

**TINGKAT AKTIVITAS JASMANI HARIAN SISWA
KELAS V SEKOLAH DASAR SE-KELURAHAN
TRIHARJO PANDAK BANTUL**

SKRIPSI

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



Oleh
Dewi Wahyuni
NIM 13604221009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Aktvitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul” yang disusun oleh Dewi Wahyuni, NIM 13604221009 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 03 Februari 2017
Dosen Pembimbing,

Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP.19590607 198703 2 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri.

Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan 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, 25 Januari 2017
Yang menyatakan,

Dewi Wahyuni
NIM 13604221009

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Aktvitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul” yang disusun oleh Dewi Wahyuni, NIM 13604221009 ini telah dipertahankan di depan Penguji pada tanggal 01 Maret 2017 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN	TANGGAL
Dra. Sri Mawarti, M.Pd	Ketua Penguji
Nur Sita Utami, M.Or	Sekretaris Penguji
Ahmad Rithaudin, M.Or	Penguji Utama

Yogyakarta, Maret 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Prof. Dr. Wawan Sundawan S, M.Ed
NIP. 1964070 71988121 001

MOTTO

1. Memberi adalah satu-satunya cara menjadi pemilik sejati.

(Dewi Wahyuni)

2. Apapun yang terjadi katakanlah “*All is well*”.

(Ranchodas Syalmadas Chancad)

3. Ilmu pengetahuan tanpa agama adalah pincang.

(Albert Einstein)

PERSEMBAHAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Aktvitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul” dipersembahkan kepada orang-orang yang mempunyai makna istimewa bagi kehidupan penulis, antara lain:

1. Orang tua tercinta Bapak Wardi dan Ibu Sumiyati yang sabar, bijaksana, setia dan penuh kasih sayang sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Pelatih terbaik, Drs. Budi Setyono yang bijaksana dan selalu memberikan motivasi dalam setiap impian yang ku perjuangkan.

**TINGKAT AKTIVITAS JASMANI HARIAN SISWA
KELAS V SEKOLAH DASAR SE-KELURAHAN
TRIHARJO PANDAK BANTUL**

Oleh:
Dewi Wahyuni
NIM 13604221009

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari permasalahan perkembangan pembangunan dan teknologi yang mengurangi aktivitas fisik manusia. Tujuan dilakukan penelitian adalah mengetahui Tingkat Aktvitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Instrumen penelitian berupa kuesoner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul yang berjumlah 186 siswa. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 48 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan, Tingkat Aktvitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul paling banyak pada katagori tinggi. Secara rinci persentase hasil penelitian adalah sangat tinggi sebesar 6.2%; tinggi 31.2%; sedang 29.2%; rendah 29.2%; dan sangat rendah 4.2%.

Kata kunci : *aktivitas jasmani, siswa*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana.

Penulisan skripsi ini mustahil dapat diselesaikan tanpa bantuan, dorongan, dan semangat dari berbagai pihak, penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd MA., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Guntur, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi bimbingan kepada penulis
4. Drs. Subagyo, M.Pd., Ketua Program Studi PGSD Penjas FIK UNY yang telah memberikan bimbingan dan dorongan kepada penulis.
5. Dra. Sri Mawarti, M.Pd., dosen pembimbing penulisan tugas akhir yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan dorongan serta penuh kearifan membimbing penulis.
6. F. Suharjana, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan.
7. Bapak, ibu dosen, dan karyawan FIK UNY yang telah memberikan bimbingan dan dorongan dalam penelitian ini.

8. Sadar Slamet S.Pd., Kepala sekolah SD Negeri Jigudan yang telah memberikan izin dan tempat penelitian.
9. Tutik Suyanti S.Pd., Kepala sekolah SD Negeri Payungan yang telah memberikan izin dan tempat penelitian..
10. Siswa-siswi Kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak yang telah membantu dalam penelitian ini.
11. Sahabatku satu perjuangan FIK UNY, terimakasih atas kebersamaan dan bantuanya.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan saran dan kritik serta bantuan demi kelancaran penyusunan skripsi ini.

Yogyakarta, 25 Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakekat Aktivitas Jasmani.	8
2. Hakekat Siswa Sekolah Dasar Klas V.	15
3. Kebiasaan Siswa Sekolah Dasar.....	17
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas V.	19
5. Hakikat Siswa SDN di Desa Triharjo Pandak Bantul.	23
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir.	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel	32
D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
F. Kalibrasi Ahli	34
G. Ujicoba Penelitian	34
H. Teknik Analisi Data	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Peneliti.....	38
B. Deskripsi Data Penelitian.....	38
C. Pembahasan.....	43
BAB V KESEIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Implikasi Hasil Penelitian	49
C. Keterbatasan Penelitian	49
D. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Daftar Sekolah Dasar di Desa Triharjo Pandak Bantul.....	3
Tabel 2. Hasil Wawancara Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa.....	3
Tabel 3. Daftar Ektrakurikuler.....	3
Tabel 4. Aktivitas Harian	4
Tabel 5. Contoh Aktivitas untuk Anak.	14
Tabel 6. Populasi dan Sampel Penelitian	32
Tabel 7. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	33
Tabel 8. Rentang Norma dan Pengkategorian.....	37
Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Jasmani Harian	40
Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Jasmani Harian	41
Tabel 11. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Jasmani Harian	41
Tabel 12. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Jasmani Harian	42
Tabel 13. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Jasmani Harian	42
Tabel 14. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Jasmani.....	43
Gambar 1. Tingkat Aktivitas Jasmani Harian.....	44
Gambar 2. Presentase Tingkat Aktivitas jasmani Harian.....	45
Gambar 3. Perbandingan Frekuensi Siswa Perempuan dan Laki-Laki.....	46
Gambar 4. Presentase Siswa Perempuan	46
Gambar 5 Frekuensi Siswa Perempuan	47
Gambar 6 Frekuensi Laki-Laki	79
Gambar 7 Presentase Laki-Laki.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian	54
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	55
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	57
Lampiran 4. Surat Izin Bappeda Bantul	63
Lampiran 5 Surat Keterangan Kepala Sekolah	64
Lampiran 6. Hasil Pengambilan Data Ujicoba dan Data Penelitian	66
Lampiran 7. Uji Validitas.....	68
Lampiran 8. Uji Reliabilitas	69
Lampiran 9. Olah Data Penelitian	70
Lampiran 10. Dokumentasi Lampiran	72

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia di dunia melakukan gerak dalam kehidupan. Gerak yang dimaksud adalah segala aktivitas jasmani manusia. Setiap individu melakukan aktivitas jasmani guna menjaga dan meningkatkan kualitas gerak serta menjauhkan diri dari penyakit. Gerak dapat dijadikan alat untuk mengontrol berat badan, sehingga penting bagi semua orang melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah obesitas (L. Miles, 2007: 316).

Pembangunan dan perkembangan teknologi yang dilakukan oleh manusia diharapkan dapat membantu manusia untuk mempermudah pekerjaan sehingga hidup menjadi efektif dan efisien. Manusia yang tidak menyadari keutamaan hidup aktif akan mendapat dampak negatif. Menurut Duncan et al (Luh Anggi Vertikal, 2012: 19) aktivitas jasmani yang rendah dapat meningkatkan faktor kegemukan. Peningkatan kegemukan yang terus menerus dapat mengakibatkan obesitas.

Data Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 (RISKESDAS, 2013: 5) menunjukkan bahwa di Indonesia, berdasarkan tempat tinggal proporsi aktivitas fisik aktif lebih tinggi di pedesaan, yaitu sebesar 76,1% dibandingkan dengan perkotaan sebesar 71,8%. Riset tersebut juga menyatakan bahwa menurut pekerjaan, proporsi aktivitas fisik aktif tinggi adalah petani, nelayan, dan diikuti pekerjaan lain. Hal tersebut menggambarkan masyarakat pedesaan cenderung lebih banyak melakukan aktivitas jasmani setiap hari dibanding masyarakat perkotaan. Masyarakat di

Daerah Istimewa Yogyakarta, melakukan aktivitas fisik kurang aktif sebesar 20,8% (RISKESDAS, 2013: xii).

Tingkat aktivitas jasmani secara keseluruhan masyarakat Indonesia yang ada dalam data Riset Kesehatan Dasar 2013 (RISKESDAS, 2013: xii) menunjukkan bahwa di Indonesia, penduduk usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang beraktivitas jasmani sebesar 26,1%. Pada kelompok usia anak (10-14) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentase sebesar 67%. Data tersebut menunjukkan bahwa pada anak usia sekolah dasar mengalami aktivitas fisik yang kurang, terutama kelas V dan VI.

Anak-anak adalah penerus bangsa, sehingga mereka harus dapat mencapai kondisi kesehatan yang optimal. Kesehatan masyarakat haruslah dimulai dari tiap individu di dalam keluarga untuk mengupayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Setiap anak haruslah aktif dalam aktivitas jasmani harian mereka. Hal ini untuk mengurangi risiko obesitas dan menjaga kebugaran tubuh. Aktivitas jasmani yang tinggi dan atau rendah anak-anak setiap hari baik di sekolah ataupun di lingkungan rumah berpengaruh terhadap tingkat aktivitas jasmani harian.

Tuntutan orang tua dan sekolah agar anak menjadi sukses di sekolah membuat anak semakin kurang aktif dalam melakukan aktivitas jasmani. Begitu mendekati masa ujian anak dituntut untuk belajar dan kurang diberikan waktu luang untuk beraktivitas jasmani melalui bermain bersama teman-teman mereka dengan alasan akan menyebabkan kelelahan. Hal tersebut juga terjadi pada para siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo pandak Bantul.

Hasil observasi dan wawancara penulis terkait aktivitas fisik harian siswa Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul dirangkum dalam tabel 1, 2, dan 3.

Tabel 1. Daftar Sekolah Dasar di Desa Triharjo Pandak Bantul

NO	Nama Sekolah	Status	Jumlah Siswa	
			Laki-laki	Perempuan
1	SDN Salam	Negeri	26	14
2	SDN Jigudan	Negeri	32	23
3	SDN Payungan	Negeri	34	10
4	SDN Ciren	Negeri	11	3
5	SDN Gunturan	Negeri	23	23

Tabel 2. Hasil Wawancara Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa

NO	Nama	Jabatan	Jumlah Siswa	Nama Sekolah
1	Parsih, S.Pd	Wali Kelas	40	SDN Salam
2	Dra. Ngadisa	Kepala Sekolah	14	SDN Ciren
3	Eby Nuraini, S.Pd	Wali Kelas		
4	Sadar Slamet, S.Pd	Kepala Sekolah	52	SDN Jigudan
5	Entik Hartini, S.Pd	Guru Penjas		
6	Agung Hidayadi, S.Pd	Wali Kelas		
7	Tutik Suyanti, S.Pd	Kepala Sekolah	24	SDN Payungan
8	Musium, S.Pd	Wali Kelas	40	SDN Gunturan
9	Sudaryah, S.Pd	Kepala Sekolah		
10	Tumari, S.Pd	Wali Kelas		

Tabel 3. Daftar Ektrakurikuler

NO	Nama Sekolah	Kegiatan	Keterangan
1	SDN Salam	Tari, drumband, hadroh, pramuka	Tidak semua siswa kelas V mengikuti kegiatan kecuali pramuka
2	SDN Jigudan	Volley, pramuka, karawitan	
3	SDN Payungan	Karawitan, drumband, TPA, pramuka	
4	SDN Ciren	Drumband, karawitan, tari, TPA, pramuka	
5	SDN Gunturan	Volley, pramuka, karawitan	

Tabel 4. Aktivitas Harian

No	Waktu	Kegiatan
1	Jam sekolah	Mengobrol saat jam istirahat, sepak bola, jajan dikantin, belajar di kelas
2	Di luar jam sekolah	Tidur siang, TPA, Les, menonton TV, belajar, mengerjakan PR, bermain <i>game</i> , bermain HP

Pembahasan hasil observasi dan wawancara dalam tabel-tabel di atas sebagai berikut:

1. Sekolah Dasar di Desa Triharjo Pandak Bantul berjumlah lima sekolah dengan status negeri. SDN Ciren memiliki satu kelas V dengan jumlah murid 14 anak dan ke empat sekolah yang lain memiliki kelas paralel yang dibagi menjadi kelas A dan kelas B.
2. SDN Salam tidak memiliki kepala sekolah, namun jabatan diisi oleh Ibu Sudaryah, S.Pd yang merangkap sebagai kepala sekolah di SDN Gunturan. Menurut penuturan narasumber dapat diambil kesimpulan bahwa siswa kelas V di lima sekolah dasar tersebut sebagian siswa cenderung kurang aktif bergerak baik di sekolah maupun sepulang sekolah. Hal ini dapat dilihat dari pengakuan beberapa siswa yang mengatakan bahwa, saat berangkat dan pulang sekolah diantar jemput.
3. Para siswa mendapat pembelajaran pendidikan jasmani sebanyak 140 menit setiap minggu, dan belum ada program peningkatan aktivitas jasmani secara khusus di sekolah seperti ekstrakurikuler olahraga. Sekolah hanya mengadakan ekstra kurikuler pramuka, tari, TPA, karawitan, dan drumband. SDN Jigudan dan SDN Gunturan memberikan tambahan latihan olahraga bola volley bagi siswa yang akan mengikuti perlombaan.

4. Kebanyakan siswa kelas V di sekolah dasar Desa Triharjo bersantai di dalam kelas, jajan, maupun mengobrol bersama teman saat di sekolah. Setelah pulang sekolah, mereka melakukan makan, tidur siang, menonton televisi, bermain *game*, bermain HP, *laptop*, dan komputer. Pada sore hari anak-anak melakukan kegiatan TPA dan Les. Pada malam hari mereka belajar atau mengerjakan pekerjaan rumah (PR) kemudian menonton TV atau bermain HP untuk aktif di sosial media dan bermain *game* sampai tidur.

Bertolak pada hasil observasi dan wawancara tersebut aktivitas harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul seperti mengobrol saat jam istirahat, tidur siang, TPA, Les, menonton TV, belajar, mengerjakan PR, bermain *game*, bermain HP, dan kegiatan lain yang cenderung ringan karena tidak memerlukan energi dan melibatkan otot rangka yang terlalu banyak. Hal ini tentu 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 mengenai aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui lebih rinci mengenai tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kemajuan teknologi terutama bidang komunikasi berpengaruh terhadap aktivitas jasmani anak-anak yang semakin berkurang
2. Belum ada program peningkatan aktivitas jasmani di sekolah.
3. Belum diketahui tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul, maka perlu dilakukan penelitian.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas peneliti membatasi permasalahan mengenai “tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul”.

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 besar tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah mengetahui tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian yang lain terutama 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. 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 adalah aktivitas yang melibatkan aktivitas fisik dan gerak sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan seseorang bekerja lebih keras daripada kondisi normal (Zourikian, Jarock, and Mulder, 2010: 12-1). Menurut *U.S. Department of Health and Human Service* (Fitria Dwi Andriyani, 2014: 62) 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. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani yaitu gerak yang dilakukan manusia karena adanya kontraksi otot rangka yang membakar kalori dan berfungsi menjaga serta meningkatkan kesehatan tubuh.

Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor risiko utama yang independen pada kesehatan. 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 pelatihan-pelatihan 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 ini (Thomas, Katherine T, 1948: 114). Perbedaan yang dimaksudkan tersebut secara sederhana dapat dimasukkan ke dalam aktivitas jasmani harian anak. Memberikan ruang gerak dan waktu bagi anak untuk bermain bersama teman sebaya merupakan program kebugaran jasmani terselubung. Anak-anak secara tidak sadar akan melakukan latihan melatih aerobik mereka dengan bersepeda, berlarian atau bermain kejar-kejaran dengan teman mereka. Latihan kekuatan otot dan tulang dengan memanjat dan bergelantungan.

Jam sekolah yang padat dan kegiatan tambahan membuat anak-anak lebih banyak bermain di dalam rumah dibandingkan di luar rumah, seperti bermain games komputer maupun media elektronik lain, menonton televisi yang banyak menyuguhkan acara maupun film anak. Kegiatan ini secara tidak sadar akan diikuti dengan konsumsi makanan ringan atau camilan. Kejadian tersebut dapat meningkatkan risiko obesitas pada anak usia sekolah. Obesitas atau gizi lebih pada anak akan berdampak buruk pada masa depan. Menurut Must (Luh Anggi Vertikal, 2012: 24) gizi lebih pada anak dapat menetap sampai masa dewasa dan sebagai faktor risiko yang merugikan kesehatan. Penanaman pola hidup sehat dan aktif dalam melakukan aktivitas jasmani harian penting untuk menghindari hal tersebut.

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2011) yang diakses di internet merekomendasikan untuk 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. Asas-Asas Pertumbuhan dan Perkembangan Jasmani

Perkembangan dan pertumbuhan masa anak-anak sangat penting untuk diperhatikan. Berikut ini asas-asas yang perlu diperhatikan oleh orang dewasa dalam mengarahkan aktivitas jasmani harian anak menurut Bucher (Arma Abdullah, 1994: 131).

- 1) Anak-anak normal membutuhkan aktivitas dua sampai enam jam sehari.
- 2) Selain keturunan dan makanan begizi, sitem organik tubuh dapat berkembang hanya melalui aktivitas jasmani
- 3) Tulang belulang anak yang masih lunak, perlu perhatian khusus untuk mencegah kelainan sikap tubuh.
- 4) Perlu mempertimbangkan umur fisiologik anak dalam menentukan aktivitas jasmani yang paling sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak
- 5) Aktivitas otot-otot besar penting bagi pertumbuhan dan perkembangan yang baik bagi anak-anak
- 6) Berbagai bagian dari tubuh anak tumbuh dengan kecepatan yang berbeda

- 7) Pertumbuhan dan perkembangan intelektual, sosial, dan emosional anak meningkat dengan aktivitas jasmani
- 8) Program keterampilan harus mempertimbangkan tingkat kematangan anak
- 9) Penyakit, kurang gizi, dan gerak yang kurang merupakan penyebab dari gangguan pertumbuhan anak.

Asas-asas di atas perlu dipahami oleh guru terutama guru pendidikan jasmani dalam menyusun dan menentukan materi pembelajaran yang sesuai bagi usia pertumbuhan dan perkembangan anak. Para orang tua harus lebih memahi kebutuhan anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Penting bagi mereka agar mengurangi ego untuk memaksakan kehendak dan menuntut anak melakukan hal-hal yang justru mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut asas di atas aktivitas jasmani telah memberikan peluang belajar yang banyak bagi anak, diantaranya intelektual, sosial, dan emosional. Pertumbuhan dan perkembangan yang baik pada ke tiga aspek tersebut akan membentuk anak menjadi pribadi yang berkualitas di masa depan.

c. Manfaat aktivitas jasmani

Banyak studi menunjukkan bahwa melakukan aktivitas jasmani secara teratur memiliki banyak manfaat bagi anak-anak dan

remaja, manfaat beraktivitas jasmani menurut *U.S. Department of Health and Human Service* (Fitria Dwi Andriyani 2014: 63) yaitu:

- 1) Meningkatkan kebugaran kardiovaskuler dan otot
- 2) Meningkatkan kesehatan tulang
- 3) Meningkatkan kesehatan metabolisme dan kardiovaskuler
- 4) Membentuk komposisi tubuh yang baik

Pada semua kalangan umur aktivitas jasmani diperlukan untuk meningkatkan kebugaran. Bergerak aktif sepanjang hari secara sederhana lebih baik dari pada tidak melakukan.

d. Tipe-tipe aktivitas jasmani

Menurut *U.S. Department of Health and Human Service* (Fitria Dwi Andriyani, 2014: 64) panduan aktivitas jasmani pada anak-anak fokus pada tiga tipe aktivitas, yaitu aerobik, penguatan otot, dan penguatan tulang, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Aktivitas aerobik

Jenis aktivitas yang dilakukan bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah tetap sehat serta membuat kita lebih bertenaga. Anak-anak dapat melakukan aktivitas aerobik seperti melompat, meloncat, lompat tali, berenang, menari, dan bersepeda. Aktivitas aerobik ini akan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Anak-anak sering melakukan aktivitas aerobik tersebut secara cepat dalam waktu yang singkat. Menurut Sadosa Sumosardjuno (1995: 91)

keuntungan dari beaktivitas olahraga aerobik secara teratur adalah sebagai berikut:

- a) Risiko gangguan jantung dan peredaran darah akan berkurang
- b) Penurunan tekanan darah tinggi secara teratur
- c) Penurunan lemak dalam darah dan terjadi peningkatan lemak baik dalam tubuh
- d) Tulang-tulang, persendian, dan otot-otot menjadi lebih kuat

2) Aktivitas Penguatan Otot

Aktivitas penguatan otot membuat otot bekerja lebih daripada aktivitas biasa harian. Aktivitas penguatan otot anak-anak 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. Kegiatan yang biasa dilakukan oleh anak-anak yaitu lari, lompat tali, bola basket, sepak bola, dan bermain ingklik. Aktivitas penguatan tulang dapat juga berupa aktivitas aerobik dan penguatan otot. Tabel 1 berikut menunjukkan contoh tipe-tipe aktivitas jasmani bagi anak.

Tabel 5. 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 tarik tambang <i>Push up</i> yang dimodifikasi (dengan lutut pada lantai) Latihan beban menggunakan berat tubuh atau beban lain Memanjat tali atau pohon <i>Sit up</i> Berayun pada peralatan di tempat bermain
Penguatan tulang	Permainan-permainan seperti ingklik Melompat, meloncat, skipping 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.

U.S. Department of Health and Human Service
(Fitria Dwi Andriyani, 2014: 64)

2. Hakikat Siswa Sekolah Dasar Kelas V

Siswa kelas V sekolah dasar masuk dalam masa perkembangan masa kanak-kanak akhir yang bersiap memasuki masa remaja awal. Fase

dalam masa perkembangan ini dibagi menjadi dua menurut Rita Eka Izzaty dkk (2008: 114-115), yaitu:

- a. Masa kelas rendah Sekolah Dasar yang berlangsung antara usia 6 enam atau tujuh tahun samapai dengan usia 9 atau 10 tahun
- b. Masa kelas tinggi Sekolah Dasar yang berlangsung anatar usia 9 atau 10 tahun sampai dengan 12 atau 13 tahun.

Anak-anak pada masa ini memiliki waktu yang berkurang karena mau tidak mau harus masuk sekolah. Jenis permainan yang disukai oleh mereka adalah permainan yang dilakukan secara kelompok. Bermain sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak baik secara fisik, psikis dan emosional anak. Kegiatan bermain akan memberikan pengalaman yang membentuk kepribadian mereka. Anak yang mampu membaur akan diterima oleh kelompok bermain mereka sehingga akan semakin aktif bergerak dengan jenis permainan yang mereka sukai seperti menjelajah, menciptakan suatu produk sesuai imajinasi mereka, atau melakukan permainan olahraga seperti bermain sepak bola, bola basket, dan olahraga tim yang lain. Bagi anak yang tidak dapat diterima oleh kelompok akan memilih untuk bermain sendiri. Hal inilah yang perlu diperhatikan oleh guru dan orang tua pada anak usia **Sekolah Dasar**. Menurut Rita Eka Izzaty dkk (2008: 114-115), ciri-ciri masa kanak-kanak akhir adalah sebagai berikut:

- a) Masa kelas rendah Sekolah Dasar yaitu:
 - 1) Ada hubungan yang kuat antara keadaan jasmani dan prestasi sekolah.
 - 2) Suka memuji diri sendiri.

- 3) Kalau tidak dapat menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, tugas atau pekerjaannya itu dianggap tidak penting.
 - 4) Suka membandingkan dirinya dengan anak lain, jika hal itu menguntungkan dirinya, dan
 - 5) Suka meremehkan orang lain.
- b) Masa kelas tinggi Sekolah Dasar yaitu:
- 1) Perhatiannya tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari.
 - 2) Ingin tahu, ingin belajar, dan realistis.
 - 3) Timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus.
 - 4) Anak memandang bahwa nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah .
 - 5) Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peergroup untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Ciri-ciri di atas perlu kita pahami sebab pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal. Masa kanak-kanak akhir terutama pada siswa kelas V yang berusia 10-13 tahun sudah mulai masuk ke masa pubertas dan masa remaja awal. Berikut tugas-tugas perkembangan pada masa kanak-kanak akhir menurut Rita Eka Izzaty dkk (2008: 102-103) adalah:

1. Belajar ketrampilan fisik yang diperlukan untuk bermain.
2. Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, mengembangkan sikap yang sehat mengenai diri sendiri.
3. Belajar bergaul dengan teman sebaya.
4. Mulai mengembangkan peran sosial pria atau wanita.
5. Mengembangkan keterampilan-keterampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung.
6. Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari.
7. Mengembangkan kata batin, moral dan skala sikap.
8. Mengembangkan sikap terhadap kelompok sosial dan lembaga.
9. Mencapai kebebasan pribadi

Aktivitas jasmani harian yang dilaksanakan pada masa ini sebagai kontrol belajar mereka. Semakin tinggi aktivitas jasmani harian maka semakin baik bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikis, dan sosial anak.

3. Kebiasaan Siswa Sekolah Dasar

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kebiasaan adalah sesuatu yang dikerjakan dan yang lain antar pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh individu dan yang dilakukan secara berulang untuk hal yang sama. Menurut Badudu dan Zain (1996: 211) kebiasaan yaitu sesuatu yang biasa dikerjakan, pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh individu dan dilakukan secara berulang untuk hal yang sama. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan merupakan suatu pola bertindak yang telah dikuasai dan berlangsung secara otomatis mekanis serta terjadi secara berulang-ulang sehingga dalam melakukan tidak memerlukan pikiran.

Kebiasaan siswa sekolah dasar ketika berangkat dan pulang sekolah meliputi:

a. Jalan kaki

Jalan kaki adalah salah satu olahraga yang murah, aman dan sangat menyenangkan. Dalam masyarakat olahraga jalan kaki biasa dilakukan bersama-sama dan dikemas dalam suatu acara jalan sehat. Aktivitas jasmani jalan kaki biasa dilakukan anak-anak saat berangkat dan pulang sekolah. Selama masa sekolah aktivitas ini dilakukan secara berkelanjutan dan dalam jangka waktu yang panjang sehingga dapat melatih kesegaran jasmani anak. Secara tidak sadar anak telah berlatih aerobik secara sederhana. Menurut Dr. White (Arma

Abdullah, 1994: 139) berlatih seperti berjalan kaki rutin akan membantu memperkuat dan memelihara otot serta tulang, meniadakan ketegangan syaraf, mengontrol berat badan, dan memperbaiki kondisi jantung dan paru-paru.

b. Bersepeda

Sepeda adalah alat transportasi yang paling mungkin digunakan bagi anak usia Sekolah Dasar. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1995: 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. Kebiasaan anak mengayuh sepeda saat berangkat dan pulang sekolah tiap hari selama masa sekolah akan melatih pernafasan untuk bernafas lebih panjang dibandingkan dengan orang yang tidak bersepeda, bersepeda lebih efektif dibandingkan dengan senam aerobik dan lebih menyenangkan bagi anak-anak. Kedua kebiasaan anak Sekolah Dasar tersebut akan menjaga tubuh mereka tetap bugar. Dari segi sosial anak-anak akan berlatih bersosialisasi dengan teman-teman sebaya karena kedua kegiatan tersebut akan dilakukan secara bersama-sama.

4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar kelas V

a. Segi Sosial

Proses sosialisasi dalam masyarakat ada aturan, dan individu harus serasi dengan aturan tersebut. Aturan tersebut akan membentuk

kepribadian anak dalam segi sosial. Anak-anak mulai mengurangi aktivitas bermain karena kesibukan di sekolah. Hal ini ditunjang dengan acara televisi, radio serta buku-buku bacaan yang banyak disajikan untuk anak-anak kelompok usia dini (Rita Eka Izzaty, 2013: 112). *Teori Pieget* mengatakan bermain sangat penting bagi perkembangan fisik, psikis dan sosial anak. Melalui bermain anak akan berinteraksi dengan teman dan mendapat pengalaman berharga. Hasil penelitian para ahli psikologi menunjukkan bahwa permainan akan memberikan beberapa pembelajaran bagi anak diantaranya (Arma Abdullah, 1994: 191):

- 1) Permainan berhubungan dengan latihan kepatuhan dan disiplin
- 2) Permainan berkaitan dengan tugas-tugas rutin dan latihan tanggungjawab
- 3) Permainan bisa berhubungan dengan latihan pencapaian tujuan atau sasaran dan menguasai lingkungan dimana ia berada (Singer, 1976:280)

Masa perkembangan anak Sekolah Dasar permainan yang disukai cenderung kegiatan bermain yang dilakukan secara berkelompok, kecuali bagi anak yang kurang diterima dalam kelompok dan cenderung memilih bermain sendiri (Rita Eka Izzaty, 2013: 113). Interaksi sehari-hari teman sebaya berpengaruh terhadap perkembangan sosial anak. Kebiasaan teman sebaya yang positif akan mendorong anak menjadi baik, namun jika negatif akan membentuk kebiasaan anak menjadi buruk seperti malas belajar, merokok, membolos, dan perbuatan anti sosial yang lain.

Jadi penting sekali bagi guru dan orang tua untuk mengenalkan dan mengarahkan anak memilih permainan yang bukan hanya agar anak memiliki efisiensi dan koordinasi dalam gerak, tetapi juga agar aspek sosial anak berkembang dengan baik. Para orang dewasa harus menyadari bahwa aktivitas bermain mempunyai nilai untuk mempersiapkan anak bagi kehidupan sosial di masa mendatang.

b. Segi Jasmani

Pada masa di Sekolah Dasar perkembangan sosial terjadi melalui aktivitas gerak (Arma Abdullah, 1994: 127). Aktivitas gerak yang dimaksud disini adalah aktivitas jasmani anak terkait seberapa mampu Ia berpartisipasi dengan tingkat keterampilan tertentu untuk dapat diterima oleh suatu kelompok. Keterampilan gerak akan didapat melalui kebiasaan atau aktivitas harian pada masing-masing anak. Akumulasi pengalaman gerak yang banyak akan mempermudah anak memiliki ketrampilan aktivitas jasmani yang berkualitas.

Dunia pendidikan khusus pada mata pelajaran penjas, guru penjas perlu mengetahui beberapa hal berikut guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Arma Abdullah, 1994: 127), antara lain:

1. Macam-macam keterampilan yang dimiliki anak pada tingkat usia tertentu
2. Macam-macam keterampilan yang telah dikuasai oleh kebanyakan anak dan yang harus dikuasai oleh sebagian kecil saja

3. Pentingnya berbagai keterampilan dalam kehidupan anak
4. Faktor-faktor lingkungan yang membantu dan menghalangi perkembangan keterampilan.

Usia anak Sekolah Dasar kelas V dapat disebut sebagai usia pra remaja. “Pertumbuhan fisik cenderung lebih stabil atau tenang sebelum memasuki masa remaja yang pertumbuhannya begitu cepat,” demikianlah pendapat Rita Eka Izzaty (2013: 103). Masa ini oleh anak-anak digunakan untuk belajar aneka kemampuan akademik. Kenaikan berat dan tinggi badan tergantung kesehatan dan gizi anak. Berlari, memanjat, melompat, berenang, naik sepeda adalah kegiatan fisik dan keterampilan gerak yang banyak dilakukan anak-anak. Keterampilan fisik sangat penting untuk mengembangkan kestabilan dan koordinasi tubuh untuk menyempurnakan berbagai keterampilan.

Dari kedua teori tersebut dapat disimpulkan bahwa anak usia Sekolah Dasar kelas V dari segi fisik sedang dipersiapkan untuk masuk fase remaja. Dalam masa ini anak dituntut untuk lebih aktif bergerak dalam segala aspek guna memperoleh pengakuan dari suatu kelompok yang diinginkan. Aktivitas harian anak yang sebagian besar digunakan untuk belajar dan bermain ini harus diarahkan untuk masa depan.

c. Segi Mental

Menurut kamus Bahasa Indonesia, mental bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau

tenaga: bukan hanya pembanguna fisik yang diperhatikan, melainkan juga pembangunan batin dan watak. Pembentukan mental anak dipengaruhi oleh aktivitas harian anak dan pergaulan yang dilakukan. Pengalaman yang didapat dalam menangani masalah akan membentuk mental anak sebagai bekal kehidupan mendatang. Mental berhubungan dengan perkembangan moral dan emosi anak. Perkembangan moral dapat dilihat pada kemampuan anak untuk memahami aturan, norma dan etika yang berlaku di masyarakat. Emosi berperan penting dalam kehidupan anak. Segala jenis emosi yang dirasakan akan berpengaruh pada segala aspek dalam diri baik psikis atau mental dan fisik terlebih jika emosi tersebut dirasakan kuat dan terjadi secara berulang-ulang. Emosi yang dapat merugikan perkembangan anak antarlain: takut, amarah, cemburu, iri hati yang biasa disebut dengan emosi yang tidak menyenangkan. Emosi yang menyenangkan seperti : kasih sayang, kebahagiaan, rasa ingin ahu, suka cita selain dapat membantu perkembangan anak juga sangat penting dan dibutuhkan anak dalam perkembangannya. Orang dewasa dan anak-anak memiliki emosi yang berbeda, berikut ciri-ciri emosi pada anak-anak menurut Rita Eka Izzaty dkk (2013: 110-111):

- 1) Emosi anak berlangsung relatif lebih singkat
- 2) Emosi anak kuat atau hebat
- 3) Emosi anak mudah berubah
- 4) Emosi anak nampak berulang-ulang

- 5) Respon emosi anak berbeda-beda
- 6) Emosi anak dapat diketahui dari tingkah lakunya
- 7) Emosi anak dapat mengalami perubahan dalam kekuatan
- 8) Perubahan dalam ungkapa-ungkapan emosional

Usia anak-anak akhir, Anak menggunakan operasi mental untuk memecahkan masalah-masalah yang aktual, anak mampu menggunakan mentalnya untuk memecahkan masalah yang bersifat konkret (Rita Eka Izzaty , 2013: 104). Jadi dalam segi mental anak telah dapat memahami dan mencari jalan keluar atas masalah yang dihadapinya.

5. Hakikat Siswa SDN di Desa Triharjo Pandak Bantul

Desa Triharjo merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Di desa tersebut terdapat lima sekolah dasar negeri yang terdiri dari SDN Payungan, SDN Jigudan, SDN Ciren, SDN Gunturan, dan SDN Salam. Siswa kelas V pada setiap sekolah memiliki jam pelajaran pendidikan jasmani sama yaitu 140 menit. SDN Salam terletak di belakang kantor Desa Triharjo yang memiliki tanah lapang tepat di depan sekolah tersebut, sehingga SDN Salam memiliki tempat yang luas untuk aktivitas jasmani bagi para siswa. SDN Jigudan berada di dekat jalan raya srandakan yang ramai kendaran, Sedangkan ketiga SDN yang lain berada di dalam desa. Sebagian besar siswa mengakui kurang bebas bermain saat jam istirahat karena wilayah sekolah yang sempit akibat pembangunan sekolah yang

semakin padat dengan bangunan. Tidak ada kegiatan tambahan untuk meningkatkan aktivitas fisik bagi para siswa dari pihak sekolah. Setiap sekolah mengadakan beberapa macam ekstrakurikuler seperti seni tari, batik, TPA, karawitan, dan pramuka. Kegiatan drumband dimiliki oleh SDN Jigudan, SDN Salam, dan SDN Payungan. Kegiatan olahraga diadakan oleh SDN Jigudan dan SDN Gunturan khusus untuk siswa yang disiapkan untuk lomba.

Menurut penuturan para wali kelas, jenis pekerjaan orang tua siswa yang rata-rata sebagai buruh petani dan buruh serabutan membuat perhatian terhadap anak kurang. Anak cenderung diberi fasilitas yang baik seperti pemberian HP, Laptop, komputer, televisi, *game*, dan uang saku yang cukup, namun kurang pengawasan dalam penggunaan. Kegiatan anak-anak sepanjang sekolah tidak terlepas dari penggunaan *gadget* hingga waktu tidur tiba. Pembangunan yang baik di desa membuat anak-anak kehilangan ruang gerak yang semakin hari kian sempit. Penggunaan sepeda motor yang semakin banyak membuat volume kendaraan di jalan semakin meningkat sehingga para orang tua khawatir apabila anak-anak mereka bepergian sendiri. Hal ini semakin mengurangi aktivitas fisik anak seperti jalan kaki atau bersepeda bila hendak ke sekolah, les, mengaji, atau TPA karena diantar orang tua.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Setiowati pada tahun 1998 dengan judul Tingkat Aktivitas Fisik dan Faktor Genetik pada Siswa SD

Negeri Ungaran 1 Kecamatan Gondokusuman Kotamadya Yogyakarta yang menderita Gizi Lebih. Peneliti menggunakan desain penelitian krosseksional, cara pengumpulan data dengan kuesoner melalui wawancara dan pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki yang obesitas sebanyak 48% dan anak perempuan yang obesitas sebanyak 16%. aktivitas fisik yang paling dominan pada siswa adalah aktivitas ringan seperti belajar di sekolah, les, dan menonton televisi. Siswa yang *overweight* umumnya memiliki aktivitas sedang (24%), sedangkan siswa yang obesitas mempunyai aktivitas ringan (44%). Status gizi orang tua pada umumnya normal. Status gizi ayah terdiri dari gizi normal sebanyak 12 orang (48%), *overweight* 9 orang (36%), obesitas empat orang (16%). Sedangkan status gizi ibu gizi normal sebanyak 15 orang (60%), *overweight* 8 orang (32%), obesitas dua orang (8%). Siswa yang *overweight* umumnya mempunyai orang tua dengan status gizi normal, sedangkan siswa yang obesitas mempunyai orang tua yang salah satu (32%) atau keduanya (20%) memiliki gizi lebih.

Penelitian berjudul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Usia Menarke pada Siswi SMP 6 Yogyakarta oleh Titin Hartini pada tahun 2009. Data pola aktivitas didapat dengan cara observasi menggunakan alat ukur kuesoner aktivitas fisik. Hasilnya ialah penggolongan pola aktivitas menjadi tinggi, sedang, dan ringan berdasarkan durasi, intensitas, dan frekuensi aktivitas yang biasa dilakukan oleh sampel saat 3 bulan menjelang menarkhe. Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik sedang sebanyak 65,6%, 22,5% sampel penelitian

memiliki aktivitas fisik ringan, dan 11,9% lainnya memiliki aktivitas fisik yang berat. Data menunjukkan remaja SMP 6 Yogyakarta lebih sedikit melakukan aktivitas fisik yang berat. Pengambilan data aktivitas fisik didapatkan *energy expenditure* yang didapat dari mengalikan jenis, durasi, dan frekuensi aktivitas fisik dalam kuesioner dengan *energy expenditure* yang sesuai untuk tiap jenis aktivitas fisik dalam tabel aktivitas fisik . *Energy Expenditure* disajikan dalam satuan *metabolic equivalents per minutes per day* (Mets-min/d). Rata-rata *energy expenditure* dari aktivitas fisik sampel penelitian sebesar 1446,57 MET-menit/minggu yang tergolong aktivitas sedang.

Penelitian yang dilakukan pada siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Pondokcina 1 Depok oleh Luh Anggi Vertikal pada tahun 2012 dengan judul Aktivitas, Asupan Energi, dan Asupan Lemak Hubungannya dengan Gizi lebih pada Siswa SD Negeri Pondokcina 1 Depok. Metode yang digunakan adalah *cross-sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 44,3% siswa termasuk gizi lebih. Faktor-faktor yang mempunyai hubungan bermakna dengan gizi lebih adalah aktivitas fisik ($p=0,009$; CI 95%), asupan energi ($p=0,004$; CI 95%).

Selanjutnya penelitian dengan judul Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Status Gizi Wanita Pemetik Teh di PTPN VII Bandung Jawa Barat oleh Katrin Roosita dan Venny Agustiani Mahardikawati pada tahun 2008. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional study*. Populasi ialah wanita pemetik teh yang memiliki anak usia dini (0-72 bulan) dan dapat

diwawancarai dengan jumlah sebanyak 504 keluarga yang dipilih secara acak saat penelitian. Contoh tersebar ke dalam lima cluster yang ada di kawasan perkebunan yaitu Purbasari (n = 96), Malabar (n = 102), Talun Santosa (n = 67), Sedep (n = 96), dan Rancabali (n = 146). Jumlah contoh pada cluster terpilih, yaitu perkebunan Malabar berjumlah penelitian berjumlah 92. Pengumpulan data primer dilakukan dengan teknik wawancara langsung dengan menggunakan kuesioner. Aktivitas fisik dihitung berdasarkan recall aktivitas 2x24 jam. Wawancara contoh dilakukan secara acak sehingga terambil hasil recall baik hari kerja maupun hari libur. Total contoh yang direcall pada saat hari kerja dan hari libur (hari gabungan) menjadi 90 orang. Analisis dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dan inferensia. Uji hubungan antar variabel dan uji beda menggunakan statistik inferensia. Analisis data diolah dengan menggunakan *Microsoft Excel 2003* dan *Statistical Program for Social Sciences (SPSS) version 12.0 for windows*. Hasil dari penelitian untuk tingkat aktivitas fisik contoh pada hari kerja lebih tinggi dibandingkan dengan hari libur dan gabungan hari kerja dan libur dengan nilai PAL rata-rata 1.87 ($p < 0.05$). Tingkat aktivitas fisik contoh pada hari libur dan gabungan hari kerja dan libur masing-masing sebesar 1.69 dan 1.84. Hampir seluruh contoh (90.6%) pada hari kerja memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong sedang, sedangkan lebih dari separuh jumlah contoh (52%) memiliki tingkat aktivitas fisik ringan pada hari libur. Sebanyak 5.9% contoh memiliki tingkat aktivitas fisik yang berat pada hari kerja dengan nilai PAL lebih dari 2.00. Perbedaan tersebut dipengaruhi dari pekerjaan

memetik teh dengan alokasi waktu antara 6 sampai 8 jam per hari memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan aktivitas kegiatan rumah tangga pada hari libur.

C. Kerangka Berfikir

Kemajuan pembanguna dan teknologi saat ini menimbulkan dampak positif dan negatif terhadap kesehatan anak-anak. Salah satu dampak negative yang terjadi adalah tingkat aktivitas jasmani harian siswa di Sekolah Dasar semakin menurun. Hal ini terjadi karena aktivitas jasmani sehari-hari sangat kurang, akibat dari pada saat bepergian seperti pulang pergi sekolah diantar jemput, kemudian ruang gerak di sekolah dan di luar sekolah yang semakin sempit membuat anak-anak kurang aktif bermain dengan aktivitas jasmani. Setiap hari anak-anak menjadi tergantung dengan mesin, yang menyebabkan penurunan tingkat aktivitas jasmani harian siswa sekolah dasar. Aktivitas jasmani sangat penting bagi siswa sekolah dasar dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. 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 4 X 35 menit setiap minggu belum cukup untuk meningkatkan kondisi kesegaran jasmani siswa kelas V di wilayah Desa Triharjo Pandak Bantul. Tanpa tubuh yang bugar maka siswa tidak mungkin bisa melakukan kegiatan dengan baik.

Permasalahan yang ada di atas perlu ditanggulangi. Sekolah dan lingkungan tempat tinggal sebagai tempat belajar dimana anak banyak menghabiskan waktu berpotensi menjadi sarana untuk aktif beraktivitas jasmani. Terkait hal tersebut, belum diketahui hasil penelitian mengenai tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul. Belum diketahui pula jenis aktivitas apa saja yang dilakukan siswa Sekolah Dasar kelas V se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul. Padahal penting bagi kita mengetahui data-data mengenai hal tersebut 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 merupakan penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Skor yang diperoleh dari kuesioner dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas jasmani harian siswa Sekolah Dasar kelas V se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013: 38). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu aktivitas jasmani harian siswa kelas Sekolah Dasar kelas V se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul. Tingkat aktivitas jasmani harian siswa adalah segala kegiatan yang dilakukan siswa secara fisik dalam satu hari. Tanggapan siswa mengenai tingkat aktivitas harian dalam kuesioner ini akan diolah menjadi skor yang akan menggambarkan kegiatan siswa kelas V SD Sekolah Dasar kelas V se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul baik di sekolah maupun di rumah yang

diukur dengan menggunakan kuesioner dari *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kent C Kowalskiat yang dimodifikasi.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. 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 kesimpulan (Sugiyono, 2011: 80). Populasi pada penelitian yaitu siswa Sekolah Dasar kelas V se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Sampel penelitian

Sampel adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011: 81). Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pengambilan 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 ketuntasan pemerolehan informasi. Oleh karena itu, kriteria subjek penelitian ini adalah:

- a. Sekolah dasar dekat dengan jalan raya
- b. Sekolah yang dekat dengan Persawahan

- c. Sekolah dasar yang memiliki waktu istirahat sebanyak dua kali masing-masing waktu istirahat 15 menit .

Berdasarkan hal tersebut yang dijadikan sampel yaitu 48 siswa Sekolah Dasar kelas V yang berasal dari SDN Jigudan kelas B 29 anak dan SDN Payungan kelas A sebanyak 19 anak.

Tabel 6. Populasi dan Sampel Penelitian

SEKOLAH	POPULASI	SAMPEL
SDN SALAM	40	0
SDN JIGUDAN	55	29
SDN PAYUNGAN	34	19
SDN CIREN	11	0
SDN GUNTURAN	46	0
JUMLAH	186	48

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011: 102). Menurut Sutrisno Hadi (1991: 79) ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen, yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir pertanyaan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kent C Kowalski at all (2004: 8-10). Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini disajikan kisi-kisi dalam tabel 3.

Tabel 7. Kisi-kisi kuesioner tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul

Variabel	Sub Faktor Variabel	Nomor soal	Jumlah
Kegiatan harian siswa kelas V sekolah dasar	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
	Aktivitas selama mata pelajaran Penjas	2	1
	Aktivitas saat istirahat pertama	3	1
	Aktivitas saat istirahat kedua	4	1
	Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore)	5	1
	Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam)	6	1
	Kegiatan di hari Minggu	7	1
	Kegiatan di waktu luang	8	1
	Seberapa sering melakukan aktivitas jasmani pada Hari Minggu	9 (a, b, c, d, e)	5
	Aktivitas di waktu luang	10 (a,b)	2

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, untuk mengetahui aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul. Langkah yang dilakukan untuk mengumpulkan data aktivitas jasmani harian siswa kelas V dengan cara:

1. Siswa diberi penjelasan di kelas mengenai tata cara pengisian kuesioner
2. Kuesioner dibagikan kepada siswa dilanjutkan dengan memandu setiap pertanyaan kepada siswa sampai siswa mengerti apa yang diharapkan dari pertanyaan yang diajukan
3. Setelah siswa selesai mengisi kuesioner, langsung dikumpulkan kembali.

F. Kalibrasi Ahli

Pembuatan kuesioner penelitian harus di konsultasikan kepada ahli untuk perbaikan kata-kata atau pernyataan yang bisa dimengerti oleh siswa. Pernyataan untuk pengambilan data yang berupa kuesioner harus tidak membuat bingung pengisi atau salah tafsir. Sehingga pernyataan yang diberikan benar-benar pernyataan yang sesuai dengan keadaan pengisi kuesioner. Sebelum diujicoba terlebih dahulu dimantapkan dengan dosen pembimbing dan di *expert judgement* oleh dosen yang berkompeten. Penelitian ini tidak menggunakan *expert judgement* karena instrumen penelitian merupakan modifikasi dari kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik Kent C Kowalski at all sehingga cukup didiskusikan dengan dosen pembimbing yaitu Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd.

G. Uji Coba Instrumen

Angket yang telah mendapatkan persetujuan dari ahli kemudian diuji cobakan kepada siswa yang mempunyai karakteristik sama dengan siswa yang akan diteliti. Uji coba dimaksudkan mendapat instrumen yang benar-benar *valid* (sahih) dan *reliable* (andal).

1. Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan cara *one shot* atau sekali ukur. Peneliti melakukan uji coba instrumen sekaligus mengambil data untuk penelitian. Penyimpulan hasil analisis validitas atau kesahihan instrumen dilakukan dengan membandingkan antara r hitung dengan r

tabel. Butir dikatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel. Uji validitas dalam uji coba ini dibantu dengan *Statistical Program for Social Sciences (SPSS) version 16.0 for windows*.

2. Uji Reliabilitas

Instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang benar. Pengujian reliabilitas dengan *internal consistency*, dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2011: 131). Perhitungan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan *Statistical Program for Social Sciences (SPSS) version 16.0 for windows*. Indikator pengukuran reliabilitas menurut Uma Sekaran (2000: 312), yang membagi tingkatan reliabilitas dengan kriteria sebagai berikut: Jika alpha atau r hitung 0,8-1,0 maka reliabilitas baik, 0,6-0,799 maka reliabilitas diterima, dan kurang dari 0,6 maka reliabilitas kurang baik.

H. 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 Pendidikan Jasmanin, 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.

Frekuensi yang disajikan disini bukanlah frekuensi yang benar, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan: P = Persentase yang dicari
f = Frekuensi atau jumlah subyek
N = Jumlah subyek keseluruhan
(Anas Sudijono, 1995: 40)

Pemberian makna pada skor yang ada dengan bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri dari 5 kelompok yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah (Anas Sudijono, 2000: 161). Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean (M)* dan *Standar Deviasi (SD)*. Untuk menentukan kriteria skor yang menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala lima seperti pada tabel 4:

Tabel 8. Rentangan Norma dan Pengkategorian

Rentang Norma	Kategori
$>M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$(M + 0,5 SD) \text{ s.d } (M + 1,5 SD)$	Sedang
$(M - 0,5 SD) \text{ s.d } (M + 0,5 SD)$	Tinggi
$(M - 1,5 SD) \text{ s.d } (M - 0,5 SD)$	Rendah
$<M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber : (Anas Sudijono, 2000: 161)

Keterangan : (M) : Mean

(SD) : Standar Deviasi

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Sampel Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

Kelurahan Triharjo Pandak Bantul memiliki 10 pedukuhan dengan akses jalan raya srandakan sebagai jalan utama. Sekolah Dasar yang dimiliki sebanyak lima sekolah yaitu SD Negeri Ciren, SD Negeri Payungan, SD Negeri Jigudan, SD Negeri Gunturan, dan SD Negeri Salam. Dalam penelitian ini lokasi yang digunakan sebagai pengambilan sampel yaitu SD Negeri Jigudan dan SD Negeri Payungan.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama dua hari, dimulai pada tanggal 13 Desember 2016 dan berakhir pada tanggal 14 Desember 2016

3. Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek pada penelitian ini adalah siswa kelas V se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul yaitu sejumlah 186 orang siswa dengan sampel sebanyak 48 orang siswa dari kelas V B SD Negeri Jigudan dan Kelas V A SD Negeri Payungan Triharjo Pandak Bantul Yogyakarta.

B. Deskripsi Data Penelitian

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik kuesioner serta menggunakan pedoman observasi. Teknik kuesioner merupakan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk menjawab. Pengumpulan data dilakukan pada sumber data yaitu siswa kelas V

B SD Negeri Jigudan dan Kelas V A SD Negeri Payungan. Indikator-indikator tersebut sebagai acuan pelaksanaan penelitian tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul .Data pada penelitian ini berupa data kuantitatif deskriptif diolah dengan program *Statistical Program for Social Sciences (SPSS) version 16.0 for windows*. Untuk data kuantitatif digunakan analisis statistik deskriptif dengan persentase. Menghitung frekuensi relatif menurut Anas Sudijono (2006: 43) frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “Frekuensi relatif”. Karena frekuensi yang disajikan disini bukanlah frekuensi yang benar, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi atau jumlah subyek

N= Jumlah subyek keseluruhan

(Anas Sudijono, 2006: 43)

Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuatlah bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri dari 5 kelompok yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah (Anas Sudijono, 2000: 161).

Tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul Yogyakarta pada penelitian ini diukur

dengan instrumen milik Kent C Kowalskiat yang telah dimodifikasi dan valid pada ujicoba instrumen penelitian (uji validitas dan reliabilitas). Pada penelitian ini instrumen diuji coba dengan teknik *one shoot* (sekali ukur).

1. Hasil Perhitungan Seluruh Sempel

Dari hasil perhitungan dengan menggunakan program komputer *Statistical Program for Social Sciences (SPSS) version 16.0 for windows* dari 9 soal pertanyaan dengan rincian pernyataan nomor satu terdapat 20 soal, pernyataan nomor dua sampai 8 masing-masing nomor yang diajukan satu soal dan soal nomor 9 dengan tujuh pernyataan, kepada siswa kelas V B SD N Jigudan dan Kelas V A SD Negeri Payungan berjumlah 48 responden, maka dapat didiskripsikan dalam bentuk tabel pada tabel 5.

Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	21.04
<i>Median</i>	21.50
<i>Mode</i>	26
<i>Std. Deviation</i>	5.694
<i>Minimum</i>	9
<i>Maximum</i>	32

Berdasarkan tabel di atas diketahui rerata tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul sebesar 21.04, nilai tengah sebesar 21.50, nilai sering muncul sebesar 26 dan *standar deviasi* sebesar 5.694. Sedangkan skor tertinggi sebesar 32 dan skor terendah sebesar 9. Norma Penilaian tersebut disajikan dalam bentuk tabel pada tabel 6.

Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Jasmani Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul

Interval	Kategori	Frekuensi	%	Kumulatif %
>29	Sangat Tinggi	3	6.2	6.2
24-29	Tinggi	15	31.2	37.4
18-23	Sedang	14	29.2	66.6
12-17	Rendah	14	29.2	95.8
<12	Sangat Rendah	2	4.2	100.0
Total		48	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo kategori sangat tinggi sebesar 6.2%; tinggi 31.2%; sedang 29.2%; rendah 29.2%; dan sangat rendah 4.2%.

2. Hasil Perhitungan Seluruh Sempel Perempuan

Hasil perhitungan kuesoner tingkat aktivitas jasmani siswa perempuan kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo dapat didiskripsikan dalam tabel 7.

Tabel 11. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Perempuan Kelas V se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	17.3
<i>Median</i>	17
<i>Mode</i>	15
<i>Std. Deviation</i>	4.809
<i>Minimum</i>	9
<i>Maximum</i>	28

Tabel 7 di atas menunjukkan bahwa rerata tingkat aktivitas jasmani harian siswa perempuan kelas V se-kelurahan Triharjo Pandak Bantul sebesar 17.3, nilai tengah sebesar 17, nilai sering muncul sebesar 15 dan *standar deviasi* sebesar 4.809. Sedangkan skor tertinggi sebesar 28 dan skor

terendah sebesar 9. Norma penilaian tersebut disajikan dalam bentuk tabel pada tabel 8.

Tabel 12. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Perempuan Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul

Interval	Kategori	Frekuensi	%	Kumulatif %
>29	Sangat Tinggi	0	0	0
24-29	Tinggi	1	6.7	6.7
18-23	Sedang	5	33,3	40
12-17	Rendah	7	46.7	86.7
<12	Sangat Rendah	2	13.3	100.0
Total		15	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat aktivitas jasmani harian siswa perempuan kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul kategori sangat tinggi sebesar 0%; tinggi 6.7%; sedang 33,3%; rendah 46.7%; dan sangat rendah 13.3%.

3. Hasil Perhitungan Seluruh Sempel Laki-Laki

Hasil perhitungan kuisioner tingkat aktivitas jasmani siswa laki-laki kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo dapat didiskripsikan dalam tabel 9.

Tabel 13. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Laki-Laki Kelas V se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	22.82
<i>Median</i>	24
<i>Mode</i>	26
<i>Std. Deviation</i>	5.205
<i>Minimum</i>	13
<i>Maximum</i>	32

Tabel 9 di atas menunjukkan bahwa rerata tingkat aktivitas jasmani harian siswa laki-laki kelas V se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul sebesar

22.82, nilai tengah sebesar 24, nilai sering muncul sebesar 26 dan *standar deviasi* sebesar 5.205. Sedangkan skor tertinggi sebesar 13 dan skor terendah sebesar 32. Norma penilaian tersebut disajikan dalam bentuk tabel pada tabel 10.

Tabel 14. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Laki-Laki Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul

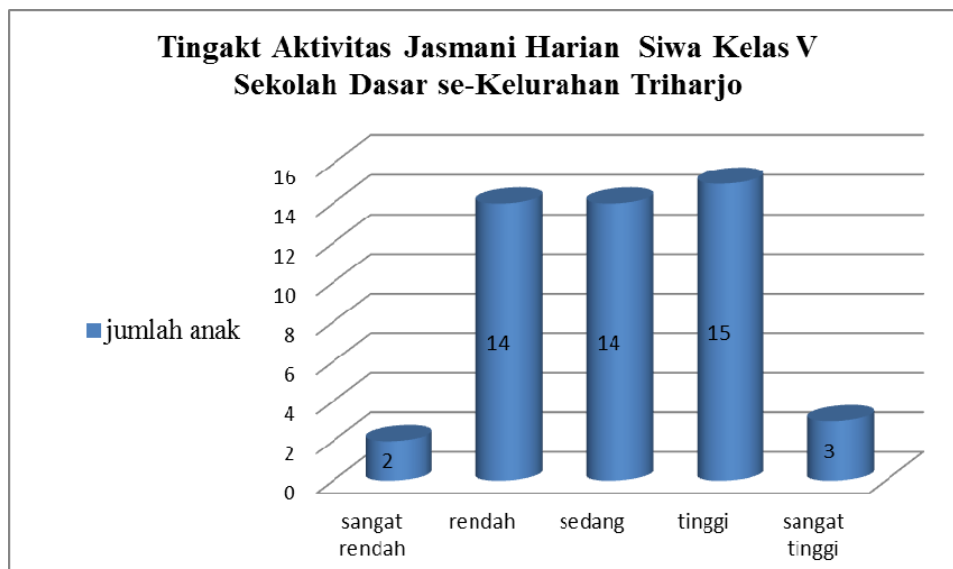
Interval	Kategori	Frekuensi	%	Kumulatif %
>29	Sangat Tinggi	3	9.1	9.1
24-29	Tinggi	14	42.4	51.5
18-23	Sedang	9	27.3	78.8
12-17	Rendah	7	21,2	100.0
<12	Sangat Rendah	0	0	100.0
Total		33	100.0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat aktivitas jasmani harian siswa perempuan kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul kategori sangat tinggi sebesar 9.1%; tinggi 42.4%; sedang 27.3%;rendah 21,2%; dan sangat rendah 0%.

C. Pembahasan

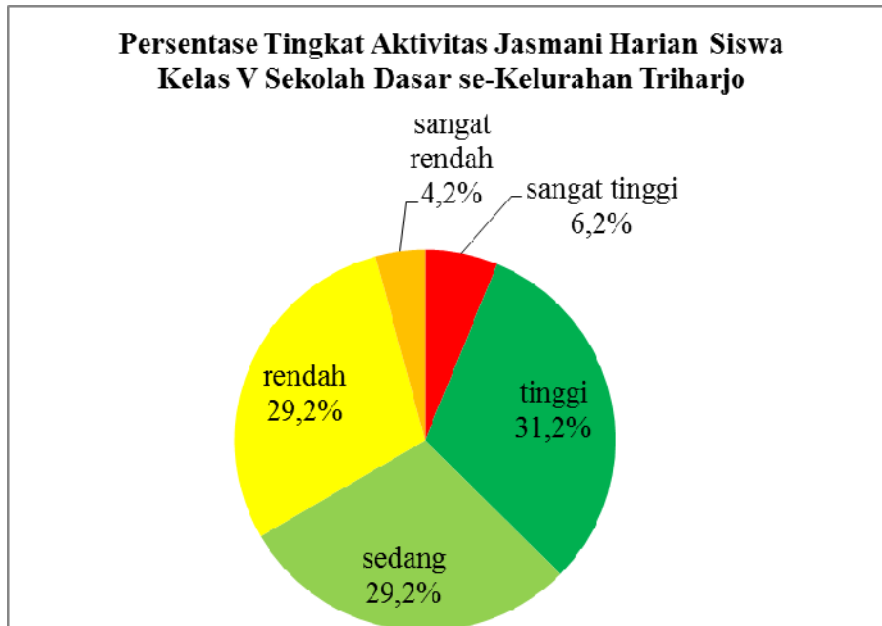
1. Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa kelas V SD se-Kelurahan Triharjo

Penelitian ini membuktikan bahwa tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul Yogyakarta, berada pada kategori tinggi. Dari tabel 6 diketahui tiga anak melakukan aktivitas fisik harian sangat tinggi, 15 anak beraktivitas jasmani harian tinggi, 14 anak beraktivitas jasmani harian sedang, 14 anak beraktivitas jasmani harian rendah, dan dua anak beraktivitas jasmani harian sangat rendah. Gambaran tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo dengan sampel 48 Siswa dapat dilihat dalam Gambar 1.



Gambar 1. Tingkat Aktivitas Jasmani Harian

Persentase tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo dengan 48 siswa sebagai sampel penelitian sebesar 6.2% siswa melaksanakan aktivitas harian pada kategori sangat tinggi; 31.2% siswa melaksanakan aktivitas jasmani harian dengan tinggi, 29.2% siswa melaksanakan aktivitas jasmani harian dengan sedang, 29.2% siswa melaksanakan aktivitas jasmani harian dengan rendah, dan 4.2% melaksanakan aktivitas harian dengan sangat rendah. Adapun presentase tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo dapat digambarkan dalam gambar 2.



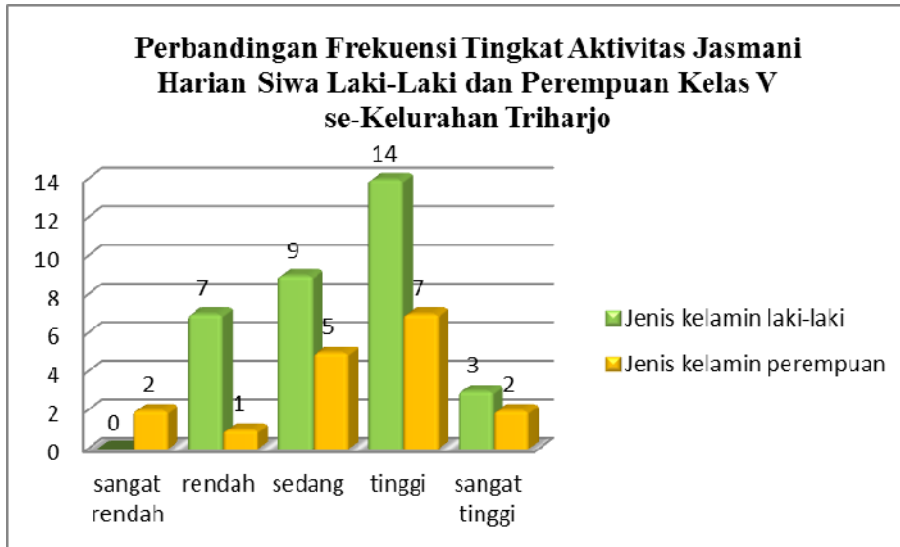
Gambar 2. Persentase Tingkat Aktivitas Jasmani Harian

Dilihat dari mayoritas siswa (31.2%) menyatakan beraktivitas tinggi, namun jika dilihat rerata tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul berada pada katagori sedang.

2. Perbandingan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Perempuan dan laki-laki

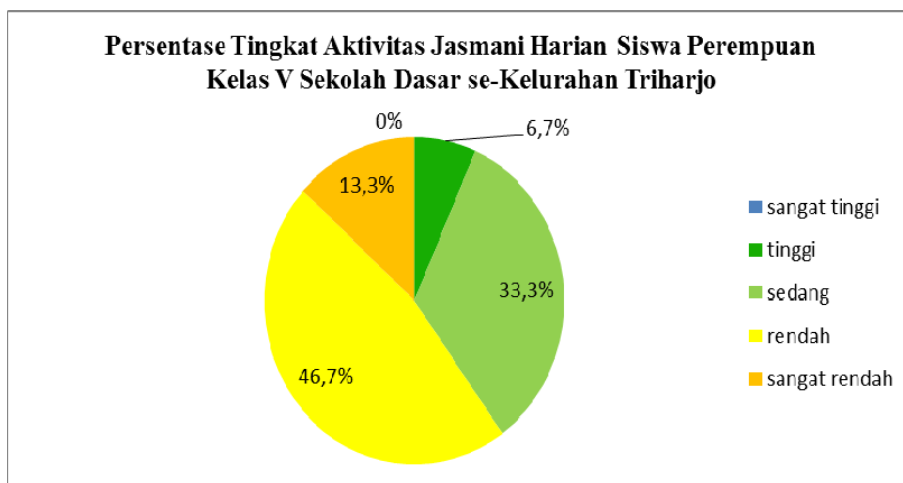
Bertolak pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Beighle et al pada tahun 2006, menyatakan bahwa di luar sekolah, anak perempuan menggunakan 20% dan anak laki-laki menggunakan 25% waktunya untuk aktivitas jasmani. Anak laki-laki pada studi tersebut lebih aktif daripada anak perempuan. Peneliti mendapatkan hasil penelitian yang sejalan dengan penelitian tersebut bahwa anak laki-laki lebih aktif daripada anak

perempuan. Perbandingan tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V se-Kelurahan Trigarjo dapat dilihat dalam Gambar 3.

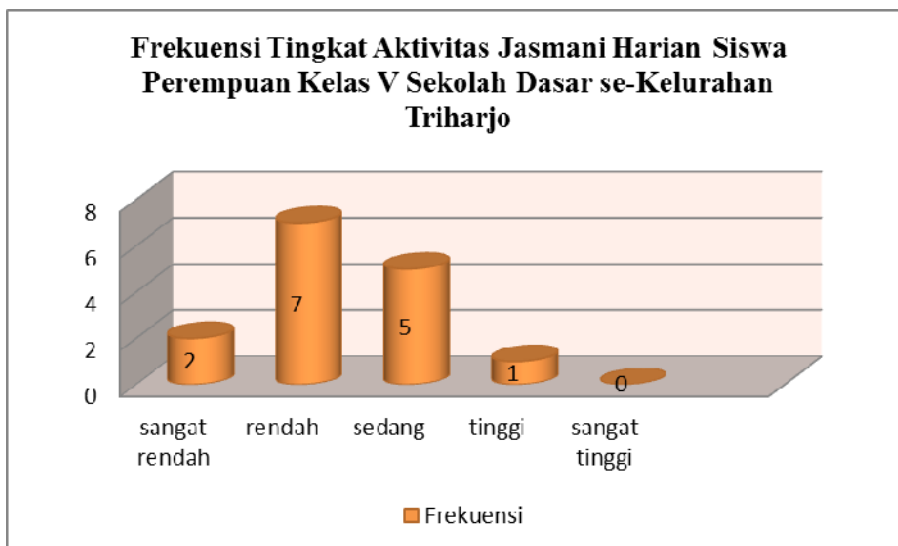


Gambar 3. Perbandingan Frekuensi Siswa Perempuan dan Laki-Laki

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani harian siswa laki-laki se-Kelurahan Triharjo dengan sampel 33 siswa berada pada katagori tinggi dengan presentase 31.2% dan jumlah siswa 14. Presentase dan Frekuensi secara keseluruhan tingkat aktivitas jasmani harian siswa laki-laki se-Kelurahan Triharjo dapat dilihat pada gambar 4 dan gambar 5.

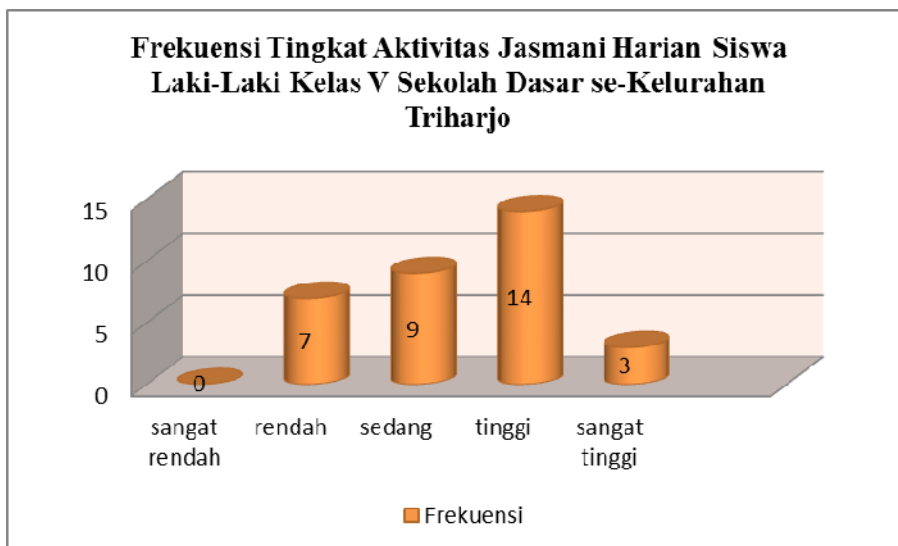


Gambar 4. Persentase Siswa Perempuan

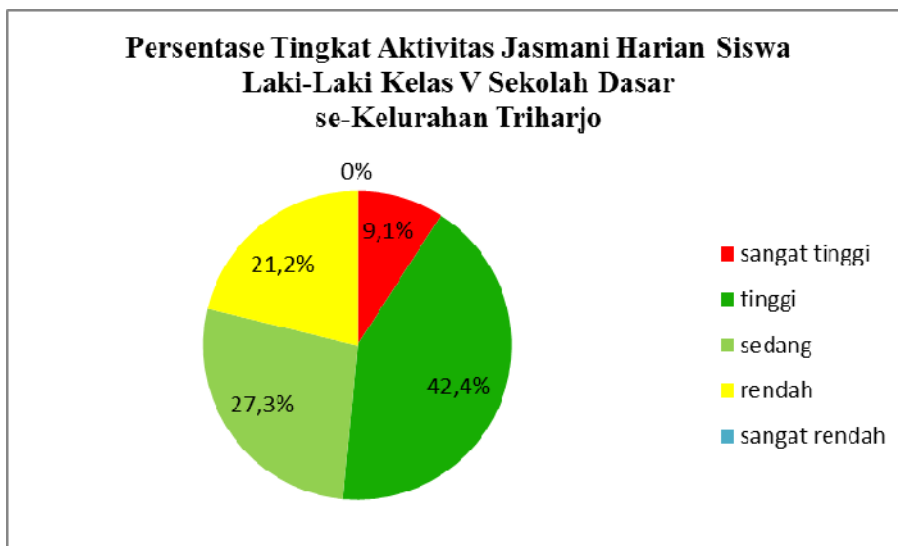


Gambar 5. Frekuensi Siswa Perempuan

Tingkat aktivitas jasmani harian siswa perempuan se-Kelurahan Triharjo berada pada katagori rendah dengan presentase 46.7% dengan jumlah 7 anak. Presentase dan jumlah tersebut secara lengkap dapat dilihat pada gambar 6 dan gambar 7.



Gambar 6. Frekuensi Laki-Laki



Gambar 7. Persentase Laki-Laki

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada BAB IV maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul adalah berada pada kategori sangat tinggi sebesar 6.2%; tinggi 31.2%; sedang 29.2%; rendah 29.2%; dan sangat rendah 4.2%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka implikasi dalam penelitian ini menyatakan bahwa bahwa tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul berada pada kategori tinggi. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tolok ukur bagi guru penjas di Kelurahan Triharjo Pandak Bantul untuk bahan dasar evaluasi kualitas pada masing-masing siswa untuk membantu mendidik agar menjadi pribadi yang lebih baik dan meningkatkan aktivitas jasmani harian dalam kehidupan.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti telah berusaha mencapai kesempurnaan hasil penelitian, namun karena ada keterbatasan baik dari segi waktu, tenaga maupun biaya maka hasil yang dicapai dalam penelitian ini masih perlu disempurnakan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Observasi yang tidak dilakukan secara menyeluruh dan mendalam pada aktivitas jasmani harian siswa di sekolah dan dirumah, karena keterbatasan waktu peneliti.
2. Sulit mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan mendampingi responden dalam pengisian kuesioner.
3. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil isian kuesioner sehingga dimungkinkan adanya saling bersamaan dalam pengisian kuesioner. Selain itu dalam pengisian kuesioner ada sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan benar.
4. Penelitian ini hanya dilakukan kepada sebagian siswa kelas V SD Negeri Jigudan dan SD Negeri Payungan

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan antara lain:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan untuk dapat lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik harian dan dapat lebih memahami serta menerapkan aktivitas jasmani harian secara aktif dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Guru

Diharapkan bagi guru penjas dapat memahami tentang makna dan arti penting aktivitas jasmani harian yang aktif bagi siswa dan dapat menjadi

sebuah solusi dalam proses pembelajaran di sekolah. Kegiatan pembelajaran ditujukan untuk menanamkan gaya hidup sehat dan aktif dalam beraktivitas jasmani harian pada siswa, mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuan siswa. Hasil dari penelitian ini bagi guru penjas agar dapat dijadikan sebagai acuan dan landasan untuk meningkatkan aktivitas jasmani harian pada siswa.

3. Bagi Orang Tua

Para orang tua diharapkan untuk menanamkan, memberi contoh , dan mendampingi anak-anak mereka untuk hidup sehat dan aktif. Orang tua sebagai sumber belajar utama harus mampu mengetahui dan mengarahkan anak dalam memilih aktivitas fisik yang akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Kolaborasi yang baik antara keluarga terutama orang tua dan pihak sekolah akan membentuk siswa yang berkarakter baik dan memiliki aktivitas fisik yang aktif.

4. Bagi Peneliti Lain

- a. Agar dalam melakukan penelitian tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul dengan menggunakan metode lain.
- b. Cara pengambilan sampel seharusnya tidak menggunakan *purposive sampling* namun menggunakan *random sampling*

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Manadji dan Arma Abdullah. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Aprilia Setiowati. (1998). *Tingkat Aktivitas Fisik dan Faktor Genetik pada Siswa SD Negeri Ungaran 1 Kecamatan Gondokusuman Kotamadya Yogyakarta*. Yogyakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia Akademi Gizi
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*: Jakarta PT Raja Grafindo Persada.
- Badudu 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: Departemen Kesehatan
- Bhuono Agung Nugroho. (2005). *Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: CV. Andi offset
- Danang Dwi Sudarmasto. (2013). *Tingkat Spotivitas Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 3 Godean*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Fitria Dwi Andriyani. (2014). *Physical Activity Guidelines For Children*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Nomor 1) Hlm. 61-64
- Katrin Roosita dan Venny Agustiani Mahardikawati. (2008). *Asupan Energi dan Status Gizi Wanita Pemetik Teh di PTPN VII Bandung Jawa Barat*. Jurnal Gizi dan Pangan (Nomor 2) Hlm. 79-85
- Katherine T, Amelia M, Jerry R.(1948). *Physical Education Methods for Elementary Teachers*. USA: Human Kinetics
- Kent C. Kowalski. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: University of Saskatchewan
- Kraft, Robert E. (1989). *Children at Play: Behavior of Children at Recess*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 60, 4, ProQuest pg. 21.
- L. Miles. (2007). *Physical Activity and Health*. *Journal Compilation* (Nomor 32) Hlm. 314-363

- Luh Anggita Vertikal. (2012). *Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Asupan Lemak Hubungannya dengan Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri Pondokcina 1 Depok Tahun 2012*. Skripsi. Jakarta: FKM UI
- Riduwan. (2002). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press
- Selly Rahmawati dan Sunarti. (2014). *Penilaian Dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Sumosardjuno Sadoso. (1996). *Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Cara Mudah Menyusun : Skripsi, Tesis, dan Desertasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tim Penyusun. (2011). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY.
- Titin Hartini. (2009). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Usia Menarke pada Siswi SMP 6 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FK UGM
- World Health Organization. (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Diakses dari <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>. Pada tanggal 09 Maret 2017, Jam 14.55 WIB.
- 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. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 469/UN.34.16/PP/2016.

09 Desember 2016.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Yth. : K.a. BAPPEDA Kabupaten Bantul
Komplek Parasamya, Jl. RW. Monginsidi No.1, Bantul, Yogyakarta.


Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Dewi Wahyuni.
NIM : 13604221009.
Program Studi : PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing : Dra. Sri Mawarti, M.Pd.
NIP : 19590607 198703 2 001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Desember 2016.
Tempat/Objek : SD N Jigudan dan SD N Salam.
Judul Skripsi : Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.


Iwan S. Suherman, M.Ed.
NIP: 19640707 198812 1 001








Tembusan :

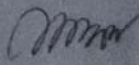
1. Kepala Sekolah SD N Jigudan.
2. Kepala Sekolah SD N Salam.
3. Kaprodi PGSD Penjas.
4. Pembimbing TAS.
5. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : DEWI WAHJUNI
NIM : 15604221009
Program Studi : PGSD Penjaskes
Jurusan : PGSD
Pembimbing : Dra. Sri Mawarti M.Pd.








No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	6-10-2016	BAB I s/d BAB III, Konsultasi kerangka kualitatif.	
2.	20-10-2016	Konsultasi BAB I s/d BAB III, Penguatan latar belakang dan memfokuskan benang merah.	
3.	27-10-2016	Perbaikan latar belakang	
4.	3-11-2016	Perbaikan latar belakang dan menperbaiki Judul skripsi (diganti)	
5.	7-11-2016	Pemantapan BAB I	
6.	16-11-2016	Revisi BAB II menambahkan beberapa kajian teori, BAB III membahas Instrumen.	
7.	23-11-2016	Pemantapan BAB II, Konsultasi Instrumen penelitian	

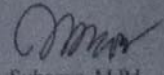
Mengetahui
Kaprosdi PGSD Penjaskes

Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 195611071982031003

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : DEWI WATI-JUNI
NIM : 1560421009
Program Studi : Prodi Penjas
Jurusan : Paik
Pembimbing : Dra. Sri Mawarti

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
8	6-12-2016	Pemanfaatan instrument dan kuantifikasi pengambilan data.	
9	13-12-2016	Revisi lengkap BAB I, II dan III serta konsultasi langkah-langkah pengambilan data.	
10	23-12-2016	Konsultasi hasil olah data	
11	30-12-2016	Bimbingan BAB IV, distribusi dan lisensi waktu pengambilan data.	
12	10-01-2017	Bimbingan IV dan V (tambahan saran)	
13	17-01-2017	Konsultasi penyusunan TAs lengkap	
14	19-01-2017	Revisi lengkap TAs	

Mengetahui
Kaprod PGSD Penjas,

Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 195611071982031003

Lampiran 3. Instrumen Ujicoba

KUESIONER PENELITIAN

(KR) KODE RESPONDEN ()

Nama :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir :
Usia :
Kelas :
Pekerjaan Ayah :
Pekerjaan Ibu :

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar dilakukan adik
2. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai adik di sekolah.
3. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur.
4. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang (X)

1. Apakah adik melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam seminggu ini? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda silang “X” pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	7 kali/ lebih
1. Bermain tali (lompat tali)	a	b	c	d	e
2. Futsal	a	b	c	d	e
3. Kejar-kejaran	a	b	c	d	e
4. Jalan	a	b	c	d	e
5. Bersepeda	a	b	c	d	e
6. Jogging/berlari	a	b	c	d	e
7. Berenang	a	b	c	d	e
8. Kasti	a	b	c	d	e
9. Senam/Balet/Menari	a	b	c	d	e
10. Sepakbola	a	b	c	d	e
11. Badminton	a	B	c	d	e
12. Menari/Balet	a	b	c	d	e
13. Tenis meja	a	b	c	d	e
14. Bolavoli	a	b	c	d	e
15. Bolabasket	a	b	c	d	e
16. Memanjat	a	b	c	d	e
17. Silat/karate/taekwondo	a	b	c	d	e
18. Tenis	a	b	c	d	e
19. Lainnya (sebutkan):	a	b	c	d	e
20. Lainnya (sebutkan):	a	b	c	d	e

Lampiran 3. Instrumen Ujicoba

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pernahkan adik bersikap sangat aktif (banyak bergerak/berlari) dalam melakukan olahraga ?
 - a. Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - b. Jarang aktif
 - c. Kadang-kadang aktif
 - d. Sering aktif
 - e. Selalu aktif
3. Selama seminggu terakhir, apa yang biasanya adik lakukan saat istirahat sekolah pertama?
 - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif
4. Selama seminggu terakhir, apa yang biasanya adik lakukan saat istirahat sekolah kedua?
 - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif
5. Selama seminggu terakhir setelah pulang sekolah, berapa kali adik melakukan olahraga (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali
6. Selama seminggu terakhir pada sore hari, berapa kali adik melakukan olahraga, (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 atau 5 kali
 - e. 6 atau 7 kali

Lampiran 3. Instrumen Ujicoba

7. Pada hari Sabtu dan Minggu kemarin, berapa kali adik melakukan olahraga, (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 - 3 kali
 - d. 4 – 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih
8. Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih satu pernyataan yang menggambarkan dirimu
 - a. Hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk bersantai.
 - b. Di waktu luang, saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - c. Di waktu luang, saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - d. Di waktu luang, saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - e. Di waktu luang, saya sangat sering (lebih dari 6 kali) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
9. Selama seminggu terakhir, silanglah aktivitas jasmani yang adik lakukan setiap hari (misal olahraga, bersenam, bersepeda, atau aktivitas jasmani lainnya)

Hari/Frekuensi	Tidak melakukan	Sedikit	Agak banyak	Sering	Sangat sering
Senin	a	b	c	d	e
Selasa	a	b	c	d	e
Rabu	a	b	c	d	e
Kamis	a	b	c	d	e
Jumat	a	b	c	d	e
Sabtu	a	b	c	d	e
Minggu	a	b	c	d	e

Lampiran 3. Instrumen Ujicoba

10. Apakah adik sakit atau sibuk minggu lalu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga secara normal?

- a. Ya.....
- b. Tidak.....

Jika Ya, apa yang membuat anda tidak dapat beraktivita jasmani atau olahraga?

KEGIATAN SAAT ISTIRAHAT SEKOLAH

1. Selama seminggu terakhir, **saat istirahat sekolah pertama**, sebutkan 3 hal yang paling sering adik lakukan

- a.
- b.
- c.

2. Selama seminggu terakhir, **saat istirahat sekolah kedua**, sebutkan 3 hal yang paling sering adik lakukan

- a.
- b.
- c.

KEGIATAN SETELAH PULANG SEKOLAH

1. Selama seminggu terakhir, **setelah pulang sekolah sampai matahari terbenam**, sebutkan 4 hal yang paling sering adik lakukan selain makan dan beribadah.

- a.
- b.
- c.
- d.

2. Selama seminggu terakhir, **setelah matahari terbenam sampai tidur**, sebutkan 4 hal yang paling sering adik lakukan selain makan dan beribadah.

- a.
- b.
- c.
- d.

Lampiran 3. Instrumen Ujicoba

KEGIATAN DI WAKTU LUANG

1. Berapa jam biasanya adik menonton TV dalam sehari? jam
2. Berapa jam biasanya adik main hp atau video games (computer games, play station, gameboy, dan lain-lain) dalam sehari? jam

CARA PENSKORAN

Dari semua pertanyaan – skorlah antara 1 sampai 5 untuk tiap nomor (kecuali nomor 10)

Langkah-langkah:

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. Soal nomor 10

Dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas tidak biasa selama minggu sebelumnya, tetapi pertanyaan ini **TIDAK** digunakan sebagai bagian dari skor aktivitas keseluruhan.

Lampiran 3. Instrumen Ujicoba

5. Cara mengkalkulasi skor final kuesioner aktivitas jasmani (sekolah dasar)
 - Setelah memiliki nilai dari 1 – 5 untuk kesembilan soal, ambillah skor rata-rata dari 9 soal tersebut sebagai skor final.
 - Skor 1 mengindikasikan aktivitas jasmani sangat rendah
 - Skor 2 mengindikasikan aktivitas jasmani rendah
 - Skor 3 mengindikasikan aktivitas jasmani sedang
 - Skor 4 mengindikasikan aktivitas jasmani tinggi
 - Skor 5 mengindikasikan aktivitas jasmani sangat tinggi.

Lampiran 4. Surat Izin Bappeda Bantul

**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(B A P P E D A)
Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367798
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN
Nomor : 070 / Reg / 4581 / S1 / 2016

Menunjuk Surat : Dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 469/UN.34.16/PP/2016
Tanggal : 09 Desember 2016 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Mengingat : a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;
b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.


Diizinkan kepada
Nama : **DEWI WAHYUNI**
P. T / Alamat : **Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang, Sleman, DIY**
NIP/NIM/No. KTP : **13604221009**
Nomor Telp./HP : **085701033801**
Tema/Judul Kegiatan : **TINGAKT AKTIVITAS JASMANI HARIAN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR SE KELURAHAN TRIHARJO PANDAK BANTUL**
Lokasi : **SDN Jigudan Dan SDN Payungan**
Waktu : **09 Desember 2016 s/d 09 Maret 2017**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan) dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga ketertiban dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan;
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : B a n t u l
Pada tanggal : 09 Desember 2016

An. Kepala,
Ka. Kasubag. Keuangan dan Aset


Sri Pangestuti, SE., MM
NIP. 19720811199203 2 006

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab. Bantul
4. Ka. UPT Pengelola Pendidikan Dasar Kecamatan Pandak
5. Ka. SD Negeri Jigudan Triharjo Pandak Bantul
6. Ka. SD Negeri Payungan, Pandak
7. Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan, UNY
8. Yang Bersangkutan (Pemohon)