

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Gerak adalah aktivitas fisik atau aktivitas jasmani. Kehidupan sehari-hari di dunia ini tidak terlepas dari berbagai bentuk aktivitas jasmani, baik aktivitas yang membutuhkan energi yang banyak maupun sedikit. Adanya berbagai fasilitas teknologi yang semakin hari semakin berkembang dengan pesat dapat mengubah pola hidup masyarakat. Hal tersebut cenderung membuat masyarakat kurang aktif dalam bergerak. Berbagai bentuk pemikiran masyarakat yang mulai terpengaruh dengan adanya teknologi membuat sebagian masyarakat memanfaatkan segala bentuk teknologi untuk beraktivitas sehari-hari. Pengaruh teknologi ini juga akan mempengaruhi dunia kerja yang semakin ringan dan tidak membutuhkan gerak tubuh maksimal.

Bertolak pada pemikiran di atas, maka untuk dapat mencapai kondisi kesehatan yang optimal, kesehatan masyarakat haruslah dimulai dari bawah, yaitu tercapainya keadaan dan kesadaran tiap individu atau keluarga dalam masyarakat untuk mengupayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Akan tetapi, di Indonesia sendiri, sebagian besar masyarakat cenderung menggunakan waktu luangnya untuk menonton televisi, membaca koran atau komik, tidur, bermain gadget maupun bermain komputer. Hal ini menimbulkan masyarakat dan anak-anak kurang aktif dalam melakukan aktivitas jasmani. Masyarakat yang kurang aktif bergerak dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kondisi kesehatan tubuh menurun dan gangguan kesehatan. Berbagai akibat yang akan

ditimbulkan karena kurangnya aktivitas jasmani seperti obesitas, tekanan darah tinggi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung koroner. Data WHO (2011) menunjukkan bahwa prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami kegemukan, dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ pada usia 15 tahun ke atas, meningkat dari tahun ke tahun.

Data hasil Riset Kesehatan Dasar 2013(RISKESDAS 2013) menunjukkan bahwa di Indonesia, penduduk usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang beraktivitas jasmani sebesar 26,1 persen. Pada kelompok usia anak (10-14) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentasenya sebesar 67%, dan yang golongan remaja hingga orang dewasa muda (15-24) sebesar 52%. Lebih lanjut terdapat 22 provinsi yang angkanya melebihi angka tersebut. Lima tertinggi adalah provinsi DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%, Sulawesi Tenggara dan Aceh (masing-masing 37,2%. Untuk daerah istimewa Yogyakarta, provinsi penduduk yang melakukan aktivitas fisik kurang aktif sebesar 20,8% .

Masyarakat di Indonesia masih cenderung mengabaikan bahaya dari gaya hidup kurang aktif. Pola hidup manusia dalam bentuk perilaku gaya hidup sehat apabila dilakukan secara kontinyu atau stabil dalam kehidupan sehari-hari, akan menimbulkan manfaat yang sangat besar. Biasanya seorang siswa akan melihat pada komunitas tempat mereka tinggal. Dalam kehidupan sehari-hari, lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah mempunyai peranan yang sangat besar dalam pembentukan pola hidup sehat. Hal ini disebabkan karena orang tua merupakan pendidik yang pertama dalam keluarga, sehingga orang tua diharapkan dapat memberikan contoh yang baik sehingga patut ditiru oleh anaknya, sedangkan

lingkungan sekolah merupakan suatu wadah atau tempat yang memiliki peranan sangat penting setelah lingkungan keluarga. Di dalam lingkungan sekolah biasanya siswa melakukan aktivitas jasmani pada saat mata pelajaran pendidikan jasmani, setelah itu siswa cenderung bersantai di kelas.

Apabila dalam perilaku hidup sehari-hari orang tua dan sekolah dapat menerapkan perilaku hidup sehat dengan baik, maka diharapkan dapat menanamkan perilaku hidup sehat pada anak-anak. Tanpa adanya stimulus atau rangsangan dari orang dewasa yang ada disekitarnya, terutama orang tuanya dan guru maka anak akan sulit untuk mengerti tentang arti penting perilaku hidup sehat. Hal ini sangat penting karena banyak sekali permasalahan yang timbul akibat kurangnya pengawasan anak-anak baik saat sekolah maupun setelah mereka berada di rumah atau setelah pulang sekolah. Orang tua cenderung membiasakan anak-anak untuk melakukan aktivitas yang kurang bermanfaat. Banyak sekali orang tua di wilayah urban yang memberikan sebuah *gadget* kepada anak-anak yang sebenarnya belum pantas untuk mendapatkannya. Anehnya hal ini terkadang menjadi perlombaan orang tua wali agar status sosial anak-anak di sekolah tidak diremehkan. Ketika anak-anak sudah mulai ketergantungan dengan gadgetnya maka anak akan mulai jarang beraktifitas di luar rumah dan sibuk bermain dengan *gadget*.

Untuk menanggulangi permasalahan tersebut perlu penanaman pola hidup sehat di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekolah. Pola hidup sehat harus ditanamkan sejak dini. Usia anak-anak merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan. Memasuki usia tua, tubuh sudah mulai memasuki kemunduran.

Kemunduran fungsi tubuh tersebut dapat diatasi apabila seseorang melakukan aktivitas jasmani atau olahraga secara teratur. Aktivitas jasmani sangat berpengaruh terhadap peningkatan fungsi organ tubuh seperti otot, syaraf, jantung, pembuluh darah, alat-alat pernafasan maupun biokimia tubuh.

Berdasarkan wawancara dan observasi siswa SD kelas V di wilayah urban, diperoleh hasil bahwa sebagian siswa cenderung kurang aktif dalam bergerak saat sekolah dan setelah pulang sekolah. Hal ini dapat dilihat dari pengakuan beberapa siswa yang mengatakan: saat di sekolah kebanyakan siswa kelas V bersantai di dalam kelas, jajan maupun mengobrol bersama teman. Di sekolah anak-anak diperbolehkan membawa *handphone* tetapi tidak boleh dipergunakan sampai jam pelajaran selesai. Sedangkan setelah pulang sekolah anak-anak langsung makan dan mencari *handphone/ gadget*, setelah itu duduk-duduk sambil menonton televisi. Ketika malam hari tiba jikalau ada pekerjaan rumah (PR), anak-anak mengerjakan pekerjaan rumah (PR) setelah itu menonton televisi sambil bermain *handphone*. Berbagai kegiatan siswa setelah pulang sekolah seperti menonton televisi, makan, dan bermain *gadget*.

Dari pengakuan siswa siswi tersebut dalam sehari bisa bermain gadget sampai 8 jam. Batas wajar bermain gadget anak-anak hanya 2 jam. Ironisnya, orang tua masih menganggap wajar hal tersebut. Apabila ini dibiarkan saja maka akan menjadi kebiasaan buruk pada siswa-siswi tersebut. Namun berdasarkan observasi juga menunjukkan bahwa siswa kelas V sudah ada yang menyadari pentingnya aktivitas jasmani untuk kesehatan tubuh, hal ini dapat dilihat dari kesadaran siswa mengikuti berbagai kegiatan olahraga di luar sekolah. Keikut

sertaan siswa dalam mengikuti berbagai kegiatan olahraga di luar sekolah itu tidak menjamin anak aktif beraktivitas jasmani secara aktif baik itu di sekolah maupun di rumah.

Hal ini tentunya perlu mendapat perhatian dari orang tua maupun pihak sekolah supaya siswa meningkatkan perilaku hidup sehat dengan beraktivitas jasmani setelah pulang sekolah. Terkait hal ini belum diketahui data empirik mengenai aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih rinci mengenai tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban Propinsi DIY.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

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

1. Kemajuan teknologi khususnya penggunaan *gadget* berpengaruh terhadap kurangnya anak-anak dalam beraktivitas jasmani di wilayah Urban.
2. Belum diketahuinya seberapa besar tingkat pemahaman masyarakat terhadap pola hidup sehat.
3. Penyalahgunaan kemajuan teknologi sebagai ajang popularitas anak di wilayah Urban.
4. Penggunaan *gadget* sampai berjam-jam masih dianggap wajar oleh sebagian orang tua di wilayah Urban.
5. Belum adanya program peningkatan aktivitas jasmani di sekolah.
6. Belum diketahuinya tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban Propinsi DIY.

C. BATASAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah di atas peneliti membatasi permasalahan mengenai “Tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban kecamatan Depok kabupaten Sleman Propinsi DIY”.

D. RUMUSAN MASALAH

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, setelah mengidentifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini sebagai berikut: “seberapa tinggi tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban kecamatan Depok kabupaten Sleman Propinsi DIY”?

E. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban kecamatan Depok kabupaten Sleman Propinsi DIY.

F. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang aktivitas jasmani harian siswa sekolah dasar.
 - b. Bahan referensi dalam membahas aktivitas jasmani harian siswa sekolah dasar.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar sehingga para orang tua lebih memperhatikan pertumbuhan serta perkembangan anak agar menjadi penerus bangsa yang lebih baik.
- b. Sebagai salah satu informasi bagi masyarakat tentang aktivitas jasmani harian siswa saat sekolah dan setelah pulang sekolah.
- c. Untuk meluruskan opini masyarakat terhadap berbagai anggapan baik itu anggapan positif maupun negatif mengenai aktivitas jasmani harian siswa saat sekolah dan setelah pulang sekolah.
- d. Memberikan masukan kepada orang tua agar memperhatikan aktivitas jasmani siswa setelah pulang sekolah dengan melakukan kontrol terhadap pola hidup anak-anak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakekat Aktivitas Jasmani

a. Pengertian aktivitas jasmani

Aktivitas jasmani merupakan faktor risiko utama yang independen pada kesehatan. Dengan demikian, gaya hidup yang aktif akan mengurangi risiko pada kesehatan masyarakat. Hal tersebut dapat dimulai pada masa kanak-kanak. Pada masa ini anak-anak akan merespon pembelajaran secara berbeda daripada orang dewasa. Anak-anak mempunyai imajinasi yang kuat untuk melakukan berbagai aktivitas jasmani. Namun demikian program kebugaran jasmani untuk anak-anak harus mengakomodasi perbedaan antara anak-anak dan orang dewasa (Thomas, Katherine T, 1948:114)

Zourikian et al (2010:12-1) menyatakan bahwa aktivitas jasmani adalah aktivitas yang melibatkan aktivitas fisik dan gerak sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan seseorang bekerja lebih keras daripada kondisi normal. 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). Aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang

memerlukan pengeluaran energy. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

WHO (2015) mendefinisikan aktivitas jasmani 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. Aktivitas jasmani tidak harus sama dengan "latihan", yang merupakan sub kategori dari aktivitas jasmani yang direncanakan, terstruktur, berulang-ulang, dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan salah satu atau beberapa komponen kebugaran fisik. Kedua, aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan kuat membawa manfaat kesehatan. Jadi aktifitas jasmani adalah setiap gerak tubuh yang menggunakan otot-otot serta penunjangnya yang membutuhkan pengeluaran energi.

Kesimpulannya, aktivitas jasmani adalah aktivitas fisik dan gerak sukarela yang membakar kalori, dihasilkan oleh otot-otot rangka dan menyebabkan seseorang bekerja lebih keras daripada kondisi normal, meliputi aktivitas pekerjaan, rekreasi, olahraga, permainan, dan pekerjaan rumah tangga.

Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa aktivitas jasmani dan fitnes adalah faktor yang lebih penting untuk mengurangi angka

kematian. Orang dewasa dengan fisik yang gemuk namun sehat mempunyai tingkat kematian lebih rendah daripada orang dewasa dengan berat badan normal yang tidak pernah melakukan aktivitas fisik. (Lee, Blair, and Jackson,1999;116)

Suatu data menunjukkan bahwa aktivitas jasmani pada anak-anak cenderung menurun. Anak-anak lebih banyak bermain didalam rumah dibandingkan diluar rumah, misalnya bermain games komputer maupun media elektronik lain, menonton televisi yang banyak menyuguhkan acara maupun film anak, disamping iklan makanan yang mempengaruhi peningkatan konsumsi makanan manis-manis atau “camilan”. Kejadian tersebut dapat meningkatkan risiko obesitas pada anak usia sekolah (Purnamawati 2009:1)

WHO (2015) mengatakan bahwa anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun harus melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik yang kuat. Aktivitas fisik dalam jumlah yang lebih besar dari 60 menit setiap hari akan memberikan manfaat kesehatan tambahan. Harus mencakup kegiatan yang memperkuat otot dan tulang, minimal 3 kali dalam seminggu.

b. Manfaat aktifitas jasmani

Berbagai studi menunjukkan keuntungan-keuntungan melakukan aktivitas jasmani secara teratur. Bagi anak-anak dan remaja, manfaat beraktivitas jasmani menurut (U.S. Department of Health and Human Service, 2008: 9) yaitu :

- (1) meningkatkan kebugaran kardiovaskuler dan otot,
- (2) meningkatkan kesehatan tulang,

- (3) meningkatkan kesehatan metabolisme dan kardiovaskuler, dan
- (4) membentuk komposisi tubuh yang baik

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

- 1) meningkatkan kebugaran otot dan kardiorespirasi
- 2) meningkatkan kesehatan tulang dan fungsional
- 3) mengurangi risiko hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, kanker payudara dan usus dan depresi, mengurangi risiko jatuh serta pinggul atau patah tulang belakang, dan
- 4) merupakan dasar untuk keseimbangan energi dan kontrol berat badan.

a. Tipe-tipe aktivitas jasmani

Ada 3 tipe/macam/sifat aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh yaitu menurut Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI 2006 yaitu :

1. Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- 1) Berjalan kaki,
- 2) Lari ringan
- 3) Senam
- 4) Berkebun dan kerja di taman

2. Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur) dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- 1) Peregangan
- 2) Yoga
- 3) Mencuci pakaian/mobil
- 4) Mengepel lantai

3. Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti:

- 1) Push-up
- 2) Angkat berat/beban
- 3) Membawa belanjaan
- 4) Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (*fitness*)
- 5) Aktivitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori), misalnya:
 - a) Berjalan kaki (5,6-7 kkal/menit)
 - b) Menyetrika (4,2 kkal/menit)

c) Menyapu rumah (3,9 kkal/menit)

d) Mencuci baju (3,56 kkal/menit)

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).

1. Aktivitas Aerobik

Aktivitas aerobik adalah aktivitas yang melibatkan perpindahan otot-otot besar secara ritmik. Misalnya yaitu 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.

2. 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.

3. 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, bolabasket, tenis, dan bermain ingklik adalah contoh dari aktivitas penguatan tulang. Aktivitas penguatan tulang dapat juga berupa aktivitas aerobik dan penguatan otot. Tabel 1 berikut menunjukkan contoh tipe-tipe aktivitas jasmani bagi anak.

Tabel 1 Contoh Aktivitas Jasmani Untuk Anak

Intensitas/Tipe Aktivitas	Contoh Aktivitas Untuk Anak
Aerobik intensitas menengah	• Rekreasi aktif, seperti <i>hiking</i>, <i>skateboarding</i>, dan <i>rollerblading</i> • Mengendarai sepeda • Jalan cepat
Aerobik intensitas tinggi	• Permainan aktif yang melibatkan berlari dan memburu seperti permainan kejar-kejaran • Mengendarai sepeda • Lompat tali • Olahraga beladiri seperti karate • Berlari • Olahraga seperti sepakbola, hoki, basket, renang, dan tenis • Ski <i>cross-country</i>
Penguatan otot	• Permainan-permainan seperti tari tambang • Push up yang dimodifikasi (dengan lutut pada lantai) • Latihan beban menggunakan berat tubuh atau beban lain • Memanjat tali atau pohon • Sit up • Berayun pada peralatan di tempat bermain
Penguatan tulang	• Permainan-permainan seperti ingklik • Melompat, meloncat, <i>skipping</i> • Lompat tali • Berlari • Olahraga-olahraga seperti senam lantai, bolabasket, bolavoli, tenis

Catatan: beberapa aktivitas seperti bersepeda, dapat menjadi aktivitas intensitas menengah atau tinggi tergantung dari level usaha.

2. Hakikat Siswa Sekolah Dasar

Rita Eka Izzaty dkk (2008:104) menjelaskan bahwa anak yang berada di kelas awal SD adalah anak yang berada pada rentan usia dini. Masa usia dini ini merupakan masa perkembangan anak yang pendek tetapi merupakan masa yang sangat penting bagi kehidupannya. Oleh karena itu, pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal.

Guru atau pendidik perlu memahami bahwa semua siswa memiliki kebutuhan meskipun intensitas kebutuhan bervariasi antara siswa yang satu dengan siswa yang lain. Kebutuhan siswa juga bervariasi sesuai dengan tahapan perkembangannya, meski pada umumnya meliputi kebutuhan fisik, kognitif, emosi, sosial dan intelektual. Hal ini akan menentukan bagaimana siswa dalam masing-masing tahapan akan belajar dan berkembang sesuai dengan kemampuannya. Masa kanak-kanak akhir sering disebut masa usia sekolah atau masa sekolah dasar. Masa ini dialami anak pada usia 6 tahun sampai masuk ke masa pubertas dan masa remaja awal yang berkisar pada usia 10-13 tahun. Pada masa ini anak sudah matang bersekolah dan sudah siap masuk sekolah. Adapun tugas-tugas perkembangan pada masa kanak-kanak akhir adalah:

- a) Belajar ketrampilan fisik yang diperlukan untuk bermain.

- b) Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, mengembangkan sikap yang sehat mengenai diri sendiri.
- c) Belajar bergaul dengan teman sebaya.
- d) Mulai mengembangkan peran sosial pria atau wanita.
- e) Mengembangkan keterampilan-keterampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung.
- f) Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari.
- g) Mengembangkan kata batin, moral dan skala sikap.
- h) Mengembangkan sikap terhadap kelompok sosial dan lembaga.
- i) Mencapai kebebasan pribadi

Menurut Rita Eka Izzaty dkk (2008: 116-117), masa kanak-kanak akhir menjadi dua fase dan masing-masing fase tersebut memiliki ciri-ciri sendiri.

- 1) Masa kelas rendah Sekolah Dasar yang berlangsung antara usia 6/7 tahun 9/10 tahun, biasanya mereka duduk di kelas 1, 2, dan 3 Sekolah Dasar .
- Ciri-ciri anak masa kelas rendah adalah:

- a) Ada hubungan yang kuat antara keadaan jasmani dan prestasi sekolah.
- b) Suka memuji diri sendiri.
- c) Kalau tidak dapat menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, tugas atau pekerjaannya itu dianggap tidak penting.

- d) Suka membandingkan dirinya dengan anak lain, jika hal itu menguntungkan dirinya, dan
 - e) Suka meremehkan orang lain.
- 2) Masa kelas tinggi Sekolah Dasar yang berlangsung antara usia 9/10 tahun-12/13 tahun, biasanya mereka duduk di kelas 4, 5, dan 6 Sekolah Dasar. Ciri-ciri anak masa kelas tinggi adalah:
- i. Perhatiannya tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari.
 - ii. Ingin tahu, ingin belajar, dan realistis.
 - iii. Timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus.
 - iv. Anak memandang bahwa nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah .
 - v. Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peergroup untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Sumantri dkk (2005: 2) menyatakan bahwa pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5kg, perempuan berkembang lebih cepat dari pada laki-laki. Syamsu Yusuf (2004: 180) menyatakan bahwa pada masa ini (usia 10-13 tahun), siswa sekolah dasar dapat menyesuaikan dirinya dengan kelompok teman sebaya maupun dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu, hubungan-hubungan antara anak dengan keluarga dengan teman sebaya, dan dengan guru serta pegawai sekolah mewarnai perkembangan social mereka. Keluarga merupakan pendidikan pertama bagi anak untuk menyatakan dirinya, sekolah

merupakan rumah kedua bagi anak untuk menemukan konsep dirinya. Guru kelas adalah orang tua kedua untuk mengajari anak menghargai dirinya dan teman sebaya juga sangat mempengaruhi anak dalam berperilaku baik maupun buruk.

Syamsu Yusuf (2004: 180) juga menyatakan bahwa pada usia 10 – 13 tahun, siswa sekolah dasar sudah dapat menyesuaikan diri dengan aktivitas jasmani yang dilakukan. Mereka sudah mulai merencanakan aktivitas jasmani yang akan dilakukan walaupun hal tersebut belum mendapat pengarahan dari guru pendidikan jasmani. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus mengarahkan aktivitas jasmani yang tepat dan sesuai untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa sekolah dasar.

Anak pada umumnya belajar dari sesuatu yang dilihat, dibaca, dan didengarkan oleh anak tersebut. Pengelihatannya dalam aktivitas jasmani didukung oleh pengguna gerakan guru pendidikan jasmani. Pendengaran anak dalam aktivitas jasmani didukung oleh ketegasan suara dan pemberian instruksi guru pendidikan jasmani. Melalui aktivitas jasmani yang telah dilakukan di sekolah dasar, maka terdapat peningkatan ketrampilan yang nantinya akan mempengaruhi kondisi kesegaran jasmani mereka.

3. Kebiasaan Siswa Sekolah Dasar

Menurut Witherington yang dikutip oleh Fitri (2008:78), kebiasaan merupakan suatu cara tindakan yang telah dikuasai yang bersifat tahan uji, seragam dan banyak sedikitnya otomatis, tanpa disertai kesadaran pada pihak yang memiliki kebiasaan itu.

Menurut Badudu dan Zain (1996: 211) kebiasaan yaitu sesuatu yang biasa dikerjakan, pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh individu dan dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama. Jadi dapat disimpulkan bahwa kebiasaan itu adalah merupakan suatu cara bertindak yang telah dikuasai yang berlangsung secara otomatis mekanis yang terjadi secara berulang-ulang pada pihak yang memiliki kebiasaan itu.

Kebiasaan siswa SD N Samirono saat berangkat dan pulang sekolah meliputi :

a. Jalan kaki

Jalan kaki adalah olahraga yang murah, aman dan sangat menyenangkan bila dilakukan bersama- sama teman, pasangan atau keluarga (Wikipedia/jalan kaki, 2009). Pada dasarnya, aktivitas fisik yang dilakukan secara kontinyu dan dalam jangka waktu yang panjang dapat melatih kesegaran jasmani seseorang, termasuk jalan kaki. Selain melatih kesegaran jasmani, oksigen yang dihirup dan diedarkan akan melancarkan sirkulasi darah. Efeknya adalah kondisi tubuh tak cepat lelah dan lebih cepat mengembalikan tubuh pada kondisi normal, serta mengurangi stress atau depresi. Jalan kaki adalah salah satu latihan aerobik yang paling sederhana dan teraman yang dapat dilakukan. Dengan berjalan kaki rutin akan membantu memperkuat tulang, mengontrol berat badan, dan kondisi jantung dan paru-paru. Manfaat jalan kaki menurut Agus Rasidi (2005:87), antara lain :

- a) Memperbaiki efektifitas jantung dan paru-paru
- b) Membakar lemak dalam tubuh
- c) Meningkatkan metabolisme sehingga tubuh membakar kalori lebih cepat, bahkan sekalipun tengah istirahat
- d) Membantu mengontrol selera makan
- e) Meningkatkan energy
- f) Membantu penyembuhan stress
- g) Memperlambat penuaan
- h) Menurunkan tingkat kolesterol
- i) Menurunkan tingkatdarah tinggi
- j) Membantu mengontrol dan mencegah diabetes
- k) Menurunkan beberapa resiko kanker prostat dan payudara
- l) Membantu rehabilitasi dari serangan jantung dan stroke
- m) Memperkuat otot kaki, paha dan tulang

Para siswa berjalan kaki enam kali dalam seminggu dari hari senin sampai hari sabtu saat berangkat dan pulang sekolah. Secara tidak disadari kegiatan jalan kaki yang mereka lakukan setiap hari berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya, selain itu berjalan kaki juga akan mendapatkan manfaat seperti yang telah disebutkan di atas.

b. Bersepeda

Sepeda merupakan salah satu alat transportasi darat yang mudah di gunakan. Menurut Badudu dan Zain (1996:3) sepeda yaitu kereta angin, kendaraan beroda dua memakai ban berpompa, setang, sedel, pedal, bel, dan lampu. Sedangkan bersepeda yaitu memakai atau naik sepeda. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996 : 53) selain dapat melihat-lihat pemandangan yang selalu berganti-ganti, mengayuh sepeda juga mendapat keuntungan-keuntungan aerobik, tanpa ada pembebanan seperti pada lari atau jogging. Bersepeda tiap hari akan melatih pernafasan untuk bernafas lebih panjang dibandingkan dengan orang yang tidak bersepeda, bersepeda

lebih efektif dibandingkan dengan senam aerobik dan lebih menyenangkan.

4. Hakekat Wilayah Urban

a. Pengertian Wilayah Urban

Kata ‘kota’ menunjukkan kata benda, sedangkan kata “perkotaan” (urban) mencerminkan sifat. Meskipun dua kata tersebut berbeda, kadang dipakai sebagai sinonim, misalnya dalam pengertian *city planning* dan *urban planning*. Dalam praktek, kata ‘kota’ dalam *nistratif* (pemerintah kota), sedangkan kata “perkotaan” (urban) menunjukkan tempat kumpulan pemukiman yang terkonsentrasi, relative padat dan memerlukan infrastruktur yang lebih intensif daripada di pedesaan (Branch, 1985: 1). Kata urban merupakan lawan kata rural (pedesaan). Wilayah desa lebih tidak padat penduduknya dibanding perkotaan. Selain itu, di wilayah desa umumnya variasi jenis pekerjaan tidak banyak atau homogen, sedangkan di perkotaan jenis pekerjaan lebih beragam atau heterogen.

Wilayah urban merupakan wilayah yang mempunyai kegiatan utama bukan dalam bidang sektor pertanian, yang dimana dalam susunan fungsi kawasan sebagai tempat permukiman perkotaan, pemusatan dan distribusi pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi.

Yogyakarta merupakan salah satu kota besar di Pulau Jawa yang merupakan ibukota dan pusat pemerintahan Daerah Istimewa Yogyakarta,

sekaligus pendudukan bagi Sultan Yogyakarta dan Adipati Pakualaman. Yogyakarta terdiri dari 5 kabupaten kota yaitu : Gunung Kidul, Bantul, Sleman, Kulon Progo, dan Yogyakarta. Dari kelima kabupaten tersebut tiga diantaranya kebanyakan merupakan wilayah rural (pedesaan), banyak penduduk yang bekerja sebagai petani desa. Akan tetapi di tiga kabupaten tersebut ada sebagian wilayah yang masuk dalam karakteristik wilayah urban. Dan dua lainnya termasuk wilayah urban yaitu Sleman dan Yogyakarta.

Kabupaten kota Sleman tepatnya kecamatan Depok tergolong dalam wilayah urban (perkotaan). Banyak masyarakat yang berkerja sebagai pegawai kantor, PNS, maupun TNI/PORLI. Bahkan diwilayah tersebut jarang kita temui ladung yang luas maupun kebun yang sejuk, hanya gedung-gedung tinggi, rumah makan dan mall yang akan dijumpai disana.

b. Karakteristik wilayah urban

Menurut Prof. Ir. Achmad (2012:2) karakteristik wilayah urban adalah :

- a) Kota mempunyai fungsi-fungsi khusus (sehingga berbeda antara kota dengan fungsi yang berbeda)
- b) Mata pencaharian penduduknya di luar agraris
- c) Adanya spesialisasi pekerjaan warganya
- d) Kepadatan penduduk
- e) Ukuran jumlah penduduk

- f) Warganya (relatif) mobility
- g) Tempat pemukiman yang tampak permanen
- h) Sifat-sifat warga yang heterogen, kompleks, sosial relation, yang impersonal dan eksternal.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Holmes (2012) dengan judul *“The Outdoor Recess Activities of Children at an Urban School Longitudinal and Intrapersonal Patterns”*. Hasil penelitiannya yaitu bahwa baik anak laki-laki maupun perempuan menghabiskan sebagian waktunya untuk bersosialisasi dengan temannya dan dengan jenis permainan yang 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 dan kompetitif seperti olahraga dan dalam kelompok yang lebih besar. Anak yang lebih muda menggunakan waktu untuk berkejar-kejaran satu sama lain secara berkelompok dan dalam aktivitas informal. Anak perempuan lebih banyak berinteraksi dengan gurunya daripada anak laki-laki.
2. 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 menggunakan 25% waktunya untuk aktivitas jasmani. Anak laki-laki

pada studi tersebut lebih aktif daripada anak perempuan. Peserta penelitian menghabiskan mayoritas waktunya terlibat dalam aktivitas jasmani.

3. Penelitian Kraft (1989) dengan judul “ *Children at Play : Behavior of Children at Recess*” dengan hasil sebagai berikut : anak-anak terlibat dalam permainan fisik sebanyak 59% dari waktu istirahat, namun anak-anak terlibat dalam aktivitas jasmani intensitas tinggi hanya sebesar 21% dari waktu istirahat. Rata-rata waktu istirahat harian adalah 28 menit sehingga sekitar 6 menit digunakan untuk aktivitas yang mendukung kebugaran. Anak laki-laki lebih aktif dari anak perempuan dengan presentase 45% dan 38%. Anak perempuan menunjukkan interaksi social lebih banyak daripada anak laki-laki. Sebesar 24% anak perempuan dan 19% anak laki-laki menggunakan waktunya untuk mengobrol dan melakukan aktivitas sedentri.
4. Penelitian David & Ha (1999) dengan judul “ *Home and Recess Physical activity of Hong Kong Children*”. Hasil penelitiannya yaitu bahwa partisipan penelitian menggunakan 37,9% waktunya untuk berinteraksi dengan ibunya, 34,4% dengan saudaranya, dan 2% dengan temannya. Karena kesempatan untuk interaksi social 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 sekolah, peserta studi duduk selama 223,3% 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 Berfikir

Dewasa ini, budaya hidup inaktif semakin merebak di kalangan masyarakat. Perkembangan jaman dan kecanggihan teknologi cenderung membuat masyarakat semakin minim dalam melakukan aktivitas jasmani. Misalnya, preferensi penggunaan sepeda motor dan mobil dari pada berjalan kaki untuk mencapai suatu tempat yang relatif tidak jauh. Kemudian, penggunaan *remote control* untuk mengubah *channel* televisi. Selain itu, mudahnya akses anak terhadap berbagai *gadget* canggih sejak usia dini menyebabkan anak-anak cenderung lebih menyukai beraktivitas sedentari, seperti bermain *gadget* dan mengakses berbagai media sosial, daripada beraktivitas jasmani seperti bermain kejar-kejaran, memanjat, dan lompat tali.

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 kondisi kesegaran jasmani siswa kelas V di wilayah urban. Tanpa tubuh yang segar maka siswa tidak mungkin bisa melakukan kegiatan dengan baik.

Masalah-masalah tersebut perlu ditanggulangi. Sekolah dan lingkungan tempat tinggal sebagai tempat belajar dimana anak banyak menghabiskan waktu berpotensi menjadi sarana untuk aktif beraktivitas jasmani. Terkait hal ini, belum diketahui data atau hasil penelitian mengenai tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban Propinsi DIY. Belum diketahui pula jenis aktivitas apa saja yang dilakukan siswa sekolah dasar kelas V sekolah dasar di wilayah urban Propinsi DIY. Padahal fungsi data-data tersebut penting untuk mengetahui kondisi nyata di lapangan mengenai perilaku aktivitas jasmani siswa dan sebagai landasan awal dalam menyusun solusi permasalahan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar kelas V setelah pulang sekolah di wilayah urban propinsi DIY. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Sugiyono (2007:7) menyatakan bahwa penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar atau kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data sampel yang diambil dari populasi.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban provinsi DIY. Tingkat aktivitas jasmani harian siswa adalah skor gambaran mengenai kegiatan siswa kelas V SD di wilayah urban Propinsi DIY baik di sekolah maupun di rumah yang diukur dengan menggunakan kuesioner dari *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kent C Kowalski et al (2004) yang dimodifikasi.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

a. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2009 : 81). Populasi pada penelitian yaitu siswa SD kelas V di wilayah

urban yaitu Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

b. Sampel penelitian

Menurut Sugiyono (2008:116), sampel adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2008 : 218) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu yakni sumber data dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan, sehingga mempermudah peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang sedang diteliti, yang menjadi kepedulian dalam pengambilan sampel penelitian kuantitatif adalah tuntasnya pemerolehan informasi. Oleh karena itu, kriteria subjek penelitian ini adalah :

1. Sekolah dasar negeri di wilayah Urban
2. Sekolah dasar dekat dengan perkotaan
3. Sekolah yang dekat dengan Perguruan Tinggi
4. Sekolah dasar yang memiliki waktu istirahat sebanyak 2 kali dengan masing-masing waktu istirahatnya selama 20 menit

Berdasarkan hal tersebut yang dijadikan sampel yaitu siswa sekolah dasar kelas V yang berasal dari SD N Samirono dan SD N Catur Tunggal 7 dengan jumlah 54 siswa.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

a. Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dari *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kent C Kowalski et al (2004) yang dimodifikasi. Kuisoner dari *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kent C Kowalski et al (2004) yang dimodifikasi dengan tingkat reliabilitas untuk putra $r = 0,75$ dan putri $r = 0,82$

Subtansi kuesioner dari *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kent C yang sudah dimodifikasi sebagai berikut :

Tabel 2
Subtansi kuesioner dari *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kent C

Variable	Sub faktor variable	Nomor soal	Jumlah
Kegiatan harian siswa kelas V sekolah dasar	1. Aktivitas di waktu luang	1(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20)	20
	2. Aktivitas selama mata pelajaran PJOK	2	1
	3. Aktivitas saat istirahat pertama	3	1
	4. Aktivitas saat istirahat kedua	4	1
	5. Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore)	5	1
	6. Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam)	6	1
	7. Kegiatan di hari Minggu	7	1
	8. Kegiatan di waktu luang	8	1
	9. Seberapa sering melakukan aktivitas jasmani pada hari Minggu	9 (a, b, c, d, e)	5
	10. Sakit/aktivitas lain	10 (a,b)	2

b. Teknik Pengumpulan Data

Langkah yang dilakukan untuk mengumpulkan data jenis aktivitas dan data aktivitas jasmani setelah pulang sekolah dilakukan dengan cara :

- a) Siswa diberi penjelasan di kelasnya mengenai tata cara pengisian kuesioner
- b) Kuesioner dibagikan kepada siswa dilanjutkan dengan memandu setiap pertanyaan kepada siswa sampai siswa mengerti apa yang diharapkan dari pertanyaan yang diajukan.
- c) Setelah siswa selesai mengisi kuesioner, langsung dikumpulkan kembali.
- d) Ketika pengisian peneliti selalu menegaskan bahwa penelitian ini bukan tes jadi tidak berpengaruh terhadap nilai sehingga siswa diharapkan mengisi jawaban dengan sejujur-jujurnya.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis untuk memberikan nilai yaitu :

1. Soal nomor 1 (aktivitas waktu luang). Ambillah rata-rata dari semua aktivitas (“tidak melakukan” mendapat skor 1, “7 kali atau lebih” mendapat skor 5) pada daftar aktivitas untuk memperoleh skor rata-rata untuk soal nomor 1.
2. Soal nomor 2 sampai 8 (aktivitas yang paling sesuai saat pelajaran PJOK, saat istirahat, segera setelah sekolah, sore hari, hari minggu). Aktivitas jasmani paling rendah mendapat skor 1 dan aktivitas jasmani paling tinggi mendapat skor 5.

3. Soal nomor 9. Ambillah rata-rata dari semua hari dalam 1 minggu (“tidak melakukan” mendapat nilai 1, “sangat sering” mendapat nilai 5) untuk memperoleh skor rata-rata.
4. Hasil rata-rata dari soal nomor 1-9 kemudian dimasukkan dalam 5 kategori yaitu:

1	Sangat rendah
2	Rendah
3	Sedang
4	Tinggi
5	Sangat tinggi

Untuk memudahkan penilaian, dibuatlah table nilai sebagai berikut :

0 - 1,50	Sangat rendah
1,51 - 2,50	Rendah
2,51 - 3,50	Sedang
3,51 - 4,50	Tinggi
4,51 - 5	Sangat tinggi

Sedangkan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah persentase dengan langkah-langkah sebagai berikut:

Menggunakan rumus sebagai berikut menurut Sugiyono (1997:21)

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase

F : Frekuensi

N : Jumlah sampel

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

- a. Tingkat aktivitas harian siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban kecamatan Depok, kabupaten Sleman, Propinsi DIY

Penghitungan data yang mendeskripsikan tingkat aktivitas harian kelas V sekolah dasar di wilayah urban propinsi DIY dengan jumlah sampel $N = 54$ sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis deskriptif tingkat aktivitas harian siswa kelas V sekolah dasar

Deskriptif	
Nilai maksimal	4,49
Nilai minimal	1,89
Rerata	2,98
SD	0,59

Dari tabel 3 analisis deskriptif di atas dapat diketahui bahwa nilai maksimal keseluruhan untuk kelas V sebesar 4,49. Sedangkan untuk nilai minimal sebesar 1,89. Untuk rerata tingkat aktivitas jasmani harian siswa sebesar 2,98 serta standar deviasi (SD) 0,59.

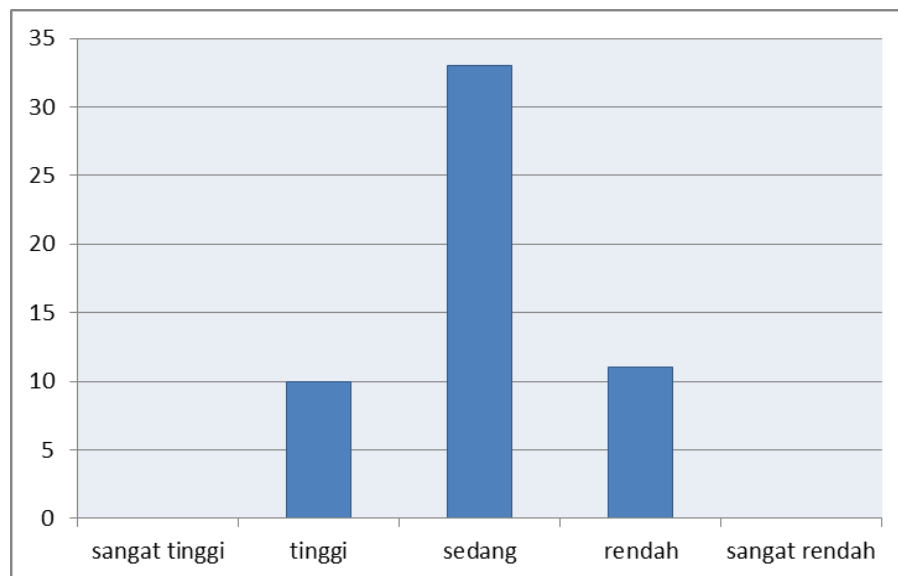
Dari hasil deskripsi data yang sudah terkumpul kemudian dikonversikan ke dalam tabel penilaian dan didapat hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Tingkat aktivitas Harian Siswa Kelas V

Sekolah Dasar Di Wilayah Urban Provinsi DIY

Interval	Kriteria	frekuwensi	Presentase
5	Sangat tinggi	0	0%
4	Tinggi	10	18,52%
3	Sedang	33	61,11%
2	Rendah	11	20,37%
1	Sangat rendah	0	0%
Total		54	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa siswa putra putri berkategori sangat rendah 0 orang (0%), rendah 11 orang (20,37%), sedang 33 orang (61,11) tinggi 10 orang (18,52%), dan sangat tinggi 0 orang (0%). Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, maka akan disajikan juga dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram tingkat aktivitas harian siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban provinsi DIY

- b. Tingkat aktivitas harian siswa putra kelas V sekolah dasar di wilayah urban kecamatan Depok, kabupaten Sleman propinsi DIY

Penghitungan data yang mendeskripsikan tingkat aktivitas jasmani harian siswa putra kelas V sekolah dasar di wilayah urban propinsi DIY dengan jumlah sampel $N=28$ sebagai berikut :

Tabel 5. Analisis deskriptif tingkat aktivitas harian siswa putra kelas V sekolah dasar

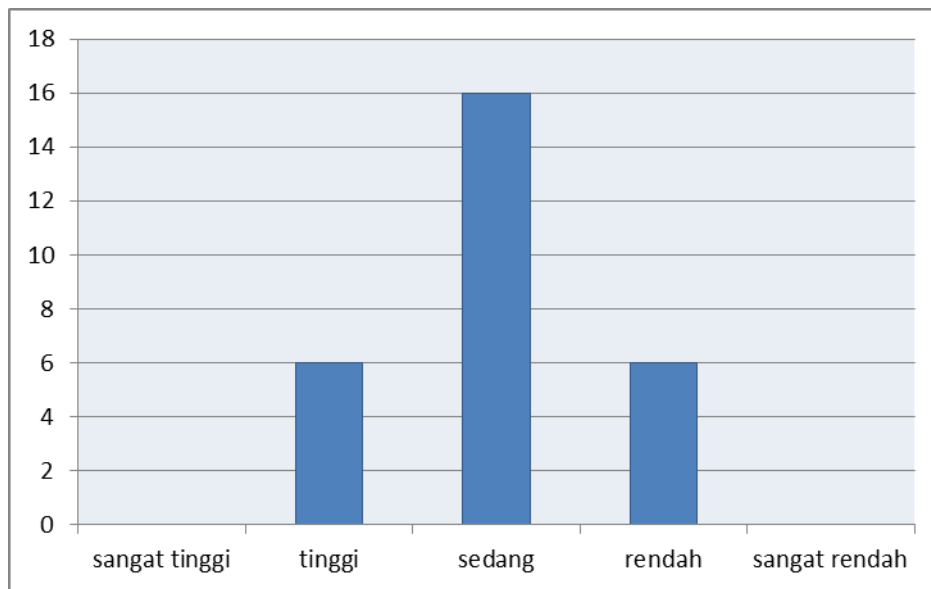
Deskriptif	
Nilai maksimal	4,49
Nilai minimal	2,09
Rerata	3,06
SD	0,64

Dari tabel 5 analisis deskriptif di atas dapat diketahui bahwa nilai maksimal untuk putra kelas V sebesar 4,49. Sedangkan untuk nilai minimal sebesar 2,09 Untuk rerata tingkat aktivitas jasmani harian siswa sebesar 3,06 serta standar deviasi (SD) 0,64.

Tabel 6. Tingkat aktivitas Harian Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Di Wilayah Urban Provinsi DIY

Interval	Kriteria	frekuensi	Presentase
5	Sangat tinggi	0	0%
4	Tinggi	6	21,43%
3	Sedang	16	57,14%
2	Rendah	6	21,43%
1	Sangat rendah	0	0%
Total		28	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa siswa putra berkategori sangat rendah 0 orang (0%), rendah 6 orang (21,43%), sedang 16 orang (57,14%), tinggi 6 orang (21,43%), dan sangat tinggi 0 orang (0%). Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, maka akan disajikan juga dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram tingkat aktivitas jasmani harian siswa putra sekolah dasar kelas V di wilayah urban provinsi DIY

- c. Tingkat aktivitas harian siswa putri kelas V sekolah dasar di wilayah urban kecamatan Depok, kabupaten Sleman provinsi DIY

Penghitungan data yang mendeskripsikan tingkat aktivitas jasmani harian siswa putri kelas V sekolah dasar di wilayah urban provinsi DIY dengan jumlah $N=26$ sebagai berikut :

Table 7. Analisis deskriptif tingkat aktivitas harian siswi putri kelas V sekolah dasar

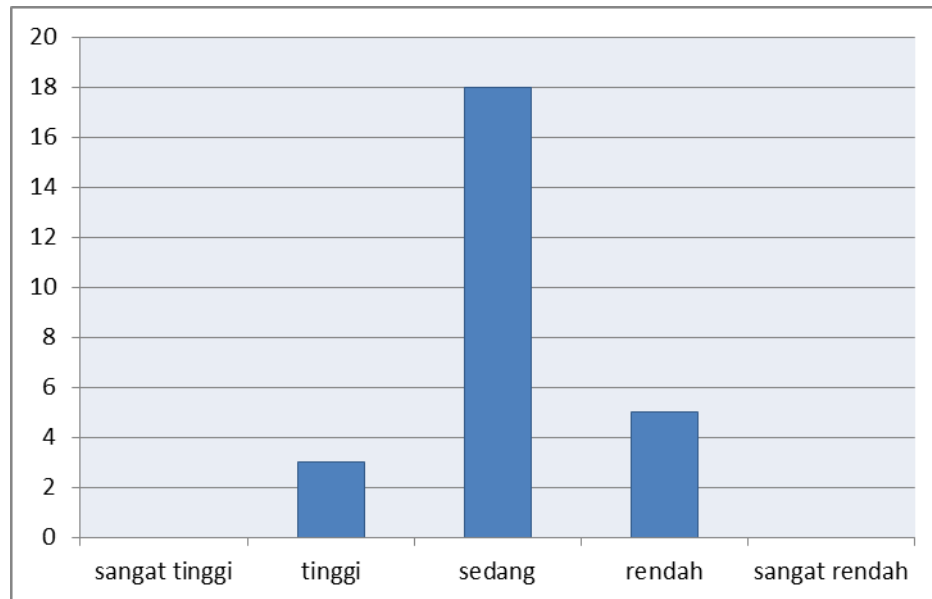
Deskriptif	
Nilai maksimal	4,12
Nilai minimal	1,89
Rerata	2,90
SD	0,53

Dari tabel 7 analisis deskriptif di atas dapat diketahui bahwa nilai maksimal untuk putri kelas V sebesar 4,12. Sedangkan untuk nilai minimal sebesar 1,89. Untuk rerata tingkat aktivitas jasmani harian siswa sebesar 2,90 serta standar deviasi (SD) 0,53.

Tabel 8. Tingkat aktivitas Jasmani Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Di Wilayah Urban Provinsi DIY

Interval	Kriteria	frekuensi	Presentase
5	Sangat tinggi	0	0%
4	Tinggi	3	11,54%
3	Sedang	18	69,23%
2	Rendah	5	19,23%
1	Sangat rendah	0	0%
Total		26	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa siswa putra berkategori sangat rendah 1 orang (3,85%), rendah 12 orang (46,15%), tinggi 11 orang (42,30%), dan sangat tinggi 2 orang (7,69%). Untuk mempermudah dalam memahami distribusi frekuensi yang telah ditampilkan, maka akan disajikan juga dalam bentuk histogram sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram tingkat aktivitas harian siswa putri sekolah dasar kelas V di wilayah urban provinsi DIY

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat aktivitas harian siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban kecamatan Depok, kabupaten Sleman, provinsi DIY dengan kategori sangat rendah 0 orang (0%), rendah 11 orang (20,37%), sedang 33 orang (61,11) tinggi 10 orang (18,52%), dan sangat tinggi 0 orang (0%). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa siswa siswi di wilayah urban masih tergolong sedang dalam beraktivitas jasmani, masih banyak siswa-siswi yang kurang bersemangat untuk beraktivitas khususnya dalam beraktifitas jasmani. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa alasan, salah satunya adalah sempitnya lahan di wilayah urban. Di wilayah urban terdapat gedung-gedung baik mall maupun Universitas yang mengakibatkan kepadatan penduduk terjadi di wilayah tersebut. Hal ini mengakibatkan lahan di wilayah urban semakin sempit.

Semakin sempitnya lahan terbuka untuk masyarakat juga meminimalisir ruang gerak masyarakat untuk beraktifitas jasmani. Data ini sejalan dengan penelitian David & Ha (1999) dengan judul “ *Home and Recess Physical activity of Hong Kong Children*”. Dimana aktivitas saat di sekolah Hongkong juga terbatas oleh lingkungan fisik. Data menunjukkan bahwa saat jam istirahat sekolah, peserta studi duduk selama 223,3% 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 obserasi.

Berdasarkan hasil penelitian aktivitas yang dilakukan siswa sangat bervariasi antara lain : jajan, duduk-duduk, jalan-jalan, sepakbola, kejar-kejaran, mengobrol, membaca, bermain, menyapu, dan beribadah. Jajan dan kejar-kejaran merupakan aktivitas yang paling banyak dijumpai. Pada saat istirahat siswa banyak yang jajan di kantin ataupun penjual yang berada di sekitar sekolah. Selain jajan, kejar-kejaran merupakan aktivitas favorit siswa pada saat istirahat, hal ini dilakukan oleh siswa untuk mengurangi kejenuhan setelah siswa berada di kelas dan ingin meluapkan emosinya dengan bermain. Waktu istirahat adalah waktu yang penting bagi perkembangan anak, tidak hanya kemampuan fisik, namun juga kemampuan intelektual, sosial dan moral. Selanjutnya hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa putra lebih aktif dari pada siswa putri dengan kategori tinggi untuk putra 21,43% dan putri 11,54%. Hal ini sejalan dengan 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 menggunakan 25% waktunya untuk aktivitas jasmani. Anak laki-laki pada studi tersebut lebih aktif daripada anak perempuan. Peserta penelitian menghabiskan mayoritas waktunya terlibat dalam aktivitas jasmani.

Dari data observasi setelah pulang sekolah terdapat beberapa siswa yang masih melakukan aktivitas rutin antara lain : TPA, bermain, membaca, menonton TV, belajar, sepakbola, bersepeda, memancing, tidur, mandi, makan, dan duduk-duduk. Aktivitas yang paling banyak dilakukan adalah bermain, menonton TV dan belajar. Tidak heran bila sebagian besar waktu luang siswa sehari-hari dihabiskan untuk bermain, baik bermain sendiri maupun bermain bersama teman-teman.

Melalui aktivitas bermain akan merangsang potensi-potensi yang dimiliki anak untuk berkembang kearah yang lebih baik. Aktivitas bermain yang dikelola secara baik akan memacu perkembangan fisik, sosial, dan psikis anak, sehingga aktivitas bermain bagi anak mempunyai fungsi untuk mengembangkan aspek fisik, sosial, dan psikis secara proposional. Aktivitas jasmani dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja sehingga pengembangan potensi anak akan berlangsung bersamaan dengan aktivitas jasmani tersebut.

Seorang siswa membutuhkan aktivitas untuk mengembalikan kesegaran setelah seharian berada di sekolah. Ketika siswa pulang dari sekolah sering merasa kelelahan karena aktivitas sekolah yang terlalu padat atau mungkin kondisi dari tubuh siswa itu sendiri yang kurang begitu fit pada saat tertentu.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban kecamatan Depok, kabupaten Sleman, Propinsi DIY adalah rendah 0 orang (0%), rendah 11 orang (20,37%), sedang 33 orang (61,11) tinggi 10 orang (18,52%), dan sangat tinggi 0 orang (0%). Untuk siswa putra berkategori sangat rendah 0 orang (0%), rendah 6 orang (21,43%), sedang 16 orang (57,14%), tinggi 6 orang (21,43%), dan sangat tinggi 0 orang (0%). Sedangkan untuk siswi putri berkategori sangat rendah 1 orang (3,85%), rendah 12 orang (46,15%), tinggi 11 orang (42,30%), dan sangat tinggi 2 orang (7,69%).

B. Keterbatasan dalam penelitian

Penelitian telah dilakukan dengan baik namun masih terdapat beberapa kekurangan dan kelemahan. Kekurangan dan kelemahan yang ada dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1. Masih kurangnya sampel yang digunakan
2. Peneliti sudah menjelaskan kepada siswa untuk menjawab semua pertanyaan dengan jujur tanpa harus mencontek temannya, tetapi masih terdapat siswa yang mencontek jawaban dari temannya.

3. Masih kurangnya pemahaman siswa tentang pentingnya aktivitas jasmani, sehingga siswa kurang bersungguh-sungguh dalam mengisi lembar kuisioner. Meskipun peneliti sudah memberikan motivasi dan pengarahan.

C. Implikasi Hasil Penelitian

1. Dengan adanya penelitian ini mendorong siswa untuk bergerak lebih aktif.
2. Timbulnya inisiatif dari pihak sekolah maupun dari guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan aktivitas jasmani pada saat istirahat sekolah maupun pada saat pembelajaran dengan tujuan mengurangi obesitas.

D. Saran

Saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya adalah:

1. Sampel dapat ditambah sehingga hasil dapat lebih optimal.
2. Pengawasan serta pendampingan peneliti sangat membantu dalam proses pengisian lembar kuisioner.
3. Pemberian penjelasan mengenai pentingnya aktivitas jasmani kepada siswa sangatlah penting guna kelancaran dalam pengisian lembar kuisioner, sehingga siswa bersungguh-sungguh dalam menjawab pertanyaan,
4. Penelitian ini juga dapat dilakukan pada kelas bawah

DAFTAR PUSTAKA

- Badadu dan Zain.(1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.(2013). *Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta.
- Beighle, A., Morgan, C.F., Masurier, G.L., Pangrazi, R.P. (2006). Children's Physical Activity During Recess and Outside of School. *The Journal of School Health*; Dec 2006; 76, 10; ProQuest pg. 516
- Holmes, Robyn M. (2012). The Outdoor Recess Activities of Children at an Urban School Longitudinal and In
traperiod Patterns.*American Journal of Play*, volume 4, number 3 page 327-351.
[http://id.wikipedia.org/wiki/Pengertian Jalan Kaki](http://id.wikipedia.org/wiki/Pengertian_Jalan_Kaki). Diupdate 20 Maret 2009. Diakses pada tanggal 13 Oktober 2015
- Johns, David P., Ha, Amy S. (1999). Home and recess physical activity of Hong Kong children.*Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 3; ProQuest pg. 319
- Katherine T, Amelia M, Jerry R.(1948). *Physical Education Methods for Elementary Teachers*. USA: Human Kinetics
- Kraft, Robert E. (1989).Children at Play: Behavior of Children at Recess. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 60, 4, ProQuest pg. 21.
- Prof. Ir Ahmad D Junaedi, MUP, PH. (2008). *Proses Perencanaan Wilayah dan Kota*. Yogyakarta: Gajahmada University Pres
- Rita Eka Izzaty, dkk.(2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyono.(2007). *Stastistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono.(2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono.(2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Sumantri, dkk. (2005). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sumosardjuno Sadoso. (1996). *Sehat dan Bugar*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- U.S. Department of Health & Human Services.(2008). Physical activity guidelines for Americans. Retrieved, from: <http://www.health.gov/PAGuidelines/guidelines/appendix3.aspx>.
- Wilmore, Jack H. & Costill, David L. (1994). *Physiology of sport and exercise*. USA: Human Kinetics.
- WHO.(2010). *Physical activity factsheet*. From: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>. Diakses pada 12 Oktober 2015.
- WHO.(2015). *Physical activity factsheet*. From: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>. Diakses pada 12 Oktober 2015.
- Yusuf Syamsu.(2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Zourikian, N., Jarock C., & Mulder K. (2010). Physical Activiy, Exercise and Sport. In the All About Hemophilia: A Guide for Families, Second Edition. Canadian Hemophilia Society: Montreal.

Lampiran 1. Kuissoner aktivitas jasmani siswa

KUESIONER AKTIVITAS HARIAN (SEKOLAH DASAR)

Nama :
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
Pekerjaan Ayah :
Pekerjaan Ibu :
Usia :
Kelas :

Kami ingin mengetahui level aktivitas jasmanimu dalam **7 hari terakhir**(1 minggu terakhir). Ini mencakup olahraga atau senam yang membuatmu berkeringat atau membuat kakimu capek, atau permainan yang membuatmu bernafas lebih keras/sering, seperti bermain kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

INGATLAH:

1. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilaimu di sekolah.
2. Tolong jawab semua pertanyaan secara **jujur** dan **akurat** sesuai yang kamu lakukan – hal ini sangat penting.

-
1. Aktivitas jasmani di waktu luang: Apakah anda melakukan aktivitas-aktivitas jasmani berikut dalam 7 hari terakhir (minggu lalu)? Jika iya, berapa kali? (silanglah hanya 1 kali pada tiap baris)

Aktivitas/Frekuensi	Tidak melakukan	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	7 kali/ lebih
1.Lompat tali					
2.Sepatu roda					
3.Kejar-kejaran					
4. Berjalan untuk					

Olahraga					
5. Bersepeda					
6. Jogging/berlari					
7. Berenang					
8. Baseball, softball					
9. Senam					
10. Sepakbola					
11. Badminton					
12. Tenis					
13. Skateboard					
14. Hoki					
15. Kasti					
16. Bolavoli					
17. Bolabasket					
18. Memanjat					
Lainnya (sebutkan):					

2. Pada 7 hari terakhir, selama pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering anda sangat aktif (bermain dengan keras, berlari, melompat, melempar)? (bulatilah salah satu)

Saya tidak ikut pelajaran PJOK..... ☐
 Hampir tidak pernah..... ☐
 Kadang-kadang..... ☐
 Agak sering..... ☐
 Selalu ☐

3. Dalam 7 hari terakhir, apayang paling sering anda lakukan saat istirahat sekolah pertama?(bulatilah salah satu)

Duduk-duduk (mengobrol,membaca, mengerjakan tugas sekolah)..... ☐
Berdiri atau berjalan berkeliling..... ☐
Sedikit berlari atau bermain aktif..... ☐
Agak sering berlari atau bermain aktif..... ☐
Selalu berlari atau bermain aktif ☐

4. Dalam 7 hari terakhir, apa yang paling sering anda lakukan saat istirahat sekolah kedua?(bulatilah salah satu)

Duduk-duduk (mengobrol,membaca, mengerjakan tugas sekolah)..... ☐
Berdiri atau berjalan berkeliling..... ☐
Sedikit berlari atau bermain aktif..... ☐
Agak sering berlari atau bermain aktif..... ☐
Selalu berlari atau bermain aktif ☐

5. Dalam 7 hari terakhir **segera setelah pulang sekolah**, berapa kali anda melakukan olahraga, senam, *dance*, atau bermain dimana anda sangat aktif ? (bulatilah salah satu)

Tidak pernah..... ☐
1 kali ☐
2 atau 3 kali..... ☐
4 kali..... ☐
5 kali..... ☐

6. Dalam 7 hari terakhir **saat sore hari**, berapa kali anda melakukan olahraga, senam, *dance*, atau bermain dimana anda sangat aktif ? (bulatilah salah satu)

Tidak pernah..... ☐
1 kali ☐
2 atau 3 kali..... ☐
4 atau 5 kali..... ☐
6 atau 7 kali..... ☐

7. Pada hari Minggu kemarin, berapa kali anda melakukan olahraga, senam, *dance*, atau bermain dimana anda sangat aktif ? (bulatilah salah satu)

Tidak pernah..... ☐
1 kali ☐
2 - 3 kali..... ☐
4 – 5 kali..... ☐
6 kali atau lebih..... ☐

8. Di antara pernyataan-pernyataan berikut, yang mana yang paling sesuai/cocok dengan anda dalam 7 hari terakhir? Bacalah kelima pernyataan sebelum memutuskan 1 jawaban yang paling sesuai dengan anda.
- A. Semua atau hampir semua dari waktu luang saya gunakan untuk melakukan hal-hal yang memerlukan **sedikit** usaha fisik..... ☐
- B. Saya kadang-kadang (1-2 kali minggu lalu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang (misal, berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam)..... ☐
- C. Saya sering (3-4 kali minggu lalu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang..... ☐
- D. Saya agak sering (5-6 kali minggu lalu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang... ☐
- E. Saya sangat sering (7 kali atau lebih minggu lalu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang ☐
9. Silanglah seberapa sering anda melakukan aktivitas jasmani (misal berolahraga, bersenam, bersepeda, atau aktivitas jasmani lainnya) untuk tiap hari pada minggu lalu.

Hari/Frekuensi	Tidak melakukan	Sedikit	Agak banyak	Sering	Sangat sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

10. Apakah anda sakit minggu lalu, atau melakukan sesuatu yang membuat anda tidak dapat melakukan aktivitas jasmani secara normal? (Bulatilah salah satu)

Ya.....

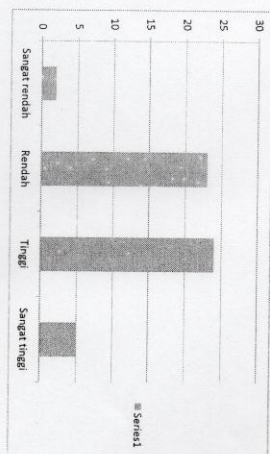
Tidak.....

Jika Ya, apa yang membuat anda tidak dapat beraktivita jasmani

Lampiran 2. Data hasil keseluruhan siswa kelas V

DATA AKTIVITAS JASMANI HARIAN SD SAMBIRON																													
No	Nama	soal nomor 1																		Rerata 1	Soal No 2		Bulir Tes Kuissoner						
		a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r		1	2		3	4	5	6	7	
1	AMM	2	1	3	4	3	2	1	2	2	3	2	1	2	1	3	1	1	1	1.9	4	3	4	1	4	5	2	3	
2	AD5	1	2	3	5	5	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1.9	4	4	4	4	4	3	3	3	
3	APW	2	2	5	3	5	3	2	2	2	5	2	1	2	1	3	2	1	1	2.4	5	4	4	5	4	5	5	5	
4	DA	2	2	5	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	2	5	3	1	1	2.1	5	1	1	1	1	3	2	2	
5	FAC	2	1	5	5	3	5	1	3	1	3	2	1	3	2	1	5	1	1	1.7	4	3	3	1	1	5	3	4	
6	NM	1	1	5	5	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	3.1	5	3	3	1	1	5	3	4	
7	NA	1	1	5	5	5	5	2	1	1	2	5	5	1	1	1	5	5	1	1.8	5	3	3	1	1	5	5	5	
8	NMP	1	1	5	3	3	5	2	1	1	2	1	1	1	1	1	5	1	1	3.1	5	3	3	1	1	5	5	5	
9	RWP	2	2	5	2	5	2	1	1	1	2	5	2	1	1	1	2	5	1	2.2	5	3	3	1	1	5	5	4	
10	25	1	2	2	1	3	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	3	2	1.6	3	3	3	1	1	4	4	2	
11	AMPM	1	3	5	5	5	5	1	2	2	3	1	2	1	1	2	2	3	3	1.7	5	5	3	3	3	4	4	3	
12	NMT	1	1	5	5	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1.7	5	5	3	3	3	4	4	3	
13	FRA	2	1	2	2	5	2	1	1	2	2	2	5	1	1	1	2	1	1	1.8	5	5	3	3	3	5	5	5	
14	DPA	2	1	5	5	5	5	1	1	2	3	1	5	2	2	1	2	2	1	2.3	5	5	3	3	3	3	3	3	
15	MII	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	5	1	1	1	1	1	1.7	3	2	2	2	2	3	3	4	
16	ANN	1	1	5	2	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1.6	4	4	4	4	4	3	3	4	
17	P55	2	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1.6	4	2	2	2	2	2	2	2	
18	AF	1	2	5	5	5	5	5	3	2	3	5	1	2	1	2	2	1	1	2.7	5	4	4	4	4	1	1	1	
19	DI	1	3	5	5	5	5	5	1	1	2	4	5	1	2	5	2	1	1	2.3	5	5	5	1	3	3	3	3	
20	JH	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	1	5	5	5	1	3	4.3	5	5	1	3	3	4	4	4	
21	MPD	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1.4	5	5	1	2	2	2	2	2	
22	JG	2	5	1	5	5	5	2	1	2	5	1	1	1	1	1	4	1	5	1	2.7	4	4	2	1	3	3	1	
23	AK	1	3	2	4	5	5	5	4	3	5	5	5	4	3	1	3	2	1	2.9	5	4	4	4	5	5	5	5	
24	FAY	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	3	5	5	1	1	3.8	5	5	5	3	3	3	3	3	
25	RE	2	3	2	3	5	1	5	3	3	1	4	4	1	3	2	3	4	1	2.3	5	5	5	3	3	4	4	3	
26	SH	1	5	5	5	5	1	2	1	2	5	3	1	1	2	2	2	1	1	2.3	5	5	5	2	2	3	3	3	
27	SD	2	3	5	5	5	5	5	5	2	2	5	3	1	2	1	2	2	1	2.9	3	3	3	4	4	1	1	1	
28	SS	2	1	4	5	3	5	5	2	2	2	1	5	2	2	1	2	1	1	2.3	5	5	5	1	1	3	3	3	
29	SA	2	2	5	5	3	3	4	2	3	2	2	1	1	3	2	1	1	2	2.6	5	5	2	2	4	4	4	4	
30	MIR	3	5	5	5	3	2	2	1	2	5	1	1	3	5	1	3	2	1	2.8	5	4	2	2	4	3	3	3	
31	CSN	5	2	5	5	1	4	5	2	5	5	3	3	2	2	1	5	1	1	3.2	4	4	2	4	4	5	5	5	
32	AK	1	5	5	5	5	1	4	5	1	5	3	3	3	2	1	1	5	1	2.9	4	4	2	4	4	5	5	5	
33	ANA	2	1	5	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1.6	4	4	4	2	2	1	1	3	
34	SNR	1	1	3	5	5	5	4	5	4	5	2	2	1	3	4	1	1	1	2.8	4	4	3	3	3	3	3	3	
35	RDS	1	1	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	1	3	2	1	1	1.7	4	4	4	4	3	3	3	3	
36	IMP	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1.8	5	5	1	1	5	5	5	5	
37	KMP	1	1	4	3	3	5	5	4	3	1	2	2	2	3	2	3	1	4	2.6	4	3	3	3	3	3	3	3	
38	N	2	3	2	2	5	5	2	5	5	5	2	4	4	1	2	1	1	1	2.7	4	3	3	3	3	3	3	3	
39	YRP	1	4	5	5	5	1	2	1	2	2	5	2	2	1	1	5	2	1	2.4	3	3	3	3	3	3	3	3	
40	AZN	1	1	3	5	5	5	5	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2.1	5	5	5	1	1	3	3	3	
41	IAS	1	1	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	1	3	3	5	5	1	2.1	4	3	3	3	3	3	3	
42	FDA	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1.7	5	5	5	5	5	5	5	5	
43	FSB	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2.1	4	4	4	4	4	4	4	
44	KS	2	5	5	5	4	4	4	2	2	2	5	3	2	2	4	2	3	1	3.0	5	5	5	5	5	5	5	5	
45	V	2	5	4	5	1	5	1	5	1	5	3	5	3	2	5	1	1	1	2.9	3	3	3	3	3	3	3	3	
46	RWS	1	3	5	5	5	5	4	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	1	2.5	5	5	5	3	3	3	3	3	
47	CER	1	1	3	2	1	5	2	4	2	3	3	2	1	1	3	2	2	1	1	2.4	4	4	1	3	3	3	3	
48	DPA	2	1	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2.3	4	4	3	3	3	3	3	3	
49	AV	1	5	3	4	5	3	2	3	1	5	5	1	1	1	3	2	1	1	2.7	5	5	3	3	3	3	3	3	
50	ASA	3	1	5	5	5	2	3	5	5	5	2	4	1	4	2	5	1	2	3.3	4	4	3	3	3	3	3	3	
51	TDA	1	1	2	5	2	2	1	2	3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	1.9	4	4	3	3	3	3	3	3	
52	SPR	1	1	2	5	5	2	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	1	1	2.2	5	5	3	3	3	3	3	3	
53	MIR	2	1	3	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1.9	3	3	2	2	3	3	3	3	
54	S	1	2	4	3	3	5	5	3	1	5	2	2	1	2	1	2	2	3	2.6	4	3	3	3	3	3	3	3	

soal nomor 8										soal nomor 9										TOTAL		RERATA		KETERANGAN
8	a	b	c	d	e	f	g	h	i	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20.34	2.33	Rendah		
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28.80	3.20	Tinggi		
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40.44	4.49	Sangat Tinggi		
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	29.91	2.66	Rendah		
5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	23.67	2.56	Tinggi		
6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	28.44	3.16	Tinggi		
7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	37.06	4.12	Sangat Tinggi		
8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	34.83	3.87	Sangat Tinggi		
9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	33.22	3.69	Tinggi		
10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	22.47	2.50	Tinggi		
11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	34.67	3.45	Tinggi		
12	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	25.95	2.88	Rendah		
13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	37.83	4.20	Sangat Tinggi		
14	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	27.62	3.07	Tinggi		
15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	25.01	2.78	Tinggi		
16	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	30.41	3.38	Tinggi		
17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16.98	1.89	Sangat Rendah		
18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	23.10	2.57	Tinggi		
19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25.85	2.87	Tinggi		
20	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	30.62	3.40	Tinggi		
21	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	19.16	2.13	Rendah		
22	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	18.81	2.09	Sangat Rendah		
23	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	31.66	3.52	Tinggi		
24	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	36.83	4.09	Sangat Tinggi		
25	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	31.06	3.45	Tinggi		
26	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27.85	3.09	Tinggi		
27	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	23.03	2.56	Rendah		
28	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	28.19	3.13	Tinggi		
29	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	28.75	3.19	Tinggi		
30	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31.40	3.49	Tinggi		
31	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	30.02	3.34	Tinggi		
32	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	34.32	3.81	Tinggi		
33	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	19.47	2.16	Rendah		
34	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	26.98	3.00	Tinggi		
35	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	23.15	2.57	Rendah		
36	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	37	25.06	2.78	Rendah		
37	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	23.23	2.58	Rendah		
38	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	28.41	3.16	Tinggi		
39	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	24.67	2.74	Rendah		
40	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	26.44	2.94	Rendah		
41	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	42	23.20	2.58	Rendah		
42	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	43	24.68	2.74	Rendah		
43	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	22.87	2.54	Rendah		
44	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	31.7	3.19	Tinggi		
45	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	28.71	3.11	Rendah		
46	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	19.03	2.11	Rendah		
47	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	27.79	3.09	Tinggi		
48	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	49	21.25	2.36	Rendah		
49	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	26.76	2.97	Rendah		
50	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	51	22.38	2.49	Rendah		
51	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	29.71	3.30	Tinggi		
52	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	53	21.60	2.40	Rendah		
53	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	24.32	2.69	Rendah		
54	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	21.89	2.43	Rendah		
55	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	24.61	2.73	Rendah		



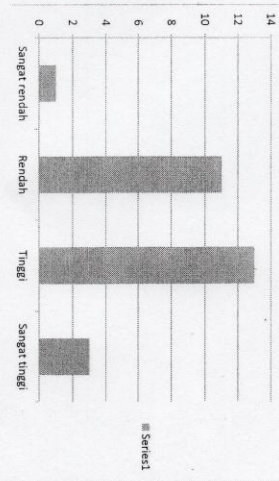
Max	40.44	4.49
Min	16.98	1.89
SD	5.30	0.59
Rerata	26.82	2.98

Sangat rendah	2
Rendah	23
Tinggi	24
Sangat tinggi	5

Lampiran 3. Data hasil aktivitas jasmani harian siswa putra

No	Nama	soal nomor 1																		Rerata 1	Butir Tes Kuisioner					
																					Soal No 2	soal nomor 3	soal nomor 4	soal nomor 5	soal nomor 6	
		a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r							
1	Agesya Wardhana M	2	1	3	4	3	2	1	2	2	3	2	1	2	1	3	1	1	1	1	4	4	1	4	1	2
2	Adhino Dira S	1	2	3	5	5	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	4	4	4	3	3
3	Aya Putra W	2	2	5	3	5	3	2	2	2	5	2	1	2	1	3	2	1	1	1	5	4	4	4	5	5
4	Dicky Arva	2	2	5	2	3	2	2	1	2	3	2	1	1	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	2	3
5	Zaenal Sholihin	1	2	2	1	3	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	3	2	1	1	3	3	4	2	3	3
6	Putra M	1	3	5	5	5	5	2	2	2	3	1	2	1	2	2	3	3	1	2	7	5	3	3	4	4
7	M. Feni Irawan	1	1	5	5	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	7	5	1	3	5	1
8	Fedriansyah Rizky A	2	1	2	2	5	2	1	1	2	2	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5
9	Muhammad Izzatul Islam	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	5	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	4	3	4
10	Ahif Ferdiansyah	1	2	5	5	5	5	3	2	2	3	5	1	2	1	2	2	1	1	2	7	3	4	4	1	1
11	Ioshiba Hermanto	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	1	5	5	5	5	1	3	5	4	5	1	3	5	4
12	Jahli Gaha	2	5	1	5	5	5	2	1	2	5	1	1	1	1	4	1	5	1	2	7	4	2	3	1	1
13	Abdul Karim	1	3	2	4	5	5	4	3	5	5	4	1	3	1	3	2	1	1	2	9	4	4	4	3	3
14	Fahmi Anugerah Y	5	3	5	5	5	5	4	5	5	1	3	5	5	1	1	2	4	5	3	8	5	1	5	5	5
15	Ryo Eyan	2	3	2	3	5	5	3	3	3	1	4	4	1	3	2	3	4	1	1	2	4	5	4	4	3
16	Sofya Hartanto	1	5	5	5	1	1	2	1	2	5	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	4	1	1	2	3
17	Syahrizal Dias	2	3	5	5	5	5	2	2	2	5	3	1	2	1	2	2	1	1	2	9	3	3	4	4	1
18	Miftahul Rizka	3	5	5	5	3	2	2	1	2	5	1	1	3	5	1	3	2	2	2	8	5	4	2	3	3
19	Cihlon Samuel N	5	2	5	5	1	4	5	2	5	5	3	3	2	2	1	1	5	1	3	2	4	2	4	4	5
20	Ahman Rommansyah	1	5	5	5	5	4	5	1	5	5	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	5	5	3	3	4
21	Andi Nabighah Azzahra																									
22	Rafi Mukti Putra	2	1	5	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	4	4	2	1	2
23	Novan	1	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	5	5	2	2
24	Iqbal Ardiansyah S	1	1	4	3	3	5	4	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	1	2	6	1	3	3	3
25	Kenn Saputra	1	1	3	5	5	2	1	2	2	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	5	5	5	3	3
26	Ahmad Yuliana P	2	5	5	5	4	4	2	2	2	5	3	2	2	4	2	3	1	1	1	3	5	5	5	3	2
27	Muh. Ihsad Rifai	1	5	3	4	5	3	2	3	2	1	5	5	1	1	1	3	2	1	2	7	3	3	3	1	1
28	Syarif	2	1	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	3	3
		1	2	4	3	3	5	5	3	3	1	5	2	2	2	1	2	2	3	2	6	4	3	1	3	2

soal nomor 7	soal nomor 8	soal nomor 9										TOTAL	RERATA	KETERANGAN
		a	b	c	d	e	f	g	h	i	j			
7	8													
3	2	1	2	2	2	2	2	3				20,94	2,33	Rendah
3	3	3	2	4	3	2	1	5				2,9	3,20	Tinggi
5	5	5	5	5	5	5	5	5				40,44	4,49	Sangat Tinggi
2	5	2	3	4	3	2	1	5				23,91	2,66	Rendah
2	2	2	3	1	2	1	2	2				1,9	2,50	Tinggi
5	3	5	5	5	5	5	5	5				34,67	3,85	Tinggi
3	3	1	4	2	2	5	4	5				3,3	2,88	Rendah
5	5	5	5	5	5	5	5	5				5,0	4,20	Sangat Tinggi
3	4	3	2	4	2	2	1	2				2,3	2,78	Tinggi
2	2	3	3	4	1	3	5	5				3,4	2,57	Rendah
4	2	1	4	1	1	4	1	4				2,3	3,40	Tinggi
1	2	2	2	2	2	2	2	3				2,1	2,09	Sangat Rendah
3	4	3	4	5	3	4	2	5				3,7	3,52	Tinggi
5	5	4	1	5	3	5	5	5				4,0	3,63	Sangat Tinggi
3	3	3	3	2	3	3	4	5				3,3	3,45	Tinggi
3	2	3	5	5	1	5	1	5				3,6	3,09	Tinggi
3	1	2	4	2	3	2	4	5				3,1	2,56	Rendah
4	4	3	5	5	1	2	4	5				3,6	3,49	Tinggi
5	3	1	1	5	5	5	2	1				2,9	3,34	Tinggi
4	4	4	4	5	4	4	5	5				4,4	3,81	Tinggi
3	1	1	1	1	1	1	4	4				1,9	2,16	Rendah
2	2	2	2	2	3	2	2	3				2,3	2,58	Rendah
3	3	1	2	2	5	4	2	4				2,9	3,16	Tinggi
3	1	2	3	2	4	3	5	5				3,1	2,58	Rendah
3	3	4	2	3	5	3	4	5				3,7	3,19	Tinggi
2	2	2	3	2	4	2	1	5				2,7	2,49	Rendah
2	2	1	1	1	5	1	1	4				2,0	2,43	Rendah
3	3	3	2	1	2	3	5	5				3,0	2,73	Rendah



Max 40,44
 Min 18,81
 SD 5,76
 Rerata 27,52

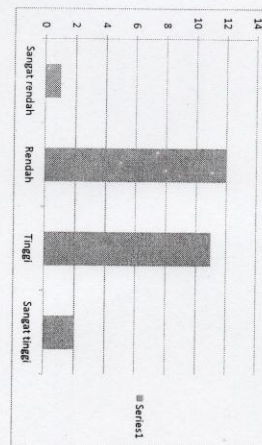
Sangat rendah	1	
Rendah	11	
Tinggi	13	
Sangat tinggi	3	

Lampiran 4. Data aktivitas jasmani harian siswa putri

No	Nama	soal nomor 1																		Rerata 1	Soal No 2		soal tes kuisioner					soal nomor 6	soal nomor 7
		a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r		2	3	4	5					
1	Fadhila Andari C	2	1	5	5	3	5	1	1	2	3	2	1	3	2	1	5	1	1	2.5	2	3	4	1	5	3	3		
2	Nancy Maharani	1	1	5	5	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	5	2	1.7	4	3	1	5	5	4	4		
3	Nanda Ayoungtitas	1	1	5	5	3	5	1	1	2	5	5	1	1	1	1	5	5	1	3.1	5	3	1	5	5	5	5		
4	Najwa Wanti P	1	1	5	3	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	5	1	1.8	5	3	1	5	4	4	5		
5	Rajwa Wati P	2	3	5	2	5	2	1	1	2	5	2	1	1	1	1	2	3	1	2.2	5	1	1	5	4	4	5		
6	Diah Firzi Armi	2	1	5	5	5	1	1	2	3	1	5	2	2	1	2	2	1	1	2.3	5	3	1	5	3	3	3		
7	Adeya Nela	1	1	5	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	2	1	1	1.6	4	3	2	5	3	3	4		
8	Patricia Sora S	2	1	2	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1.6	4	2	2	1	1	1	2		
9	Dewi Imani	1	3	5	5	5	5	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2.3	5	1	1	5	3	3	4		
10	Melisia Puspa D	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1.4	5	1	2	5	2	2	2		
11	Safa Salasbia	2	1	4	5	3	3	5	2	2	2	1	5	2	2	1	1	2	1	2.5	5	1	1	5	3	3	5		
12	Syaila Anni	2	2	5	3	3	4	2	3	2	2	5	2	3	1	3	2	1	1	2.6	5	2	1	5	4	4	5		
13	Syari Nabila R	1	3	5	5	5	4	5	3	2	2	3	2	1	3	4	1	1	1	2.8	5	3	1	5	3	3	3		
14	Rani Dyah S	1	1	3	2	2	2	1	4	1	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1.7	4	4	1	5	2	2	3		
15	Istika Nabila Putri	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2.7	4	3	3	1	5	3	3		
16	Yosita Rizky Permadya	2	3	2	2	2	5	5	2	2	2	4	4	1	2	1	1	1	1	2.4	3	3	3	5	2	2	3		
17	Azzahra Zivren Nuhmah	1	4	5	5	1	2	1	2	1	2	5	2	2	1	1	3	3	5	1.7	5	1	1	5	3	3	3		
18	Frisia Dhan A	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2.1	4	1	1	5	2	2	2		
19	Tharisha Salsia Beila P	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2.9	5	3	1	5	3	3	3		
20	Vika	2	5	4	5	1	5	1	5	3	3	5	2	1	4	1	1	1	1	2.5	5	3	3	1	5	3	3		
21	Rahma Widya S	1	3	5	5	5	4	2	3	2	3	2	1	1	3	2	1	1	1	2.4	4	1	1	5	3	3	3		
22	Charita E R	1	1	3	2	1	5	2	2	4	2	3	3	2	1	3	2	2	5	2.3	4	3	1	5	3	3	3		
23	Dwi Febriyani	2	1	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	1	1	2.4	4	4	3	1	5	3	3		
24	Annelia Sri Ayu N	3	1	5	5	4	5	2	2	3	5	2	2	4	1	4	2	5	1	1.9	4	4	3	1	4	4	4		
25	Thina Dwi A	1	1	2	5	5	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	2.2	5	3	1	5	1	1	2		
26	Safitri Putri R	1	1	2	5	5	5	2	2	3	2	2	2	3	1	3	2	1	1	2.2	5	3	1	5	1	1	2		

DATA AKTIVITAS JASMANI HARIAN SD SAMIRONO PUTRI

soal nomor 8										soal nomor 9										TOTAL		REKATA		KETERANGAN
8	a	b	c	d	e	f	g	h	i	Rekita														
1	4	4	2	3	2	5	1	2	6	23,07	2,56	Tinggi												
2	4	4	3	5	5	5	5	5	4,7	28,44	3,16	Tinggi												
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5,0	37,06	4,12	Sangat Tinggi												
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,0	34,83	3,87	Sangat Tinggi												
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5,0	33,22	3,69	Tinggi												
5	1	4	1	1	4	1	4	1	4	23,9	3,07	Tinggi												
4	3	3	4	3	5	4	5	3,9	30,41	3,38	Tinggi													
1	4	4	4	1	2	1	1	2,4	16,98	1,89	Sangat Rendah													
4	3	2	3	2	2	3	3	2,6	25,85	2,87	Tinggi													
2	2	2	2	1	1	2	2	1,7	19,16	2,13	Rendah													
3	4	4	1	4	2	1	4	2,9	28,19	3,13	Tinggi													
3	5	5	4	3	2	5	5	4,1	28,75	3,19	Tinggi													
3	3	3	3	3	3	3	4	3,1	26,98	3,00	Tinggi													
1	2	3	2	1	1	4	4	2,4	23,15	2,57	Rendah													
1	5	4	4	3	4	5	5	4,3	25,06	2,78	Rendah													
2	1	1	1	4	4	5	5	3,0	24,67	2,74	Rendah													
2	4	4	4	4	4	4	4	4,0	26,44	2,94	Rendah													
1	3	2	3	3	3	2	2	2,6	24,68	2,74	Rendah													
2	3	3	1	4	2	4	4	3,1	22,87	2,54	Rendah													
2	2	3	1	2	1	1	5	2,1	19,03	2,11	Rendah													
2	3	3	3	4	3	3	4	3,3	27,79	3,09	Tinggi													
2	4	1	3	4	4	3	1	2,9	21,25	2,36	Rendah													
2	3	3	3	4	3	3	5	3,4	26,76	2,97	Rendah													
3	3	3	3	3	3	5	5	3,4	29,71	3,30	Tinggi													
1	3	4	3	5	3	3	5	3,7	21,60	2,40	Rendah													
1	4	4	4	3	4	4	5	4,0	24,22	2,69	Rendah													



Max	37,06	4,12
Min	16,98	1,89
SD	4,75	0,53
Rerata	26,07	2,90

Sangat rendah	1
Rendah	12
Tinggi	11
Sangat tinggi	2

Lampiran 5. Surat ijin penelitian SD N Samirono



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

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.
NIP.19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Ketua Jurusan POR
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 6. Surat ijin penelitian SD N Catur Tunggal 7



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

Nomor : 1097/UN34.16/DT/2015

11 September 2015

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

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.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP.19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Ketua Jurusan POR
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 7. Surat keterangan dari SD N Samirono



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
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

Sutrisno, S.Pd.
NIP 19560527 197803 1 004

Lampiran 8. Surat keterangan dari SD N Catur Tunggal 7

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

Tukash, S.Pd
NIP. 19600610 198303 2 014

Lampiran 9. Dokumentasi



Gambar 1. Observasi di SD N Samirono



Gambar 2. Aktivitas siswa pada saat istirahat



Gambar 3. Pnjelasan pengisian angket SD N Samirono



Gambar 4. Penjelasan pengisian angket di SD N Catur Tunggal 7



Gambar 5. Pendampingan pengisian angket SD N Catur Tunggal 7



Gambar 6. Pengisian angket SD N Catur Tunggal 7