

**AKTIVITAS JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR SAAT ISTIRAHAT
SEKOLAH DI WILAYAH URBAN KECAMATAN DEPOK
KABUPATEN SLEMAN**

SKRIPSI

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



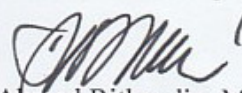
Oleh :
Purna Panca Nugraha
NIM. 11601244064

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

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar saat Istirahat Sekolah di Wilayah Urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman” yang disusun oleh Purna Panca Nugraha, NIM 11601244064 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 20 April 2016
Dosen Pembimbing



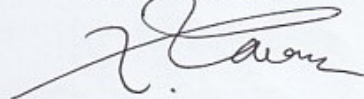
Ahmad Rithaudin, M.Or
NIP. 19810125 200604 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang dituliskan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata kepenulisan karya ilmiah 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, 20 April 2016
Yang menyatakan,



Purna Panca Nugraha
NIM 11601244064

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar saat Istirahat Sekolah di Wilayah Urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman” yang disusun oleh Purna Panca Nugraha, NIM 11601244064, ini telah diujikan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 29 April 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or.	Ketua Penguji		27/5 2016
Fitria Dwi Andriyani, M.Or	Sekretaris Penguji		27/5 2016
Erwin Setyo K, M.Kes.	Penguji I (Utama)		23/5 2016
Drs. F. Suharjana, M.Pd.	Penguji II (Pendamping)		26/5 2015

Yogyakarta, Mei 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Dekan
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Setiap orang yang berusaha dan bekerja keras, suatu saat pasti akan melakukan kesalahan. Sedangkan mereka yang hanya duduk berdiam diri serta berpangku tangan, tidak akan pernah melakukan kesalahan (Bambang Pamungkas)
2. Jika kamu merasa beruntung, maka doa ibumu telah didengar (Purna Panca Nugraha)
3. Dalam hidup jika kamu tidak mau membantu sesama kamu, maka kamu belum benar-benar hidup, melainkan hanya bernafas (Purna Panca Nugraha)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku Bapak Purboyo (Alm) dan Ibu Sunarti yang telah membesarkan, mendidik, dan merawat dengan penuh kasih sayang.
2. Mas Willy Yuliantoro, Mas Adhy Kriswidiyanto, Mas Agung Pramudayanto, Mas Ragil Catur Saputro yang selalu memberikan dorongan motivasi dan selalu menginspirasi.
3. Arina Fauzia Ainani terimakasih atas semuanya.

**AKTIVITAS JASMANI SISWA SEKOLAH DASAR SAAT ISTIRAHAT
SEKOLAH DI WILAYAH URBAN KECAMATAN DEPOK
KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:

Purna Panca Nugraha

11601244064

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh semakin sedikitnya anak-anak yang melakukan aktivitas jasmani di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar kelas V saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Berdasarkan hal tersebut maka sampel yang memenuhi kriteria adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Samirono dan Sekolah Dasar Negeri VII Caturtunggal yang berjumlah 54 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan alat pedometer merk Nesco FJ 101 dengan kapasitas mencatat hingga 99,999 langkah kaki. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman adalah 1,852% dengan kategori sangat kurang baik (1 orang); 33,333% dengan kategori kurang baik (18 orang); 35,185% dengan kategori cukup baik (19 orang); 22,222% dengan kategori baik (12 orang); dan 7,407% dengan kategori sangat baik (4 orang).

Kata Kunci: *Aktivitas Jasmani, Siswa Sekolah Dasar, Wilayah Urban, Kabupaten Sleman.*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul "Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar saat Istirahat Sekolah di Wilayah Urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman" dapat saya selesaikan dengan lancar tanpa halangan yang berarti.

Penelitian ini tidak akan berjalan dengan baik tanpa bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan ini saya menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr Rochmat Wahab, M.Pd. MA., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi fasilitas serta sarana dan prasarana dan juga kemudahan yang telah diberikan selama menjadi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang banyak membantu saya dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.
4. Bapak Komarudin, MA. Penasehat Akademik yang memberi bimbingan dan pengarahan selama proses perkuliahan.
5. Bapak Ahmad Rithaudin, M.Or. pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan bantuan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan pengetahuan dan wawasan serta memberikan bekal ilmu.
7. Teman-teman PJKR D angkatan 2011 yang telah menjadi keluarga kedua saya selama di Yogyakarta.
8. Teman-teman aktivis BEM FIK UNY 2013, BEM KM UNY 2014, BEM REMA UNY 2015 yang telah banyak membelajarkan arti sebuah perjuangan.
9. Kementerian Kesejahteraan Mahasiswa BEM REMA UNY 2015 yang telah membelajarkan arti memberi dan menolong.
10. Sahabatku 13 Militansi yang telah membelajarkan tentang bangkit dan bersama.
11. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam melaksanakan penelitian dan membuat laporan penelitian. Tidak memungkinkan disebutkan satu per satu yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar lebih baik. Atas segala kekurangan laporan ini penulis mohon maaf yang setulus-tulusnya.

Yogyakarta, 20 April 2016
Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	17
A. Latar Belakang Masalah	17
B. Identifikasi Masalah.....	20
C. Batasan Masalah	21
D. Rumusan Masalah.....	21
E. Tujuan Penelitian	21
F. Manfaat Penelitian	22
BAB II KAJIAN PUSTAKA	23
A. Deskripsi Teori	23
1. Hakikat Aktivitas Jasmani	23
2. Tipe Aktivitas Jasmani.....	25
3. Manfaat Aktivitas Jasmani.....	27
4. Pengukuran Tingkat Aktivitas Jasmani ... Error! Bookmark not defined.	
5. Tugas Perkembangan Fase Anak-Anak	28
6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas	29
7. Hakikat Wilayah Urban	32
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	36
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38

C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
1. Populasi Penelitian.....	39
2. Sampel Penelitian.....	39
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	41
1. Instrumen	41
E. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Deskripsi Hasil Penelitian	44
1. Hasil Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar saat Istirahat Sekolah.....	44
2. Data Penelitian	44
B. Pembahasan	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Keterbatasan dalam Penelitian.....	48
C. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Siswa Putra dan Putri.....	41
Tabel 2. Pengkategorian Aktivitas Jasmani	43
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa dan Siswi saat Istirahat Sekolah.....	45

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Hasil Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Putra dan Putri.....	45
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian	53
Lampiran 2. Surat Keterangan dari SD N Samirono.....	54
Lampiran 3. Surat Keterangan dari SDN Caturtunggal VII.....	55
Lampiran 4. Data Tingkat Aktivitas Jasmani.....	56
Lampiran 5. Data Siswa Kelas V	59
Lampiran 6. Hasil Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa saat Istirahat Sekolah	61
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	62

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi yang semakin canggih merupakan bagian dari masyarakat dunia pada abad ke-21 seperti sekarang ini. *Handphone*, laptop, sepeda motor, televisi dan *playstation* merupakan contoh hasil dari produk kecanggihan teknologi yang sering kita gunakan dalam kehidupan sehari-hari. Kemajuan teknologi ini tentunya memiliki dampak positif dan negatif pada kegiatan sehari-hari.

Beberapa dampak positif yang dapat dirasakan antara lain, pada penggunaan *lift*, seseorang bisa lebih efektif dan cepat menuju ke suatu gedung tanpa harus bersusah payah menaiki tangga. Contoh lain dari dampak positif kemajuan teknologi adalah semakin maraknya penggunaan *gadget* yang membuat dunia seakan berada di genggaman tangan karena seseorang dapat mengakses informasi yang sangat cepat dari segala penjuru dunia tanpa harus pergi ke lokasi kejadian. Jadi sebenarnya, kecanggihan teknologi sangat bermanfaat bagi seseorang dalam membantu beraktivitas sehari-hari. Namun demikian, dibalik dampak positif dari kemajuan teknologi, ada pula dampak negatifnya, misalnya karena terlalu terbukanya informasi yang dapat diperoleh, terkadang membuat seseorang lupa untuk memilih mana informasi yang baik dan buruk.

Contohnya yaitu orangtua yang cenderung memfasilitasi anak mereka dengan *gadget* yang canggih dilengkapi dengan fitur-fitur media sosial yang lengkap serta berbagai macam jenis permainan yang ada di dalamnya.

Sebagian orangtua beranggapan bahwa dengan memfasilitasi mereka *gadget* maka anak akan mudah dikontrol, misalnya anak-anak cenderung memilih bermain *game online* dengan *gadget* nya. Anak-anak cukup bermain di rumah dan orangtua dapat leluasa memantaunya. Namun sebenarnya, dibalik penggunaan *gadget* yang dimainkan oleh anak, sebetulnya akan mengurangi mereka dalam hal melakukan aktivitas jasmani. Aktivitas yang sewajarnya seusia mereka bermain dengan teman sebaya di halaman rumah, di lapangan desa tetapi tidak dilakukan karena sibuk dengan *gadget* mereka masing-masing. Dampak negatif bagi perkembangan dan kebugaran jasmani anak tersebut karena kurangnya aktivitas jasmani adalah anak-anak berpotensi obesitas.

Data hasil riset dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013: 39) dijelaskan bahwa proporsi penduduk yang melakukan aktivitas tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1%. Terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada di atas rata-rata Indonesia. Adapun kelima propinsi tertinggi adalah provinsi penduduk DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara dan Aceh (masing-masing 37,2%). Proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentari ≥ 6 jam perhari sebesar 24,1%. Lima provinsi di atas rerata nasional adalah Riau (39,1%), Maluku Utara (34,5%), Jawa Timur (33,9%), Jawa Barat (33,0%), dan Gorontalo (3,5%). Tingginya proporsi penduduk yang kurang aktif dan kecenderunagn aktivitas jasmani di Indonesia erat

kaitannya dengan persentase kegemukan dan obesitas yang juga tergolong tinggi.

Melihat hasil persentase data di atas dapat peneliti simpulkan bahwa masih banyak masyarakat Indonesia khususnya di wilayah kota-kota besar, cenderung masih kurang dalam melakukan aktivitas jasmani. Ada banyak sekali faktor yang menghambat dalam melakukan aktivitas jasmani. Faktor keterbatasan lahan menjadi faktor utama masyarakat di wilayah kota-kota besar jarang sekali melakukan aktivitas jasmani dan olahraga yang terukur. Lahan terbuka hijau untuk masyarakat khususnya di daerah perkotaan juga membatasi ruang gerak masyarakat untuk beraktivitas jasmani. Sebagai contoh semakin banyaknya pusat perbelanjaan besar dan perumahan yang ada di daerah perkotaan sehingga menggusur lahan terbuka masyarakat, yang seharusnya dimanfaatkan untuk kegiatan, olahraga, liburan keluarga, dan seterusnya. Lingkungan yang menuntut untuk selalu *mobile* sehingga tidak jarang dalam satu keluarga memiliki motor lebih dari satu untuk digunakan pada aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi kepada siswa SD kelas V SD Negeri 1 Samirono dan SD Negeri Caturtunggal VII, diperoleh hasil bahwa sebagian siswa putri pada saat istirahat sekolah cenderung kurang aktif dalam bergerak. Ada yang hanya sekedar duduk-duduk di dalam kelas, ada juga yang sekedar beli jajan setelah itu hanya di dalam kelas saja. Berbeda dengan siswa putri, siswa putra cenderung lebih aktif misalnya pada saat istirahat sekolah siswa putra memilih bermain kejar-kejaran, bermain

sepakbola di halaman sekolah. Peneliti melihat bahwa dari jumlah sebagian siswa hanya siswa putra yang aktif melakukan aktivitas disaat istirahat sekolah sementara yang lain cenderung memanfaatkan waktu istirahatnya untuk mengobrol, membaca, dan duduk-duduk.

Masalah-masalah budaya hidup kurang aktif dan obesitas yang semakin meningkat perlu ditanggulangi. Selain di rumah, sekolah sebagai tempat belajar dimana anak banyak menghabiskan waktu dalam kesehariannya berpotensi menjadi sarana untuk aktif beraktivitas jasmani. Terkait dengan penelitian ini, belum diketahui data atau hasil penelitian mengenai seberapa banyak siswa melakukan aktivitas jasmani pada saat jam istirahat di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas jasmani yang dilakukan siswa saat istirahat sekolah, khususnya di jenjang sekolah dasar pada daerah urban Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan, maka dapat peneliti identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa putri sekolah dasar kelas V kurang aktif saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.
2. Aktivitas jasmani siswa putra dan putri sekolah dasar kelas V saat istirahat sekolah terkendala sarana dan prasarana sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

3. Penggunaan gadget berpengaruh terhadap kurangnya anak-anak dalam beraktivitas jasmani di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.
4. Belum diketahuinya tingkat aktivitas jasmani siswa Sekolah Dasar kelas V di wilayah Urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

C. Batasan Masalah

Mengingat terbatasnya waktu, tenaga, biaya dan kemampuan, maka tidak semua masalah yang disebutkan dalam identifikasi masalah tersebut akan diteliti. Agar penelitian tidak terlalu meluas maka perlu pembatasan supaya lebih fokus dalam melakukan penelitian. Permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah sebatas pada “Tingkat aktivitas jasmani siswa Sekolah Dasar kelas V saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan maka dapat ditarik suatu rumusan masalah yaitu: “Seberapa besar aktivitas jasmani siswa sekolah dasar saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmanai siswa sekolah dasar saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat memberikan bukti secara ilmiah tentang aktivitas jasmani siswa sekolah dasar saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.
 - b. Dapat dijadikan bahan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai data untuk melakukan evaluasi terhadap kegiatan siswa waktu istirahat sekolah.
 - b. Bagi sekolah, masukan agar dapat mengoptimalkan pengawasan terhadap anak tidak hanya waktu kegiatan belajar mengajar saja tetapi waktu istirahat sekolah juga.
 - c. Memberikan masukan kepada orang tua agar memperhatikan aktivitas siswa setelah pulang sekolah dengan melakukan kontrol terhadap pola hidup anak-anak.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani tidak terpisahkan dari aktivitas anak sehari-hari. Anak berkembang, dan belajar melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang biasa dilakukan oleh anak-anak adalah dengan cara bermain.

Aktivitas jasmani sering diidentikkan dengan melakukan olahraga secara teratur dan terstruktur. Padahal pada kenyataannya manusia bisa melakukan puluhan aktivitas jasmani dalam kesehariannya. Seorang biasanya melakukan aktivitas jasmani untuk memenuhi kelangsungan hidupnya dan tidak pernah memikirkan bahwa aktivitas jasmaninya memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh, mental dan pikirannya.

Semakin sadarnya masyarakat tentang pentingnya aktivitas jasmani maka akan semakin besar manfaatnya yang akan diperoleh. Beberapa ahli mendefinisikan tentang aktivitas jasmani sangatlah beragam.

Luisa Maria (2009:7) berpendapat bahwa aktivitas fisik adalah semua jenis gerakan dari yang terkecil sampai yang paling kompleks yang dilakukan sehari-hari hal ini biasanya dilakukan secara sukarela dan spontan. Sedangkan menurut cerpersen yang dikutip oleh Danar Novanda (2015: 30) aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menggunakan energi. Kebiasaan melakukan aktivitas jasmani secara teratur di masa remaja dapat mengurangi tingginya resiko di usia dewasa. Pada usia muda seseorang yang aktif

bergerak seluruh tubuhnya akan berkembang dengan baik. Aktivitas fisik selain berdampak pada kesehatan juga berdampak pada perkembangan otak dan organ tubuh yang lain.

Sedangkan menurut Taufiq Jamil (2014:1) aktivitas jasmani adalah segala bentuk kegiatan jasmani. Aktivitas jasmani sangat mudah dikenali sebagai kata lain “gerak badan” yang pada masa penjajahan Jepang, sekitar tahun 1945-1955 lebih dikenal dengan nama “*taiso*”. Aktivitas jasmani atau gerak badan disebut juga dengan istilah “*human movement*” yang artinya dalam bahasa Indonesia dapat dialihbahasakan menjadi “gerak insani” atau “gerak manusiawi”. Tema gerak insani nampaknya sangat akurat untuk menerjemahkan “*human movement*”, dan merupakan inti dari semua bentuk istilah seperti : olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi, olahraga tradisional, olahraga kesehatan, olahraga rehabilitatif, olahraga adaptif, termasuk pula pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga.

National Heart, Lung, and Blood Institute (2015:1) mengemukakan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang bekerja serta otot-otot dan membutuhkan lebih banyak energi daripada beristirahat. Berjalan, berlari, menari, berenang, yoga, dan berkebun adalah beberapa contoh aktivitas fisik.

World Health Organization (2016:1) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan

faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global.

Dari berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas jasmani adalah suatu kegiatan yang dihasilkan oleh otot rangka, dari kegiatan terkecil hingga yang terkompleks dalam kehidupan sehari-hari.

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 atau lebih aktivitas jasmani harian berupa:

- a) Aktivitas aerobik: Aktivitas yang dilakukan 3 hari dalam seminggu dan disetiap harinya dilakukan selama 60 menit dalam intensitas menengah sampai tinggi.
- b) Penguatan otot: Aktivitas yang dilakukan minimal 3 hari dalam seminggu sebagai bagian dari 60 menit aktivitas sehari-hari.
- c) Penguatan tulang: Aktivitas yang dilakukan minimal 3 hari dalam seminggu sebagai bagian dari 60 menit aktivitas jasmani sehari-hari.

2. 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 (2006:5) yaitu:

a. Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat seseorang lebih bertenaga dan menjaga kebugaran jasmaninya. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa kegiatan yang dapat dipilih seperti: 1) Berjalan kaki; 2) Lari ringan; 3) Berenang; 4) Senam; 5) Bermain tenis; dan 6) Berkebun dan kerja di taman.

b. 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 Senam *taichi*; (2) Yoga; (3) Mencuci pakaian; (4) Mengepel lantai

c. 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 kekuatan, 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 barang belanjaan; dan (4) Mengikuti kelas senam terstruktur dan terukur (*fitness*). Aktivitas fisik tersebut akan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori).

3. Manfaat Aktivitas Jasmani

Berbagai studi menunjukkan keuntungan ataupun manfaat melakukan aktivitas jasmani secara teratur. Bagi anak-anak dan remaja, manfaat beraktivitas jasmani menurut Brian J Sharkey (2003:18) yaitu:

- a. Mencegah hipertensi dan stroke
- b. Mencegah kanker dan imunitas
- c. Mencegah diabetes dan kegemukan
- d. Mencegah arthritis, osteoporosis dan masalah punggung
- e. Mengurangi kegelisahan dan depresi
- f. Menambah usia

Sedangkan menurut *Centers For Disease Control and Prevention* (2015:1) aktivitas fisik secara teratur adalah salah satu hal yang paling penting yang dapat dilakukan untuk kesehatan. Hal ini dapat membantu:

- a. Mengontrol berat badan.
- b. Mengurangi resiko penyakit kardiovaskuler.
- c. Mengurangi resiko diabetes tipe 2 dan sindrom metabolik.
- d. Memperkuat tulang dan otot.
- e. Meningkatkan kesehatan mental.

f. Meningkatkan kesempatan hidup lebih lama.

Tanpa disadari aktivitas fisik secara teratur dengan intensitas sedang, seperti jalan kaki, bersepeda, atau melakukan olahraga memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan.

4. Tugas Perkembangan Fase Anak-Anak

Menurut Soesilowindradini yang dikutip oleh Siti Rosilah (2010: 20) Tugas-tugas perkembangan yang tercapai pada masa kanak-kanak akhir dengan kisaran usia 6-13 tahun akan memiliki keterampilan. Keterampilan yang dicapai diantaranya *social help skills* dan *play skill*. *Social help skills* untuk membantu orang lain di rumah, di sekolah, dan di tempat bermain seperti menyapu halaman, merapihkan kasur dan tempat duduk. Ini akan menambah perasaan harga diri dan sebagai anak yang berguna hingga menjadikan anak suka bekerja sama. *Play skill* terkait dengan kemampuan motorik seperti melempar, menangkap, berlari, keseimbangan. Anak yang terampil dapat membuat penyesuaian-penyesuaian yang lebih baik di sekolah dan di masyarakat.

Muhibbin Syah (2013:50) berpendapat bahwa tugas-tugas perkembangan pada masa perkembangan kedua ini meliputi kegiatan belajar dan mengembangkan hal-hal sebagai berikut:

1. Belajar keterampilan fisik yang diperlukan untuk bermain, seperti lompat jauh, lompat tinggi, mengejar, menghindari kejaran, dan seterusnya.

2. Membina sikap yang sehat (positif) terhadap dirinya sendiri sebagai seorang individu yang sedang berkembang, seperti kesadaran tentang harga diri (*self esteem*) dan kemampuan diri (*self efficacy*).
3. Belajar bergaul dengan teman-teman sebaya sesuai dengan etika moral yang berlaku di masyarakat.
4. Belajar memainkan peran sebagai seorang pria (jika anak tersebut seorang pria) dan sebagai seorang wanita (jika anak tersebut seorang wanita).
5. Mengembangkan dasar-dasar keterampilan membaca, menulis, dan berhitung (matematika atau aritmatika).
6. Mengembangkan konsep-konsep yang diperlukan kehidupan sehari-hari.
7. Mengembangkan kata hati, moral dan skala nilai yang selaras dengan keyakinan dan kebudayaan yang berlaku di masyarakatnya.
8. Mengembangkan sikap objektif/lugas baik positif maupun negatif terhadap kelompok dan lembaga kemasyarakatan.

Belajar mencapai kemerdekaan atau kebebasan pribadi sehingga menjadi dirinya sendiri yang independen (mandiri) dan bertanggung jawab.

5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas

Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun hingga kira-kira usia dua belas tahun.

Sukintaka (1992:10) menyatakan bahwa pertumbuhan, perkembangan, dan belajar lewat aktivasi jasmani akan mempengaruhi:

- a. Ranah kognitif, yaitu kemampuan berpikir, kemampuan memahami, dan menyadari gerak.
- b. Ranah psikologis, yaitu kemampuan meningkatkan keterampilan gerak.
- c. Ranah afektif yaitu, kemampuan menyatakan dirinya dan menghargai dirinya sendiri.

Desmita (2009:21) bahwa usia 5-12 tahun berdasarkan periode perkembangan berdasarkan ciri-ciri biologis menginjak pada fase laten yaitu anak tampak dalam keadaan tenang. Pada fase ini desakan seksual anak mengendur. Anak dapat dengan mudah melupakan desakan seksualnya dan mengalihkan perhatiannya pada masalah-masalah dengan teman sekolah atau lawan sejenisnya.

Pada tahapan ini anak/siswa berupaya semakin ingin mengenal siapa dirinya dengan membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Jika proses itu tanpa bimbingan, anak cenderung sukar beradaptasi dengan lingkungannya. Untuk itulah sekolah memiliki tanggung jawab untuk menanggulangnya. Sekolah sebagai tempat untuk menumbuhkembangkan seluruh aspek siswa memiliki tugas dalam membantu perkembangan anak sekolah.

Mengetahui karakteristik anak berdasarkan usia, intelegensi, serta kemampuan motoriknya sangat bermanfaat dalam pembelajaran

pendidikan jasmani. Pengetahuan tersebut akan dapat membimbing guru dalam pemilihan metode secara tepat.

Setiap perkembangan motorik baik dari usia bayi, anak-anak maupun dewasa pasti memiliki karakteristik yang mencirikan anak tersebut. Menurut Sukintaka (1992:62-64) anak dengan umur 10-12 tahun mempunyai karakteristik:

a. Karakteristik secara jasmani

Dilihat dari karakteristik secara jasmani, perkembangan anak-anak baik putra maupun putri mengalami perbedaan fisik dan perubahan fisik yang cukup signifikan, dimana anak-anak mengalami pertumbuhan otot lengan dan tungkai semakin bertambah dan juga otot tungkai semakin lebih kuat jika dibandingkan dengan anggota tubuh bagian atas. Selain itu anak-anak juga mengalami pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak ideal. Walaupun seperti itu, anak-anak memiliki badan lebih sehat dan kuat. Secara motorik anak-anak mempunyai koordinasi yang semakin baik

b. Psikis atau mental

Dilihat secara psikis, anak-anak usia 10-12 tahun memiliki kesenangan pada permainan dengan bola dan permainan yang terorganisasi. Selain itu, anak-anak memiliki motivasi untuk sukses sangat tinggi dan rasa tanggung jawab untuk menjadi dewasa. Anak-anak di umur 10-12 tahun sudah mulai paham dengan manajemen waktu dimana anak-anak akan menyelesaikan tepat pada waktunya.

c. Sosial emosional

Dilihat dari karakteristik anak-anak usia 10-12 tahun dari segi sosial emosional. Anak-anak masih memiliki emosi yang sangat labil dalam proses kematangan jasmani. Ketertarikan lawan jenis sudah mulai terlihat dan memiliki rasa kasih sayang seperti orang dewasa. Selain itu dalam hal kerjasama kelompok anak-anak usia 10-12 tahun memiliki ciri yang kuat jika dimasukkan ke dalam kelompok yang sejenis dan juga kualitas *leadership* yang mulai nampak.

6. Hakikat Wilayah Urban

Paulus Hariono (2007:15) mengemukakan bahwa wilayah urban/kota adalah suatu kawasan yang biasanya memiliki ciri-ciri jumlah penduduk yang relatif padat dibanding dengan kawasan sekitarnya, hubungan kekerabatan kemasyarakatannya longgar, penduduknya memiliki berbagai ragam profesi yang bersifat nonagraris, terdapat fasilitas umum yang lebih beragam dan modern dibandingkan dengan daerah sekitarnya. Penduduknya dalam bekerja menggunakan manajemen yang lebih professional dan masyarakatnya lebih memiliki kebutuhan dan kepentingan.

Wilayah perkotaan merupakan wilayah pusat kegiatan manusia (di luar kegiatan pertanian) seperti pusat industri, perdagangan, sector jasa dan pelayanan masyarakat, pendidikan dan pemerintah sehingga dalam

kehidupan sehari-hari wilayah kota terlihat sangat sibuk. Tingkat pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam kehidupan masyarakat kota umumnya lebih tinggi dibandingkan pedesaan. Menurut Samadi (2007:108) ciri-ciri kota adalah:

1. Adanya tempat khusus untuk pasar dan pertokoan.
2. Adanya tempat-tempat untuk parkir.
3. Adanya tempat-tempat rekreasi dan olahraga.
4. Terjadinya pelapisan ekonomi.
5. Munculnya sifat individualism.
6. Kurangnya toleransi sosial.
7. Jarak sosial antar warga berjauhan.
8. Penilaian sosial.

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan satu provinsi dari 33 provinsi di Indonesia dan terletak di Pulau Jawa bagian tengah. Di dalamnya terdapat 4 kabupaten dan 1 kotamadya diantaranya Kabupaten Sleman, Kabupaten Kulonprogo, Kabupaten Bantul, Kabupaten Gunungkidul dan Kotamadya Yogyakarta. Daerah Istimewa Yogyakarta di bagian selatan dibatasi oleh Lautan Indonesia, sedangkan di bagian timur laut, tenggara, barat, dan barat laut dibatasi oleh wilayah provinsi Jawa Tengah. Batas-batas wilayah tersebut meliputi: Kabupaten Klaten di sebelah Timur Laut, Kabupaten Wonogiri di sebelah Tenggara, Kabupaten Purworejo di sebelah Barat, dan Kabupaten Magelang di sebelah Barat Laut. (BPS Provinsi DIY 2013:3). Posisi Daerah Istimewa Yogyakarta terletak antara 7.33'-8.12' Lintang Selatan dan 110.00'-110.50' Bujur Timur, tercatat memiliki luas 3.185,80 km.

Salah satu kabupaten yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Kabupaten Sleman. Berbatasan dengan kabupaten Magelang dan

Kabupaten Klaten (Provinsi Jawa Tengah) di timur, Kabupaten Gunungkidul, Kabupaten Bantul, dan Kota Yogyakarta (Provinsi DIY) di selatan, serta di bagian barat berbatasan dengan Kabupaten Kulonprogo (Provinsi DIY), bagian utara kabupaten ini merupakan pegunungan dan puncak Gunung Merapi sebagai pembatas dengan Jawa Tengah. Kabupaten Sleman terbagi dalam 17 kecamatan dengan 86 desa (1.212 pedukuhan), dengan jumlah penduduk adalah satu dari lima daerah tingkat II di wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Adapun ke 17 kecamatan tersebut diantaranya: (1) Berbah; (2) Gamping; (3) Godean; (4) Cangkringan; (5) Depok; (6) Minggir; (7) Mlati; (8) Moyudan; (9) Ngaglik; (10) Ngemplak; (11) Pakem; (12) Prambanan; (13) Seyegan; (14) Sleman; (15) Tempel; (16) Turi; dan (17) Kalasan.

Dari ke 17 kecamatan yang ada di Kabupaten tersebut jika melihat ciri kota menurut Samadi, maka wilayah kecamatan Depok dan Sleman termasuk dalam kategori wilayah kota/urban. Dan dalam penelitian ini peneliti memilih Sekolah Dasar yang ada di wilayah Kecamatan Depok sebagai sampel penelitian.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu 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.

Penelitian David & Ha (1999) dengan judul “ *Home and Recess Physical activity of Hong Kong of 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 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 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Agus Supriyanto (2016) dengan judul “*Perbedaan Aktivitas Jasmani Siswa Putra dan Putri Saat Istirahat Sekolah di Wilayah Urban Provinsi DIY*”. Hasil penelitiannya yaitu rerata aktivitas jasmani siswa putra sebanyak 1897,5. Sedangkan nilai rerata aktivitas jasmani siswa putri sebesar 1507,4. Adanya 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).

C. Kerangka Berpikir

Perkembangan teknologi memiliki dampak negatif dan positif di kalangan masyarakat. Salah satu dampak negatifnya ada pada kesenjangan anak-anak dalam melakukan aktivitas jasmani karena disibukkan dengan *smartphone* dan fasilitas-fasilitas yang diberikan orangtua. Anak-anak semakin enggan untuk melakukan aktivitas jasmani, bermain olahraga tradisional ataupun sekedar bekejar-kejaran dengan teman sebayanya. Hal ini dikarenakan banyaknya orangtua yang sudah mempercayakan *gadget* yang canggih sebagai “mainan” untuk anak-anak. Tak ayal anak lebih nyaman bermain dengan *gadget* dibandingkan bermain dengan teman sebayanya dan enggan untuk melakukan aktivitas jasmani karena dari lingkungan terkecil yaitu keluarganya sudah mengajarkan seperti itu.

Masalah-masalah tersebut perlu ditanggulangi. Sekolah dan rumah ataupun lingkungan tempat tinggal sebagai tempat belajar dimana anak banyak menghabiskan waktu berpotensi menjadi sarana untuk aktif beraktivitas jasmani. Minimal memberikan contoh kepada si anak untuk melakukan aktivitas jasmani dan menggiatkan kembali pentingnya aktivitas jasmani di kalangan masyarakat. Sekolah juga berperan aktif untuk mennjadi tauladan pola hidup sehat kepada anak didiknya dalam bentuk teori ataupun praktik secara langsung. Terkait hal ini, belum diketahui data atau hasil penelitian mengenai tingkat aktivitas jasmani saat istirahat sekolah siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Belum diketahui pula jenis aktivitas apa saja yang dilakukan siswa sekolah dasar kelas V saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Padahal data-data tersebut penting untuk mengetahui kondisi nyata di lapangan mengenai perilaku aktivitas jasmani siswa dan sebagai landasan awal dalam menyusun solusi permasalahan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti perlu sekali melakukan penelitian untuk mengetahui aktivitas jasmani siswa sekolah dasar saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono 2013:18). Berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. Maka ditinjau dari penelitiannya, desain dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar kelas V saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran.

Sugiyono (2013:24) mengemukakan bahwa penelitian survei adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mendapatkan data yang terjadi pada masa lampau atau saat ini, tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel, dan untuk menguji beberapa hipotesis tentang variabel sosiologis dan psikologis dari sampel yang diambil dari populasi tertentu, teknik pengumpulan data dengan pengamatan (wawancara atau kuesioner) dan hasil penelitian cenderung untuk di generalisasikan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar saat istirahat sekolah di wilayah urban

Kecamatan Depok yang ditunjukkan dengan skor langkah kaki saat istirahat sekolah yang diukur menggunakan pedometer. Pedometer dipasangkan pada celana di sekitar panggul tepatnya *Spina Iliaca Anterior Superior* saat istirahat sekolah dengan menggunakan *pedometer* merk Nesco FJ 101.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sukardi (2003:53) pengertian populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam suatu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar kelas V di wilayah urban Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman.

2. Sampel Penelitian

Sugiyono (2013:63) menyampaikan bahwa “Sampel adalah dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Nyoman Dantes (2012:46) *purposive sampling* merupakan teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti. Menurut Sugiyono (2012:126) menjelaskan bahwa *purposive sampling* adalah

teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam hal ini penulis mengambil sampel berdasarkan pengamatan dilapangan terhadap sekolah dasar di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Oleh karena itu, kriteria subjek penelitian ini adalah:

1. Sekolah dasar yang memiliki waktu istirahat sebanyak 2 kali dengan masing-masing waktu istirahatnya selama 20 menit.
2. Sekolah yang dekat dengan Perguruan Tinggi.
3. Sekolah dasar negeri yang dekat dengan pusat keramaian (jalan raya, perkantoran, dan perbelanjaan/pasar).

Berdasarkan kajian yang peneliti jabarkan di atas maka yang akan dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Samirono dan SD Negeri Caturtunggal VII. Dengan rincian 38 siswa/siswi SD Negeri 1 Samirono dan 23 siswa/siswi SD Negeri Catur Tunggal VII.

Berikut tabel data siswa/siswi SD Negeri 1 Samirono dan SD Negeri Catur Tunggal VII.

Tabel 1. Data Siswa Putra dan Putri

No	Nama Sekolah Dasar	Jumlah		Total
		Putra	Putri	
1	SD Negeri 1 Samirono	25	13	38
2	SD Negeri Caturtunggal VII	7	16	23
	Jumlah			61

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Menurut Sugiyono (2013:102) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas jasmani saat istirahat sekolah menggunakan *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%).

Teknik pengumpulan data aktivitas jasmani siswa putra dan putri kelas V Sekolah Dasar kelas V saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman adalah sebagai berikut:

- a. Siswa diukur tinggi dan berat badannya.
- b. Mengatur pedometer sesuai dengan berat dan lebar langkah kaki.
- c. Memasang pedometer pada celana di *Spina Iliaca Anterior Superior*.

- d. Mengatur posisi pedometer.
- e. Siswa menggunakan pedometer saat 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

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah persentase dengan rumus (Sugiyono (1997:21):

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

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah sampel

Setelah itu hasil akan ditentukan menggunakan pengkategorian rentang norma milik Suharsimi Arikunto.

Tabel 2. Pengkategorian Aktivitas Jasmani

No	Rentang Norma	Kategori
1	$> M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$(M + 0,5 SD)$ s. d. $(M + 1,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD)$ s. d. $(M + 0,5 SD)$	Cukup Baik
4	$(M - 1,5 SD)$ s. d. $(M - 0,5 SD)$	Kurang Baik
5	$< M - 1,5 SD$	Sangat Kurang Baik

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian yang berjudul “Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar saat Istirahat Sekolah di Wilayah Urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman” ini dilaksanakan bulan Agustus-Oktober 2015 di Sekolah Dasar Negeri Samirono 1 dan Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal VII Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Subjek Penelitian ini adalah semua siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Samirono I dan Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal VII sejumlah 54 siswa.

2. Data Penelitian

- a. Hasil Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa dan Siswi Sekolah Dasar saat Istirahat Sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman

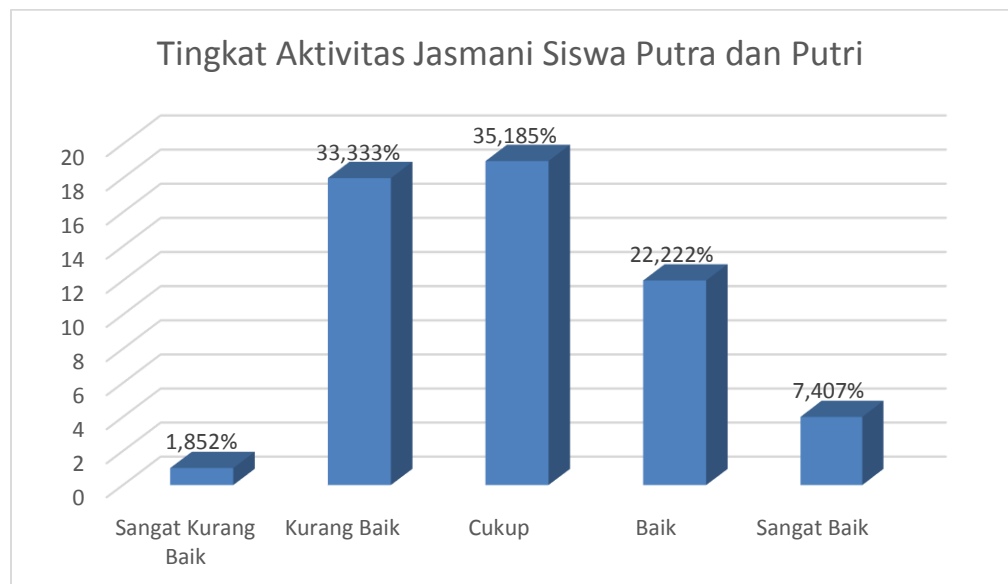
Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Samirono I dan Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal VII diperoleh hasil penelitian tingkat aktivitas jasmani. Dengan total sampel 54 siswa dan siswi. Tingkat aktivitas jasmani dengan kategori sangat baik terdapat 4 siswa, kategori baik berjumlah 12 siswa, kategori cukup baik berjumlah 19 siswa, kategori kurang baik berjumlah 18 siswa, dan untuk kategori sangat kurang baik

berjumlah 1 siswa. Pengkategorian tersebut berdasarkan perhitungan data yang diperoleh nilai rata-rata (M) sebesar 1674,71 dan nilai standar deviasi (SD) sebesar 672,37 berikut data ditampilkan dalam tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa dan Siswi saat Istirahat Sekolah

No	Interval Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	> 2683,26	4	7,407%	Sangat Baik
2	2010,89-2683,26	12	22,222%	Baik
3	1338,52-2010,89	19	35,185%	Cukup Baik
4	666,16-1338,52	18	33,333%	Kurang Baik
5	< 666,16	1	1,852%	Sangat Kurang Baik
	Jumlah	54	100%	

Berdasarkan tabel data di atas, apabila data tersebut ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman saat istirahat sekolah, dapat diamati pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Hasil Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Putra dan Putri

Berdasarkan diagram batang di atas menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman, untuk kategori sangat baik sebesar 7,407% kategori baik sebesar 22,222%, kategori cukup baik sebesar 35,185%, kategori kurang baik sebesar 33,333%, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 1,852%.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat aktivitas jasmani saat istirahat sekolah siswa kelas V sekolah dasar di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman yaitu 7,407% kategori baik sebesar 22,222%, kategori cukup baik sebesar 35,185%, kategori kurang baik sebesar 33,333%, dan untuk kategori sangat kurang baik sebesar 1,852%.

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa siswa siswi di wilayah urban masih tergolong rendah dalam beraktivitas jasmani, masih banyak siswa siswi yang merasa malas untuk beraktivitas jasmani. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah sempitnya lahan di wilayah urban. Di wilayah urban terdapat pusat perkantoran, pusat perbelanjaan 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 beraktivitas jasmani. Berdasarkan hasil observasi 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. Waktu istirahat adalah waktu yang penting bagi perkembangan anak, tidak hanya kemampuan fisik, namun juga kemampuan intelektual, sosial dan moral.

Melalui aktivitas bermain akan merangsang potensi-potensi yang dimiliki anak untuk berkembang ke arah 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.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar kelas V saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman adalah 1,852% dengan kategori sangat kurang baik (1 orang); 33,333% dengan kategori kurang baik (18 orang); 35,185% dengan kategori cukup baik (19 orang); 22,222% dengan kategori baik (12 orang); dan 7,407% dengan kategori sangat baik (4 orang).

B. Keterbatasan dalam Penelitian

Penelitian ini tentu belum bisa menjadi patokan untuk menggambarkan secara detail tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar kelas V di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Hal ini perlu pengembangan lebih lanjut dikarenakan keterbatasan dan kelemahan peneliti dalam melakukan penelitian diantaranya:

1. Peneliti sulit mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, pengkondisian siswa, kondisi tubuh, faktor psikologi dan sebagainya.
2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Kabupaten Sleman yang memenuhi kriteria untuk melaksanakan penelitian, sehingga populasi yang digunakan dalam penelitian ini masih tergolong kecil.

C. Saran

Saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya adalah:

1. Sampel dapat ditambah sehingga hasil dapat lebih maksimal.
2. Pengawasan dan peningkatan kreativitas aktivitas jasmani siswa putra dan putri saat jam istirahat sekolah.
3. Penelitian ini dapat dilakukan pada kelas bawah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aires, L. M. (2009). *Levels of Physical Activity*. Porto: Faculdade de Desporto.
- 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 Health; Dec 2006; 76; 10; ProQuest pg. 516.
- Brian J Sharkey. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Dantes, N. (2013). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dwi Anggoro. (2002). *Fitness di Rumah*. Jakarta: Penebar Swadaya Grup.
- <http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/manfaat-rutin-berjalan-kaki-setiap-hari-bagi-kesehatan.html>. Diakses 11 Februari 2016.
- Hariono, P. (2007). *Sosiologi Kota untuk Arsitek*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Jamil, T. (2014). *Sikap Siswa Kelas Bilingual Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Hasil Belajar*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- 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.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. *Biasa*. <http://kbbi.web.id/biasa>. Diakses 28 Januari 2016.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. *Sepeda*. <http://kbbi.web.id/sepeda>. Diakses 28 Januari 2016.
- Kowalski, K. C. (2004). *Physical Activity Questioner for Children*. Canada: College of Kinesiology University of Saskatchewan.
- Rosilah, S. (2008). *Minat Siswa Sekolah Dasar Kelas Lima Gugus Dua Negeri Sedayu Terhadap Materi senam Irama*. Yogyakarta: Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Samadi. (2007). *Geografi untuk SMA kelas XII*. Jakarta: Yudhistira.

- Sharkey, B.J. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Grafindo Persada
- Sugiyono. (2013). *Cara Mudah Menyusun Skripsi*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud
- Syah, M. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- World Health Organization. *Physical Activity*.
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/pen/>. Diakses 26 Januari 2016

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

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



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

Sutrisno, S.Pd.
NIP 19560527 197803 1 004

Lampiran 3. Surat Keterangan dari SDN Caturtunggal VII


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 4. Data Tingkat Aktivitas Jasmani

No	Nama	Nama Sekolah	Hitungan Pedometer		Rata-rata
			Langkah Hari 1	Langkah Hari 2	
1	Aldino Daru Sasongko	SD N 1 Samirono	2247	2641	2444
2	Arya Putra Widyadhana	SD N 1 Samirono	3044	2825	2934.5
3	Dicky Arya Kusuma	SD N 1 Samirono	929	1859	1394
4	Rendi Agus Setiawan	SD N 1 Samirono	3306	2675	2990.5
5	Zaenal Solikhin	SD N 1 Samirono	2453	2359	2406
6	Azriel Ibrahim Maliki Putra M	SD N 1 Samirono	2304	872	1588
7	M. Feri Irawan	SD N 1 Samirono	2047	1522	1784.5
8	Febriansyah Rizki Ananda	SD N 1 Samirono	1156	1621	1388.5
9	Muhammad Izzatul Islam	SD N 1 Samirono	2094	768	1431
10	Alif Ferdiansyah	SD N 1 Samirono	2855	1040	1947.5
11	Joshua Hernando	SD N 1 Samirono	1891	1657	1774
12	Jalu Gala Rehan	SD N 1 Samirono	2387	1799	2093
13	Abdul Karim Almaghriby	SD N 1 Samirono	2823	1504	2163.5
14	Fahmi Anugerah Yahya	SD N 1 Samirono	1160	828	994
15	Ryo Evan Putra Liufeto	SD N 1 Samirono	2810	2229	2519.5
16	Sotya Haryanto	SD N 1 Samirono	1404	1581	1492.5

17	Syafrizal Diaz Saputra	SD N 1 Samirono	2775	2097	2436
18	Cliffon Samuel Noya	SD N 1 Samirono	1427	882	1154.5
19	Atnan Romansyah	SD N 1 Samirono	2224	1735	1979.5
20	Miftahul Rizka	SD N 1 Samirono	2360	1011	1685.5
21	Iqbal Ardiansyah Sembiring	SD N Caturtunggal VII	2499	1700	2099.5
22	Muh Irsyad Rivai	SD N Caturtunggal VII	2391	1017	1704
23	Muh Syarif Hidayat	SD N Caturtunggal VII	2562	1473	2017.5
24	Novan Fajar Dwi Adha	SD N Caturtunggal VII	1853	1195	1524
25	Rafi Mukti Putra Sunarya	SD N Caturtunggal VII	2806	924	1865
26	Ahmad Yulianto Prasetyo	SD N Caturtunggal VII	2409	2109	2259
27	Agastya Wardhana Mutri	SD N 1 Samirono	1163	1163	1163
28	Fadilla Audrey Chimera	SD N 1 Samirono	767	1501	1134
29	Nancy Maharani	SD N 1 Samirono	1907	1683	1795
30	Nanda Ayuningtias	SD N 1 Samirono	2739	2513	2626
31	Najwa Wanji Putri	SD N 1 Samirono	1734	1767	1750.5
32	Rajwa Wanji Putri	SD N 1 Samirono	3621	4138	3879.5
33	Diah Fizar Arini	SD N 1 Samirono	1048	1153	1100.5
34	Adelya Nela Nirmalasari	SD N 1 Samirono	2860	2906	2883
35	Patricia Seva Surani	SD N 1 Samirono	1675	1190	1432.5
36	Dewi Istanti	SD N 1 Samirono	1158	969	1063.5
37	Meillisa Puspita Devi	SD N 1 Samirono	1212	1094	1153

38	Safa Salsabila	SD N 1 Samirono	820	775	797.5
39	Syahla Aini Khoirunnisa	SD N 1 Samirono	2432	1646	2039
40	Andi Nabighah Azzahra	SD N 1 Samirono	3197	1150	2173.5
41	Tharisa Salsabila Putri	SD N Caturtunggal VII	422	625	523.5
42	Ketrin Saputra	SD N Caturtunggal VII	1092	838	965
43	Azarine Ziven Nathania	SD N Caturtunggal VII	710	750	730
44	Chavia Elvaretta Ramayadi	SD N Caturtunggal VII	2171	786	1478.5
45	Vika Nur Fitriani	SD N Caturtunggal VII	1113	882	997.5
46	Ishika Nabila Putri	SD N Caturtunggal VII	974	796	885
47	Rahma Widya Septianingrum	SD N Caturtunggal VII	2414	957	1685.5
48	Rara Dyah Safitri	SD N Caturtunggal VII	1740	1002	1371
49	Syifa Nabila Rahma	SD N Caturtunggal VII	1674	927	1300.5
50	Tiana Dwi Astuti	SD N Caturtunggal VII	863	919	891
51	Safitri Putri Rahmawati	SD N Caturtunggal VII	1296	842	1069
52	Fristya Dian Arianti	SD N Caturtunggal VII	1922	710	1316
53	Dwi Febriyani	SD N Caturtunggal VII	1099	747	923
54	Jovita Riski Pramudya	SD N Caturtunggal VII	1998	480	1239

Lampiran 5. Data Siswa Kelas V

No	Nama	Jenis Kelamin
1	Adelya Nela Nirmalasari	Perempuan
2	Agastya Wardhana Mutri	Laki-laki
3	Aldino Diru Sasongko	Laki-laki
4	Arya Putra Widyadhana	Laki-laki
5	Azriel Ibrahim Maliki Putra M	Laki-laki
6	Bagus Aditya Nugroho	Laki-laki
7	Diah Fizar Arini	Perempuan
8	Dicky Arya Kusuma	Laki-laki
9	Fadilla Audrey Chimera	Perempuan
10	Febriansyah Rizki Ananda	Laki-laki
11	M. Feri Irawan	Laki-laki
12	Muhammad Izzatul Islam	Laki-laki
13	Najwa Wanji Putri	Perempuan
14	Nancy Maharani	Perempuan
15	Nanda Ayuningtias	Perempuan
16	Rajwa Wanji Putri	Perempuan
17	Rendi Agus Setiawan	Laki-laki
18	Zaenal Solikhin	Laki-laki
19	Abdul Karim Almaghriby	Laki-laki
20	Alif Ferdiansyah	Laki-laki
21	Andi Nabighah Azzahra	Perempuan
22	Andika Dwi Prasetya	Laki-laki
23	Atnan Romansyah	Laki-laki
24	Cliffon Samuel Noya	Laki-laki
25	Dedy Kris Wunungga	Laki-laki
26	Dewi Istanti	Perempuan
27	Fahmi Anugrah Yahya	Laki-laki
28	Jalu Gala Rehan	Laki-laki
29	Joshua Hernando	Laki-laki
30	Meillisa Puspita Devi	Perempuan
31	Miftahul Rizka	Laki-laki
32	Patricia Seva Surani	Perempuan
33	Ryo Evan Putra Liufeto	Laki-laki
34	Safa Salsabila	Perempuan
35	Seto Wahyu Nugroho	Laki-laki
36	Sotya Haryanto	Laki-laki
37	Syafrizal Diaz Saputra	Laki-laki
38	Syahla Aini Khoirunnisa	Perempuan
39	Ahmad Yulianto Prasetyo	Laki-laki
40	Amelia Sri Ayuningsih	Perempuan

41	Azarine Ziven Nathania	Perempuan
42	Carissa Putri Arum Dini	Perempuan
43	Chavia Elvaretta Ramayadi	Perempuan
44	Dwi Febriyani	Perempuan
45	Elliya Galuh Purnama	Perempuan
46	Fristya Dian Arianti	Perempuan
47	Iqbal Ardiansyah Sembiring	Laki-laki
48	Ishika Nabila Putri	Perempuan
49	Jovita Riski Pramudya	Perempuan
50	Ketrin Saputra	Laki-laki
51	Muh Irsyad Rivai	Laki-laki
52	Muh Syarif Hidayat	Laki-laki
53	Novan Fajar Dwi Adha	Laki-laki
54	Rafi Mukti Putra Sunarya	Laki-laki
55	Rahma Widya Septianingrum	Perempuan
56	Rara Dyah Safitri	Perempuan
57	Safitri Putri Rahmawati	Perempuan
58	Syifa Nabila Rahma	Perempuan
59	Tharisa Salsabila Putri	Perempuan
60	Tiana Dwi Astuti	Perempuan
61	Vika Nur Fitriani	Perempuan

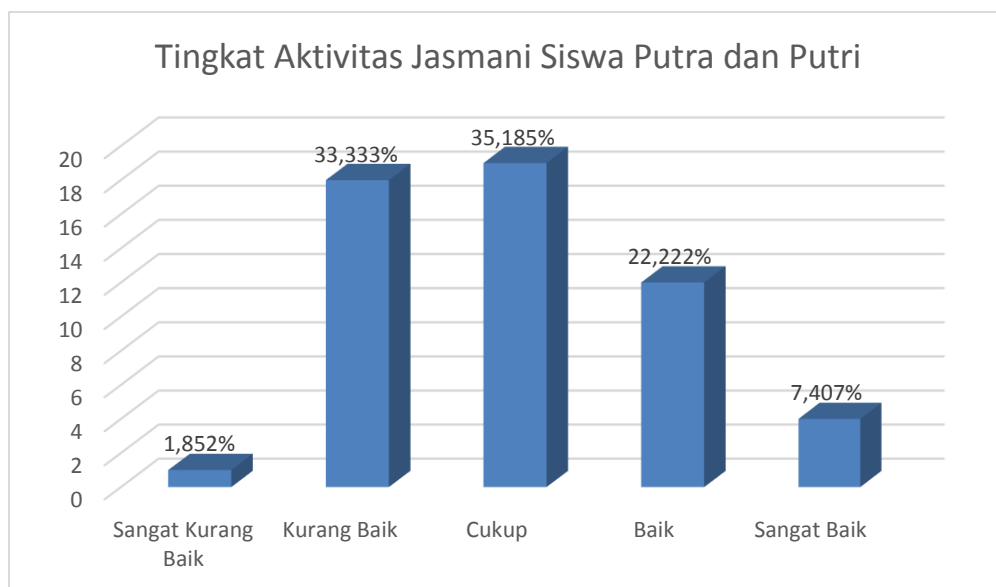
Lampiran 6. Hasil Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa saat Istirahat Sekolah

Skor Minimal : 523,5
 Skor Maksimal : 3879,5
 Rentang/R : 3356
 Sampel/N : 54
 Nilai Rata-rata (M) : 1674,71
 Standar Deviasi : 672,37

Tabel tingkat aktivitas jasmani siswa saat istirahat sekolah

No	Interval Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	> 2683,26	4	7,407%	Sangat Baik
2	2010,89-2683,26	12	22,222%	Baik
3	1338,52-2010,89	19	35,185%	Cukup Baik
4	666,16-1338,52	18	33,333%	Kurang Baik
5	< 666,16	1	1,852%	Sangat Kurang Baik
	Jumlah	54	100%	

Grafik Tabel Persentase Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa saat Istirahat



Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian



