongkong juga terbatas oleh lingkungan fisik. Data menunjukkan

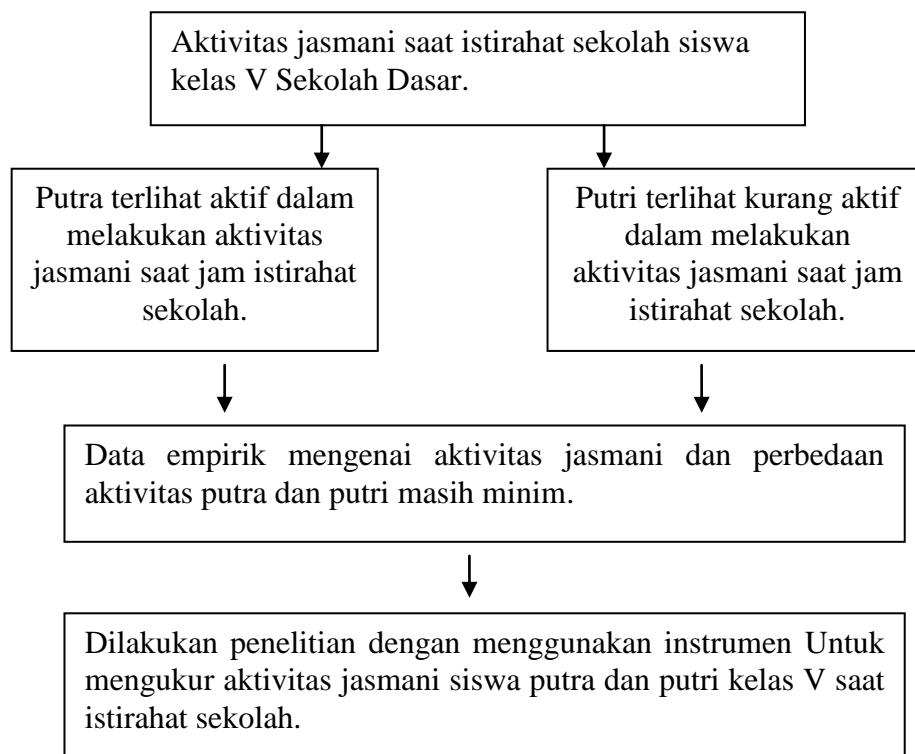
bahwa saat jam istirahat, peserta studi duduk selama 23,3% dari waktu observasi dan berdiri selama 40,5% dari waktu observasi. Perilaku aktif seperti berjalan sebesar 28,18%, namun peserta studi sangat aktif hanya 3.3% dari total waktu observasi.

### **C. Kerangka Berpikir**

Aktivitas jasmani sangat penting bagi siswa sekolah dasar dalam masa pertumbuhannya. Anak pada usia 10-12 tahun memiliki perkembangan fisik, intelektual, sosial, dan bahasa yang cenderung meningkat. Kondisi aktivitas jasmani siswa sekolah dasar tersebut dipengaruhi oleh peningkatan ketrampilan gerak, sosial, penalaran, dan berfikir kritis yang dilakukan melalui pendidikan jasmani. Pelaksanaan penjasorkes yang dilakukan selama 2 x 40 menit setiap minggu belum cukup untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V di wilayah urban.

Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu diadakan survei lokasi di Sekolah Dasar Negeri Samirono selama 3 kali, pada bulan Juli 2015. Kebanyakan siswa putra cukup aktif dalam melakukan gerak beraktivitas olahraga seperti, bermain sepakbola, bermain permainan tradisional, dan kejar - kejaran. Untuk siswa putri kurang aktif dalam melakukan aktivitas di antaranya, mengobrol, jajan di kantin, bermain handphone dan berbagai aktivitas lainnya. Baik saat sebelum pelajaran dimulai maupun saat istirahat. Pada waktu istirahat sekolah banyak siswa putra dan putri kurang banyak melakukan aktivitas. Di karenakan kurang

luasnya halaman sekolah dan sarana sekolah membuat siswa putra dan putri kurang bergerak dalam melakukan aktivitas jasmani dan juga permasalahan Sekolah yang memiliki lapangan yang sempit dan dekat dengan jalan raya. Siswa putra dan putri kurang aktif dalam melakukan aktivitas jasmani saat istirahat sekolah. Penelitian ini membedakan tentang aktivitas siswa putra dan putri kelas V dengan alat Pedometer, agar untuk mengetahui jarak tempuh, jumlah langkah kaki dan kalori, yang dilakukan saat jam istirahat sekolah dilakukan selama 2 kali dan intensitas waktu 20 menit. Berdasarkan berbagai sisi positif yang didapat dari pentingnya aktivitas jasmani saat jam istirahat sekolah, maka peneliti beranggapan penelitian ini perlu untuk dilakukan mengetahui perbedaan aktivitas jasmani siswa putra dan putri Sekolah Dasar kelas V saat istirahat sekolah di wilayah urban DIY.



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan teoritik dan kerangka berfikir di atas, maka hipotesis dalam penelitiannya ini adalah

Ha = Ada perbedaan aktivitas jasmani siswa putra dan putri kelas V saat jam istirahat sekolah

Ho = Tidak ada perbedaan aktivitas jasmani siswa putra dan putri kelas V saat jam istirahat sekolah



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian adalah suatu usaha yang sistematis dan memiliki tujuan untuk menemukan kebenaran sebagai jawaban terhadap suatu permasalahan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif, Penelitian komparasi akan dapat menemukan persamaan-persamaan dan perbedaan-perbedaan tentang benda-benda, tentang orang, tentang prosedur, kerja, tentang ide-ide, kritik terhadap orang, kelompok, terhadap suatu ide atau suatu prosedur kerja. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain komparatif tentang perbedaan tingkat aktivitas siswa putra dan putri kelas V Sekolah dasar saat istirahat sekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran.

### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini mencakup dua variabel, dalam penelitian ini adalah perbedaan tingkat aktivitas jasmani siswa putra dan putri saat istirahat sekolah di wilayah urban Provinsi DIY. Aktivitas jasmani saat istirahat sekolah adalah suatu gerak yang dihasilkan langkah kaki oleh kontraksi otot yang meningkatkan pengeluaran energi dan mengacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan pada saat istirahat sekolah, antara siswa putra dengan putri kelas V. Dengan mengukur jumlah langkah kaki yang dilakukan dengan memasang pedometer pada celana di sekitar panggul tepatnya di *Spina Iliaca Anterior*

*Superior* saat istirahat, dengan waktu 30 menit dilakukan 2 kali istirahat, Siswa diarahkan untuk beraktivitas seperti biasa dan tidak mengganti pola aktivitas karena pelaksanaan penelitian.

### **C. Populasi dan Subjek Penelitian**

#### a. Populasi penelitian

Populasi penelitian ini adalah siswa putra sebanyak 27 dan siswa putri sebanyak 27 SD kelas V di wilayah urban di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### b. Sampel Penelitian

Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel penelitian adalah *purposive sampling*, adapun yang menjadi persyaratan adalah:

(1). sekolah berada di daerah perkotaan (2) dekat dengan kampus, (3) memiliki waktu istirahat 2 kali dengan waktu masing-masing 20 menit untuk melakukan aktivitas seperti biasa. Berdasarkan hal tersebut maka sampel yang memenuhi kriteria berasal dari SDN Catur Tunggal 7. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 54 siswa.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### a. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Suharsimi Arikunto (1998: 151) adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Untuk mengukur aktivitas jasmani saat istirahat sekolah menggunakan *pedometer* merk Nesco FJ 101. Kapasitas pedometer ini yaitu hingga sampai 99.999 langkah kaki. *Pedometer* merk Nesco FJ 101. Kapasitas pedometer ini yaitu mencatat hingga sampai 99.999 langkah kaki. Uji reliabilitas dilakukan dengan melakukan langkah sebanyak 100 langkah dengan tingkat kesalahan  $\pm 5\%$  dari 30 alat yang digunakan semuanya reliable dengan tingkat kesalahan dibawah 5% (0,7%).

b. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data aktivitas jasmani siswa putra dan putri kelas V Sekolah Dasar kelas V saat istirahat sekolah di wilayah urban DIY  
Diantaranya:

- a). Siswa diukur tinggi dan berat badannya
- b). Mengatur pedometer sesuai dengan berat dan lebar langkah kaki
- c). Memasangkan pedometer pada celana di *Spina Iliaca Anterior Superior*
- d). Mengatur posisi pedometer
- e). Siswa menggunakan pedometer selama istirahat
- f). Siswa diarahkan untuk beraktivitas seperti biasa dan tidak mengganti pola aktivitas karena pelaksanaan penelitian
- g). Setelah istirahat berakhir pedometer langsung dikumpulkan kembali
- h). Setelah terkumpul dilanjutkan dengan merekam data yang telah masuk
- i). Hal ini dilakukan juga pada saat istirahat kedua
- j). Perlakuan ini dilakukan 2 kali di hari yang berbeda
- k). Data yang telah masuk kemudian dianalisis

## E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *Uji-t* (*t-test*). Untuk mendapatkan hasil yang baik perlu dilakukan pengujian normalitas dan homogenitas.)

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran data dimaksudkan untuk menguji apakah distribusi yang diobservasi tidak menyimpang secara signifikan dari frekuensi yang diharapkan. uji normalitas *variabel* dilakukan dengan menggunakan Kai Kuadrat.

Perhitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal data dianalisis. pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Chi Kuadrat*.

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fh)}{fh}$$

Keterangan :

$X^2$  = Chi Kuadrat

fo = frekuensi yang observasi

fn = frekuensi yang dihitung

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan  $\geq 0.05$ ), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan  $\leq 0.05$ ) dikatakan tidak normal (Jonathan Sarwono, 2010: 25).

## 1. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap normal tidaknya, distribusi data pada sampel, perlu kiranya peneliti melakukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel, yakni seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama (Suharsimi Arikunto, 2010: 363).

Penghitungan homogenitas dimaksudkan untuk menyakinkan agar kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama.

$$F = \frac{\text{Variabel Terbesar}}{\text{Varabel Terkecil}}$$

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogeny. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan  $\geq 0,05$ ) (Jonathan Sarwono, 2010: 86).

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dengan menggunakan uji-t. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel maka  $H_0$  ditolak dan jika nilai t lebih besar dari t tabel maka  $H_0$  diterima, rumus yang digunakan dalam penelitian adalah uji-t.

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{(N \sum D^2)(\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan :

D = Jumlah perbedaan setiap pasangan (X1-X2-X3)

D<sup>2</sup> = jumlah perbedaan kuadrat setiap pasangan

N = Banyak sampel

Kaidah yang digunakan untuk mengetahui berbeda tidaknya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0.05 (signifikan  $\geq$  0,05), maka tidak berbeda dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan  $\leq$  0,05) dikatakan berbeda. (Jonathan Sarwono, 2010: 120).

## BAB IV HASIL DATA DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data Penelitian

#### a. Data, aktivitas jasmani, siswa putra dan putri kelas V saat jam istirahat sekolah.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, data untuk tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban DIY saat istirahat dihasilkan dari pengukuran pedometer berdasarkan langkah kaki, siswa putra dan putri kelas V sekolah dasar saat jam istirahat sekolah yaitu sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis deskriptif

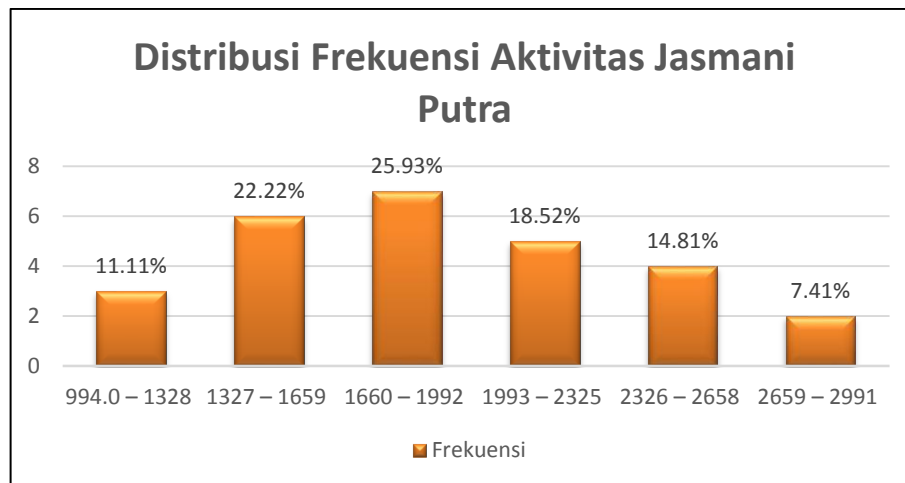
Deskriptif	Putra
Nilai minimal	994.0
Nilai maksimal	2990.5
Rerata	1897.5
SD	517.2

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, Hasil untuk aktivitas jasmani siswa putra kelas V saat jam istirahat sekolah di wilayah urban Provinsi DIY. Saat istirahat dihasilkan dari pengukuran memakai alat pedometer berdasarkan langkah kaki putra adalah, skor maksimal: 2990.5, skor minimal: 994.0 , Standar Deviasi: 517.2 dan reratanya adalah 1897.5. Data terkumpul kemudian dikonversikan ke dalam tabel Penilaian dan klasifikasi maksimal, dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi frekuensi maksimal aktivitas jasmani siswa putra kelas V saat istirahat sekolah.

Kelas Interval	Frekuensi	%	Kategori
2659 – 2991	2	7.41%	Sangat Tinggi
2326 – 2658	4	14.81%	Tinggi
1993 – 2325	5	18.52%	Sangat Cukup
1660 – 1992	7	25.93%	Cukup
1327 – 1659	6	22.22%	Rendah
994.0 – 1328	3	11.11%	Sangat Rendah
Jumlah	27	100%	

Berdasarkan tabel di atas bahwa siswa putra dalam melakukan aktivitas jasmani saat istirahat sekolah 2 siswa (7.41%) berada pada Kategori Sangat Tinggi, 4 siswa (14.81%) Kategori Tinggi, 5 siswa (18.52%) Kategori Sangat Cukup, 7 siswa (25.93%) Kategori Cukup, 6 siswa (22.22%) Kategori Rendah, 3 siswa (11.11%) Kategori Sangat Rendah. Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, maka akan disajikan juga dalam bentuk histogram sebagai berikut :



Gambar 1. Histogram maksimal aktivitas jasmani siswa putra saat istirahat sekolah.



**b. Data, aktivitas jasmani, siswa putri kelas V saat jam istirahat sekolah.**

Tabel 4. Analisis deskriptif

Deskriptif	Putri
Nilai minimal	965.0
Nilai maksimal	2879.5
Rerata	1507.4
SD	503.2

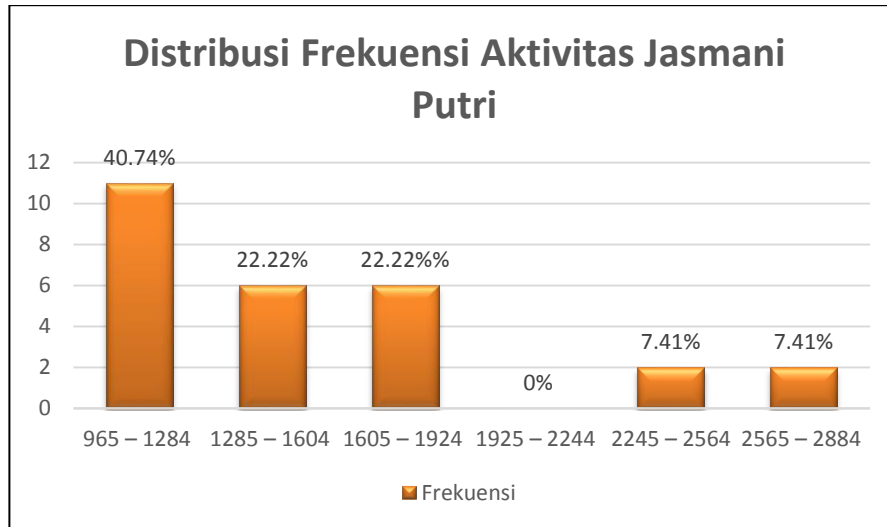
Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, data untuk aktivitas jasmani siswa putri kelas V saat jam istirahat sekolah di wilayah urban Provinsi DIY. Saat istirahat dihasilkan dari pengukuran pedometer berdasarkan langkah kaki putra adalah, skor maksimal: 2879.5 skor minimal: 965.0, Standar Deviasi: 503.2 dan reratanya adalah 1507.4 sudah terkumpul kemudian dikonversikan ke dalam tabel Penilaian dan klasifikasi maksimal, dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi frekuensi maksimal aktivitas jasmani siswa putri kelas V saat istirahat sekolah.

Kelas Interval	Frekuensi	%	Kategori
2565 – 2884	2	7.41%	Sangat Tinggi
2245 – 2564	2	7.41%	Tinggi
1925 – 2244	0	0%	Sangat Cukup
1605 – 1924	6	22.22%	Cukup
1285 – 1604	6	22.22%	Rendah
965 – 1284	11	40.74%	Sangat Rendah
Jumlah	27	100%	

Berdasarkan tabel di atas bahwa siswa Putri dalam melakukan aktivitas jasmani saat istirahat 2 siswa (7.41%) berada pada Kategori Sangat Tinggi, 2 siswa (7.41%) Kategori Tinggi, 0 siswa (0%) Kategori Sangat Cukup, 6 siswa (22.22%) Kategori Cukup, 6 siswa (22.22%) Kategori Rendah, 11 siswa (40.74%) Kategori Sangat Rendah. Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi yang telah

ditampilkan, maka akan disajikan juga dalam bentuk histogram sebagai berikut :



Gambar 2. Histogram maksimal aktivitas jasmani siswa putri saat istirahat sekolah.

## B. Deskripsi Hasil Penelitian

### 1. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal dan tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen. Hasil uji prasyarat analisis disajikan sebagai berikut:

#### a. Uji normalitas

Tujuan dari pengujian normalitas adalah supaya dapat diketahui bahwa data yang akan di uji menggunakan uji-t berdistribusi normal. Teknik yang digunakan dalam uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov. Kaidah yang digunakan untuk menyatakan

normal tidaknya suatu data adalah jika  $P > 0,05$  maka dinyatakan normal, sebaliknya jika  $P < 0,05$  maka data dinyatakan tidak normal (Jonathan Sarwono, 2010: 25). Uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Rangkuman hasil uji normalitas

Aktivitas Jasmani	Kolmogorov - Smirnov		Keterangan
	Z	P	
Putra	0.068	0,200	Normal
Putri	0,041	0,183	Normal

Berdasarkan hasil tabel di atas, maka dapat terlihat bahwa nilai P Putra dan nilai P Putri lebih besar dari pada 0,05. Jadi dapat disimpulkan bahwa setiap variabel tersebut berdistribusi normal. Berarti hipotesis yang menyatakan data yang berdistribusi normal, diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogeny. uji homogenitas dilakukan dengan uji F, dimana jika nilai  $F_{hit} < F_{(0,05)(54)}$  maka data dinyatakan bersifat homogen, sebaliknya, jika  $F_{hit} > F_{(0,05)(54)}$  maka data dinyatakan bersifat heterogen. (Jonathan Sarwono, 2010: 86) hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Variabel	$F_{hit}$	$F_{tab}$	df	Keterangan
Putra/Putri	1.083	1.93	54	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa  $F_{hit}$  Aktivitas Jasmani maksimal siswa Putra dan Siswa Putri adalah 1.083 Nilai pada  $F_{(0,05)(54)}$  adalah 1.93. Sehingga data Aktivitas Jasmani maksimal siswa putra dan putri kelas V Sekolah Dasar saat istirahat bersifat homogen.

## 2. Uji Hipotesis

Pengujian Hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat“ Perbedaan Aktivitas Jasmani Siswa putra dan Putri kelas V Saat Jam Istirahat Sekolah Di Wilayah Urban Kecamatan Depok Provinsi DIY. Uji hipotesis menggunakan Uji-t yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Rangkuman hasil uji-t

Variabel	$t_{hitung}$	df	$t_{tabel}$	Mean	
				putra	Putri
Putra - Putri	3.205	54	2.056	1897,5	1507.4

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa uji t Ada perbedaan aktivitas jasmani siswa putra dan putri kelas V Sekolah Dasar saat istirahat sekolah. Dari tabel diatas terlihat bahwa signifikan  $\geq 0,05$ . Sedangkan pada tabel sig = 0,04 berarti  $0,04 \leq 0,05$  sehingga ada perbedaan yang signifikan antara aktivitas jasmani siswa putra dan putri kelas V saat istirahat sekolah. sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara Perbedaan aktivitas Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas V Saat Istirahat Sekolah Di Wiayah Urban Kecamatan Depok Provinsi DIY, diterima

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan analisis hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat aktivitas jasmani siswa putra dan putri kelas V Sekolah Dasar saat istirahat sekolah di wilayah urban DIY. Aktivitas jasmani siswa putra dan putri ditunjukkan dengan rerata jumlah langkah kaki putra sebesar 1897.5. Sementara putri 1507.4. Hal ini sejalan dengan temuan dari Beighle et al (2006) menemukan bahwa aktivitas putra pada waktu istirahat sekolah sebesar 78% dan untuk putri sebesar 63% peserta penelitian menghabiskan mayoritas waktunya terlibat dalam aktivitas jasmani saat istirahat sekolah. Hal ini serupa yang ditemukan oleh Kraft (1989) juga menemukan hal yang serupa dimana Anak laki-laki lebih aktif dari anak perempuan dengan presentase 45%, sementara anak perempuan 38%. Hanya sejumlah 19% anak laki-laki untuk menggunakan aktivitasnya untuk mengobrol dan melakukan aktivitas sendiri.

Dalam melakukan aktivitas jasmani siswa putra dan putri kelas V saat istirahat sekolah, siswa putra kelas V lebih aktif dibanding siswa putri pada saat jam istirahat sekolah di wilayah urban DIY. Kebanyakan siswa putra pada saat jam istirahat sekolah melakukan aktivitas jasmani di antaranya: kejar-kejaran, sepakbola, bermain permainan yang bervariasi dan jajan di kantin. Untuk siswa putri kelas V saat jam istirahat sekolah melakukan aktivitas jasmani diantaranya: mengobrol, membaca, duduk-duduk, bermain, jajan di kantin dan bermain handphone. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Holmes (2012). Pada saat istirahat dari anak

perempuan menggunakan waktu untuk melakukan aktivitas diantaranya, mengobrol dan bersosialisasi. Dan untuk anak laki-laki menggunakan aktivitas untuk berkejar-kejaran dan bermain sepak bola di halaman sekolah

Selanjutnya, luas ruang terbuka juga terindikasi mempengaruhi aktivitas jasmani siswa putra dan putri. Sekolah I di SD N samirono Kecamatan Depok luas ruang terbuka yang hanya sekitar 350 m<sup>2</sup>, sementara terdapat jumlah 210 siswa. Sedangkan di sekolah II SD N Catur Tunggal Kecamatan Depok luas ruang terbuka yang hanya sekitar 170 m<sup>2</sup>, sementara terdapat jumlah 132 siswa. Padahal, waktu istirahat pada semua kelas sama. Hal tersebut, besar kaitanya dengan waktu siswa hanya 25% yang aktif bermain di halaman sekolah. Hal ini sependapat yang dikatakan oleh penelitian John, David & Ha (1999), bahwa 40,5% dari waktu observasi. Perilaku aktif seperti berjalan sebesar 28,18%, namun peserta studi sangat aktif hanya 3.3% dari total waktu observasi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa, ditemukan suatu hipotesis dengan menggunakan Uji-t untuk siswa putra 3.205 dan siswa putri 2.056. Hasil nilai T hitung  $>$  T table dinyatakan: Ada perbedaan tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Putra Dan Putri Saat Istirahat Sekolah Di Wilayah Urban Kecamatan Provinsi DIY.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari guru olahraga untuk meningkatkan aktivitas jasmani siswa putra dan putri pada saat jam istirahat sekolah. dengan tujuan untuk mengurangi obesitas pada siswa putra dan putri.
2. Timbulnya semangat dari siswa putra dan putri saat jam istirahat sekolah di wilayah urban DIY, untuk meningkatkan aktivitas jasmani.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian pada sekolah di wilayah Urban DIY. yang menjadi populasi penelitian, peneliti sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, pengondisian siswa, kondisi tubuh, faktor psikologi dan sebagainya.

2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan sekolah di wilayah urban DIY yang memenuhi kriteria untuk melaksanakan penelitian, sehingga populasi yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Sampel dapat di tambah agar hasil dapat optimal.
2. Penelitian ini dapat dilakukan pada kelas bawah.
3. Bagi guru agar meningkatkan kreativitas aktivitas jasmani siswa putra dan putri saat jam istirahat sekolah.
4. Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.



# LAMPIRAN

## LAMPIRAN 1. SURAT PERMOHONAN IJIN PENELITIAN



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 586168 psw 544  
Website: <http://fik.uny.ac.id>, E-mail : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

Nomor : 1097/UN34.16/DT/2015  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

11 September 2015

Kepada  
Yth. Kepala Sekolah SD N Samirono  
di Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data penelitian dosen bersama mahasiswa, kami mohon Bapak/Ibu Kepala Sekolah berkenan untuk memberikan ijin penelitian bagi :

No	Nama	NIP/NIM	Keterangan
1.	Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	19751018 200501 1 002	Dosen POR
2.	Fitria Dwi Andriyani, M.Or.	19880510 101212 2 006	Dosen POR
3.	Purna Panca Nugraha	11601244064	Mahasiswa PJKR
4.	Ratna Kurniawati	12601244063	Mahasiswa PJKR
5.	Agus Supriyanto	12601244082	Mahasiswa PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus - Oktober 2015

Tempat/Obyek : SD N Samirono

Judul Penelitian : Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Istirahat Sekolah dan Setelah Sekolah di Wilayah Urban Propinsi DIY

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Ketua Jurusan POR
2. Yang Bersangkutan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 586168 psw 544  
Website: <http://fik.uny.ac.id>, E-mail : [humas\\_fik@uny.ac.id](mailto:humas_fik@uny.ac.id)

Nomor : 1097/UN34.16/DT/2015  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

11 September 2015

Kepada  
Yth. Kepala Sekolah SD N Catur Tunggal 7  
di Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data penelitian dosen bersama mahasiswa, kami mohon Bapak/Ibu Kepala Sekolah berkenan untuk memberikan ijin penelitian bagi :

No	Nama	NIP/NIM	Keterangan
1.	Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.	19751018 200501 1 002	Dosen POR
2.	Fitria Dwi Andriyani, M.Or.	19880510 101212 2 006	Dosen POR
3.	Purna Panca Nugraha	11601244064	Mahasiswa PJKR
4.	Ratna Kurniawati	12601244063	Mahasiswa PJKR
5.	Agus Supriyanto	12601244082	Mahasiswa PJKR

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus - Oktober 2015  
Tempat/Obyek : SD N Catur Tunggal 7  
Judul Penelitian : Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Istirahat Sekolah dan Setelah Sekolah di Wilayah Urban Propinsi DIY

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP19600824 198601 1 001

Tembusan :  
1. Ketua Jurusan POR  
2. Yang Bersangkutan



LAMPIRAN 2. SURAT TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA  
**SEKOLAH DASAR NEGERI SAMIRONO**  
Terakreditasi: 'A' Nomor : 12.01/BAP/TU/X/2009  
Jl. Colombo No. 002 Samirono Yogyakarta 55281 Tlp. (0274) 546684  
Email: sd\_samirono@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor : 174 /K/SD Sam/X/2015**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Samirono Depok Sleman, menerangkan bahwa, mahasiswa sbb:

No	Nama	NIP/NIM	Keterangan
1.	Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes	19751018 200501 1 002	Dosen POR
2.	Fitria Dwi Andriyani, M.Or.	19880510 201212 2 006	Dosen POR
3.	Purna Panca Nugraha	11601244064	Mahasiswa PJKR
4.	Ratna Kurniawati	12601244063	Mahasiswa PJKR
5.	Agus Supriyanto	12601244082	Mahasiswa PJKR

Telah melaksanakan kegiatan penelitian dengan judul : “Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Istirahat Sekolah dan Setelah Sekolah di Wilayah Urban Propinsi DIY”, di SD Negeri Samirono pada bulan Agustus – Oktober 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 1 Oktober 2015  
Kepala SD N Samirono  
  
Suprisno, S.Pd.  
NIP 19560527 197803 1 004


## SURAT KETERANGAN

yang bertanda tangan di bawah ini kepala sekolah SD Negeri Catur Tunggal 7 Depok Sleman, menerangkan bahwa, mahasiswa sbb:

NO	Nama	NIP/NIM	Keterangan
1	Erwin Setyo Kriswanto, M.Or	19751018 200501 1 002	Dosen POR
2	Fitria Dwi Andriani, M.Or	19880510 201212 2 006	Dosen POR
3	Purna Panca Nugraha	11601244064	Mahasiswa PJKR
4	Ratna Kurniawati	12601244063	Mahasiswa PJKR
5	Agus Supriyanto	12601244082	Mahasiswa PJKR

Telah melaksanakan kegiatan penelitian dengan judul : “**Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Saat Istirahat Sekolah dan Setelah Sekolah di Wilayah Urban Propinsi DIY**”, di SD Negeri Caturtunggal pada bulan Agustus – Oktober 2015.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 15 Oktober 2015  
Kepala SD N Caturtunggal  
  
Tukasih S.Pd  
NIP. 9606610 198303 2 014

LAMPIRAN 3 DATA AKTIVITAS JASMANI SISWA PUTRA KELAS V SAAT ISTIRAHAT SEKOLAH.

AKTIVITAS JASMANI SAAT ISTIRAHAT SEKOLAH

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	TOTAL LANGKAH HARI 1	TOTAL LANGKAH HARI 2	RERATA TOTAL LANGKAH
1	ADS	L	2247	2641	2444
2	AP	L	3044	2825	2934,5
3	DAK	L	929	1859	1394
4	RAS	L	3306	2675	2990,5
5	ZS	L	2453	2359	2406
6	AIM	L	2304	872	1588
7	MFI	L	2047	1522	1784,5
8	FRA	L	1156	1621	1388,5
9	MIZ	L	2094	768	1431
10	AF	L	2855	1040	1947,5
11	JH	L	1891	1657	1774
12	JG	L	2387	1799	2093
13	AK	L	2823	1504	2163,5
14	F	L	1160	828	994
15	RE	L	2810	2229	2519,5
16	SH	L	1404	1581	1492,5
17	SD	L	2775	2097	2436
18	CF	L	1427	882	1154,5
19	AR	L	2224	1735	1979,5
20	DAK	L	2360	1011	1685,5
21	IAS	L	2499	1700	2099,5
22	MIR	L	2391	1017	1704
23	MSH	L	2562	1473	2017,5
24	NFD	L	1853	1195	1524
25	RMPS	L	2806	924	1865
26	AYP	L	2409	2109	2259
27	AWM	L	1163	1163	1163

LAMPIRAN 4. DATA AKTIVITAS JASMANI SISWA PUTRI KELAS V SAAT ISTIRAHAT SEKOLAH

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	TOTAL LANGKAH HARI 1	TOTAL LANGKAH HARI 2	RERATA TOTAL LANGKAH
1	FAC	P	767	1501	1134
2	NM	P	1907	1683	1795
3	NA	P	2739	2513	2626
4	NWP	P	1734	1767	1750,5
5	RWP	P	3621	4138	3879,5
6	DFA	P	1048	1153	1100,5
7	ANN	P	2860	2906	2883
8	PSS	P	1675	1190	1432,5
9	DI	P	1158	969	1063,5
10	MPD	P	1212	1094	1153
11	SS	P	820	775	797,5
12	SA	P	2432	1646	2039
13	ANA	P	3197	1150	2173,5
14	TSP	P	422	625	523,5
15	ASA	P	1092	838	965
16	AZN	P	710	750	730
17	CER	P	2171	786	1478,5
18	VNF	P	1113	882	997,5
19	INP	P	974	796	885
20	RWS	P	2414	957	1685,5
21	RDS	P	1740	1002	1371
22	SNR	P	1674	927	1300,5
23	TDA	P	863	919	891
24	SPR	P	1296	842	1069
25	FDA	P	1922	710	1316
26	DF	P	1099	747	923
27	JRP	P	1998	480	1239

LAMPIRAN 5. FREKUENSI DATA

➤ **TOTAL LANGKAH**

			Statistic	Std. Error
PUTRA	Mean		1897.500	99.5507
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1692.871	
		Upper Bound	2102.129	
	5% Trimmed Mean		1885.467	
	Median		1865.000	
	Variance		267578.981	
	Std. Deviation		517.2804	
	Minimum		994.0	
	Maximum		2990.5	
	Range		1996.5	
	Interquartile Range		766.5	
	Skewness		.337	.448
	Kurtosis		-.335	.872
	PUTRI	Mean		1507.481
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	1308.387	
		Upper Bound	1706.576	
5% Trimmed Mean			1464.579	
Median			1371.000	
Variance			253300.105	
Std. Deviation			503.2893	
Minimum			965.0	
Maximum			2879.5	
Range			1914.5	
Interquartile Range			704.0	
Skewness			1.174	.448
Kurtosis			1.072	.872



## LAMPIRAN 6. RANGKUMAN UJI NORMALITAS

### ❖ Hipotesis

- $H_0$  : Populasi berdistribusi normal
- $H_a$  : Populasi berdistribusi tidak normal

### ❖ KriteriaKeputusan

- $H_0$  di terima apabila nilai signifikansi  $> \alpha$  0.05
- $H_a$  di terima apabila nilai signifikansi  $< \alpha$  0.05

### ❖ Hasil Uji Normalitas Menggunakan SPSS 17.0

#### ➤ TOTAL LANGKAH

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PUTRA	.068	27	.200	.977	27	.788
PUTRI	.141	27	.183	.883	27	.006

## LAMPIRAN 7. RANGKUMAN UJI HOMOGENITAS

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

### ❖ Hipotesis

- $H_0$  : varians homogen
- $H_a$  : varians tidak homogen

### ❖ Kriteria Keputusan

- $H_0$  di terima apabila Nilai  $F_{tabel} > F_{hitung}$
- $H_a$  di terima apabila Nilai  $F_{tabel} < F_{hitung}$

### ❖ Hitung

	$S^2$	$F_{hit}$	$F_{tab}$
Jarak Tempuh Putra	267578.981	1.056	1.93
Jarak Tempuh Putri	253300.105		
Total Langkah Putra	0.024	1.083	1.93
Total Langkah Putri	0.026		

### ❖ Kesimpulan :

Dari data di atas di peroleh Nilai  $F_{tabel}$  lebih besar dari pada  $F_{hitung}$  maka  $H_0$  di terima apabila Nilai  $F_{tabel} > F_{hitung}$  .Berarti  $H_0$  yang menyatakan bahwa kedua kelompok tidak menunjukkan perbedaan atau memiliki varians yang sama, sehingga dengan kata lain kedua varians homogen.

LAMPIRAN 8. Uji-t

❖ Hipotesis

- $H_0$  : Tidak ada pengaruh permainan tradisional donat playon terhadap daya tahan kardiorespirasi
- $H_a$  : Ada pengaruh permainan tradisional donat playon terhadap daya tahan kardiorespirasi

❖ Kriteria Keputusan

- $H_0$  di terima apabila nilai  $T_{hitung} < T_{tabel}$
- $H_a$  di terima apabila nilai  $T_{hitung} > T_{tabel}$

❖ Hasil Uji Hipotesis menggunakan spss 17.0

➤ **TOTAL LANGKAH**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PUTRA – PUTRI	.13426	.21768	.04189	.04815	.22037	3.205	26	.004

## LAMPIRAN 9. PROSEDUR PELAKSANAAN

- a). Siswa diukur tinggi dan berat badannya
- b). Mengatur pedometer sesuai dengan berat dan lebar langkah kaki
- c). Memasangkan pedometer pada celana di *Spina Iliaca Anterior Superior*
- d). Mengatur posisi pedometer
- e). Siswa menggunakan pedometer selama istirahat
- f). Siswa diarahkan untuk beraktivitas seperti biasa dan tidak mengganti pola aktivitas karena pelaksanaan penelitian
- g). Setelah istirahat berakhir pedometer langsung dikumpulkan kembali
- h). Setelah terkumpul dilanjutkan dengan merekam data yang telah masuk
- i). Hal ini dilakukan juga pada saat istirahat kedua
- j). Perlakuan ini dilakukan 2 kali di hari yang berbeda
- k). Data yang telah masuk kemudian dianalisis
- j). Perlakuan ini dilakukan 2 kali di hari yang berbeda
- k). data yang telah masuk kemudian di analisis

LAMPIRAN 10. DOKUMENTASI PENELITIAN

GAMBAR 3



Pengukuran Tinggi Badan dan berat badan siswa putri kelas V Sekolah Dasar

GAMBAR 4



Pengukuran Tinggi Badan dan berat badan siswa putra kelas V Sekolah Dasar

GAMBAR 5



Siswa putra dan putri kelas V sekolah dasar menerima pengarahan, dari penguji untuk memakai alat Pedometer saat jam istirahat sekolah.

GAMBAR 6



Siswa kelas V memakai alat pedometer dan siap digunakan pada saat jam istirahat sekolah

GAMBAR 7



Aktivitas Jasmani siswa putra dan putri saat jam istirahat sekolah.

GAMBAR 8



Pengumpulan alat pedometer setelah istirahat sekolah siswa putra dan putri kelas V.