

**TINGKAT AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII TAHUN
AJARAN 2017/2018 DI SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



**Oleh :
Merinda Putri Indriawati
NIM 14601244014**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

TINGKAT AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII TAHUN AJARAN 2017/2018 DI SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA

Oleh:

Merinda Putri Indriawati
14601244014

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta yang berjumlah 270 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dengan *proportional random sampling*. Total sampel sebanyak 161 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas=0.474, reliabilitas=0.622). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan, tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta paling banyak pada kategori rendah. Secara rinci hasil penelitian adalah kategori sangat rendah 2,5%, rendah 56,5%, sedang 37,9%, tinggi 3,1% , dan sangat tinggi 0% .

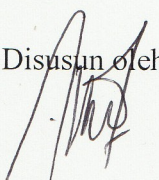
Kata kunci: aktivitas jasmani, peserta didik kelas VIII

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII TAHUN AJARAN 2017/2018 DI SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA


Disusun oleh:


Merinda Putri Indriawati
NIM 14601244014

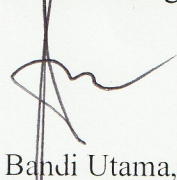
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, 16 April 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 198109262006041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


A M. Bandi Utama, M.Pd.
NIP. 196004101989031002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII TAHUN AJARAN 2017/2018 DI SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA

Disusun oleh:

Merinda Putri Indriawati
NIM 14601244014

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 12 April 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
AM. Bandi Utama, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		18 April 2018
Tri Ani Hastuti, M.Pd. Sekretaris		18 April 2018
Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd. Penguji		16 April 2018

Yogyakarta, April 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



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

NIP. 19640707 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Merinda Putri Indiwati

NIM : 14601244014

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

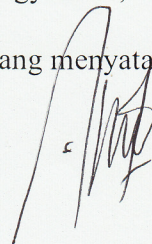
Judul TAS : Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun

Ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta

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.

Yogyakarta, 03 April 2018

Yang menyatakan,



Merinda Putri Indiwati

NIM 14601244014

MOTTO

1. Mengikhlaskan apa yang telah pergi, mensyukuri apa yang telah diberi dan focus dengan apa yang sedang di jalani. (penulis)
2. Bahagia seperlunya, bersedih secukupnya , bersyukur sebanyak-banyaknya.
(Penulis)
3. Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih. (Q.S. Ibrahim, ayat 7)
4. Hidup ini seperti sepeda. Agar tetap seimbang, kau harus terus bergerak.
(Albert Einstein)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT. karena limpahan rahmat-Nya sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Slamet Suwito dan Ibu Sri Asis Pujowati, terima kasih karena tidak pernah lelah untuk mendoakan, memberikan semangat, dan mendukung saya selama ini dalam bidang apapun.
2. Kakakku tercinta Merita Wulan Sari dan Edi Setiawan Suharyanto, adikku tersayang Septia Putri Afghanis, yang selalu memotivasi, mendoakan dan memberikan semangat tiada henti, hingga saya mampu mengerjakan skripsi ini.
3. PJKR D 2014, semua sahabat, dan teman saya yang telah membantu, memotivasi dan memberikan kritik/saran kepada saya.
4. Warga kost Gang Bayu 15 C, Caturtunggal, Depok, Sleman, dengan kerukunan dan ketenangan kost sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT., atas segala rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “ Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta” dengan baik.

Penyusunan tugas akhir skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, tugas akhir skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

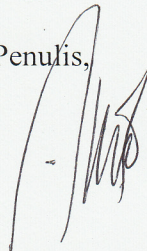
1. Bapak AM. Bandi Utama, M.Pd., selaku dosen Pembimbing TAS, yang telah banyak memberikan motivasi, saran, dorongan, semangat dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dra. A. Erlina Listyorini, M.Pd dan Tri Ani Hastuti, M.Pd selaku Penguji Utama, dan Sekertaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, bantuan fasilitas dan masukan dalam melaksanakan TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Bapak Drs. Dapan, M.Kes., Ibu Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., dan Ibu Eka Novita Indra, M.Kes., dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah mengikutsertakan saya dalam penelitian payung.
6. Ibu Dra. Y. Niken Sasanti, M.Pd., Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian tugas akhir skripsi ini.
7. Para Guru dan staf SMP Negeri 1 Yogyakarta yang telah memberi bantuan dalam pengambilan data penelitian tugas akhir skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 03 April 2018

Penulis,



Merinda Putri Indriawati

NIM 14601244014

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Aktivitas Jasmani.....	8
2. Manfaat Aktivitas Jasmani.....	9
3. Tipe-tipe Aktivitas Jasmani.....	10
4. Klasifikasi Aktivitas Jasmani.....	12
5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani.....	13
6. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP).....	16
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berfikir	23

BAB III. METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel.....	26
D. Definisi Operasional Variabel	27
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	28
1. Instrumen	28
2. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data	30
1. Analisis Deskriptif.....	30
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 33
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	33
B. Pembahasan.....	35
C. Keterbatasan Penelitian.....	40
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	 41
A. Kesimpulan	41
B. Implikasi	41
C. Saran	41
 DAFTAR PUSTAKA	 43
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Contoh Aktivitas Jasmani Untuk Anak	11
Tabel 2. Faktor Biologis dan Aktivitas Jasmani	15
Tabel 3. Jumlah Populasi Penelitian	26
Tabel 4. Jumlah Sampel Penelitian	27
Tabel 5. Kisi-kisi Kuesioner Tingkat Aktivitas Jasmani.....	29
Tabel 6. Norma Penilaian	32
Table 7. Deskripsi statistik tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII di SMP 1 N 1 Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018.....	33
Table 8. Norma Penskoran tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018.....	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Jasmani peserta didik kelas VIII di SMP N 1 Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	46
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian dari Kampus.....	47
Lampiran 3 Surat Rekomendasi Penelitian dari Kesbangpol DIY.....	48
Lampiran 4. Surat Rekomendasi Penelitian dari Walikota DIY.....	49
Lampiran 5. Surat Keterangan Melakukan Penelitian.....	50
Lampiran 6. Kuesioner Asli PAQ-A.....	51
Lampiran 7. Kuesioner Asli PAQ-A modifikasi.....	54
Lampiran 8. Rekap data pengisian kuesioner.....	59
Lampiran 9. Deskriptif Statistik.....	64
Lampiran 10. Olah Data	65
Lampiran 11. Dokumentasi penelitian	72

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era globalisasi berkembang sangat pesat. Globalisasi ditandai dengan perkembangan teknologi komunikasi, informasi dan transportasi. Hal ini dipicu dari pemikiran manusia yang tidak terbatas, selalu ingin menciptakan inovasi-inovasi baru yang nantinya akan mempermudah ruang gerak manusia di kehidupan yang akan datang. Kepraktisan tersebut akan berdampak besar bagi masyarakat dunia termasuk Indonesia. Oleh karenanya, di kehidupan sekarang ini banyak pekerjaan yang dapat di lakukan dengan mudah tanpa harus mengeluarkan tenaga ekstra. Misalnya, manusia apabila ingin menuju ke suatu tempat hanya perlu mengendarai sepeda motor, mobil, maupun menggunakan transportasi umum lainnya. Sangat bertolak belakang apabila di bandingkan pada kehidupan zaman dahulu yang masyarakatnya cenderung beraktivitas lebih banyak. Sedangkan pada zaman dahulu manusia lebih banyak berjalan kaki ataupun menaiki sepeda untuk menuju ke suatu tempat.

Masyarakat saat ini berkecenderungan melakukan aktivitas gerak yang sangat minim, mereka lebih sering mencari kesibukan dengan menonton tv, bermain komputer, *playstation*, mendengarkan musik dan bermain media sosial melalui *gadget*. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan yang apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan kesehatan dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko

Obesitas. Gerak dapat dijadikan alat untuk mengontrol berat badan, sehingga penting bagi semua orang melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah obesitas (L. Miles dalam Wahyuni,2017: 1).

Dari Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 (RISKESDAS,2013: xii) menunjukkan bahwa proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1 %. Terdapat 22 provinsi dengan aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada di atas rerata Indonesia. Lima tertinggi adalah penduduk DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara dan Aceh (masing-masing 37,2%).

Hasil Riskesdes terkait aktivitas fisik masyarakat Indonesia diambil melalui kuesioner. Data yang dikumpulkan pada riset tersebut adalah data frekuensi aktivitas fisik dalam satu minggu terakhir untuk penduduk umur >10 tahun. Dalam Riskesdas 2013, kriteria aktivitas fisik “aktif” adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria “kurang aktif” adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang ataupun berat. Aktivitas fisik berat yang dimaksud dalam Riskesdas 2013 adalah kegiatan yang secara terus menerus melakukan kegiatan fisik minimal 10 menit sampai meningkatnya denyut nadi dan napas lebih cepat dari biasanya (misalnya menimba air, mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul, dll) selama minimal tiga hari dalam satu minggu dan total beraktivitas ≥ 1500 MET minute. MET minute aktivitas fisik berat adalah lamanya waktu (menit) melakukan aktivitas dalam satu minggu dikalikan bobot sebesar 8 kalori. Selanjutnya yang tergolong aktivitas fisik sedang dalam Riskesdas 2013 adalah apabila melakukan aktivitas fisik sedang

(menyapu, mengepel, dll) minimal lima hari atau lebih dengan total lamanya beraktivitas 150 menit dalam seminggu. Selain dari dua kondisi tersebut termasuk dalam aktivitas fisik ringan.

SMP Negeri 1 Yogyakarta merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di daerah perkotaan lebih tepatnya di Kota Yogyakarta. Sekolah ini memiliki 8 kelas paralel kelas VIII, mulai dari kelas VIII A-H yang masing-masing kelasnya terdiri dari 30-35 siswa. SMP N 1 Yogyakarta merupakan sekolah unggulan, sekolah ini selalu menempati ranking 5 besar se-Kota Yogyakarta, dan 10 besar se-DIY, sehingga sekolah ini menjadi salah satu sekolah favorit di kota Yogyakarta dan berakreditasi A.

Peneliti melakukan observasi dan wawancara di SMP Negeri 1 Yogyakarta, hasil observasi SMP N 1 Yogyakarta memiliki prestasi akademik yang baik, tuntutan orang tua dan sekolah agar anak menjadi pintar dan sukses disekolah mengakibatkan banyak peserta didik lebih cenderung kurang melakukan gerak aktif, peserta didik lebih banyak melakukan kegiatan di rumah seperti membaca buku, bermain laptop, belajar, les bimbel, mengerjakan PR, mengobrol dan bermain *gadget*. Pada saat jam istirahat sekolah beberapa peserta didik putra lebih melakukan gerak aktif seperti bermain sepak bola dan kejar-kejaran. Namun pada peserta didik putri terlihat kurang aktif, peserta didik putri hanya membaca buku, mengobrol, jajan, jalan-jalan, bermain laptop dan kegiatan lainnya yang cenderung ringan karena tidak memerlukan energi yang terlalu banyak. Hal ini tentu perlu mendapat perhatian dari orang tua maupun pihak sekolah supaya meningkatkan

perilaku hidup sehat dengan beraktivitas jasmani di sekolah maupun setelah pulang sekolah.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru penjasorkes SMP Negeri 1 Yogyakarta, tingkat aktivitas jasmani peserta didik belum diketahui karena belum pernah dilakukan pengukuran tingkat aktivitas jasmani peserta didik sebelumnya. Lebih lanjut guru mengungkapkan bahwa kurang mengetahui terhadap instrumen penilaian untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani peserta didik.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk mengkaji penelitian yang berjudul “Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Peserta didik SMP Negeri 1 Yogyakarta masih terlihat kurang aktif dalam bergerak saat di rumah dan di sekolah.
2. Belum diketahuinya tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta.
3. Kurangnya pemahaman guru penjas terhadap instrumen penilaian tingkat aktivitas jasmani peserta didik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas peneliti membatasi permasalahan mengenai “tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, setelah mengidentifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini sebagai berikut : “seberapa tinggi tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan dalam hal tingkat aktivitas jasmani dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.
- b. Dapat menambah wawasan tentang tes untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik.

c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan.

d. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber bahan yang penting bagi para peneliti di bidang pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi sekolah

1) Dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani.

2) Dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

b. Bagi Guru Penjas

Mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang nantinya dapat menjadi bahan pertimbangan guru untuk pembuatan rancangan pelaksanaan pembelajaran.

c. Bagi peneliti

1) Dengan kegiatan ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta.

2) Penelitian ini akan melahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan dan dapat juga sebagai bahan acuan atau dasar penelitian lanjutan.

d. Bagi peserta didik

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

e. Bagi Orang Tua

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

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi Lutan (2002: 7). Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan mengisi waktu senggang, dan kegiatan sehari-hari Lutan (2002: 7).

Physical activity is any activity that involves some forms of physical exertion and voluntary movements which burn calories and cause a person's body to work harder than normal condition Zourikian, Jarock, dan Mulder dalam Andriyani, (2014: 62) Dapat diartikan bahwa aktivitas jasmani adalah tiap aktivitas jasmani yang melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerak sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras daripada kondisi normal.

Menurut U.S Department of Health and Human Service dalam 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.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh manusia yang diproduksi oleh otot rangka yang dapat menghasilkan pengeluaran energi atau membakar kalori dan memacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan.

2. Manfaat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani pada usia dini harus dilakukan dengan mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak agar terhindar dari berbagai akibat yang tidak diharapkan seperti, cedera, gangguan pertumbuhan dan perkembangan serta kegemukan Susanto (2006: 83).

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan.

For children and adolescence, the benefits of doing physical activity regularly are: improveing cardiorespiratory and muscular fitness, enhancing bone health, improving cardiovascular and metabolic health, and shaping favorable body composition U.S. Department of Health and Human Service dalam Andriyani (2014: 63).

Dapat diartikan bahwa aktivitas jasmani bermanfaat untuk:

- a. Meningkatkan kardiorespirasi dan otot;
- b. Meningkatkan kesehatan tulang;
- c. Meningkatkan kesehatan kardiovaskuler dan metabolic;
- d. Membentuk komposisi tubuh yang baik.

Menurut Lutan (2002: 10), manfaat aktivitas jasmani untuk remaja antara lain:

- a. Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti juga kekuatan tulang dan persendian, mendukung performa baik dalam olahraga maupun kegiatan non olahraga;
- b. Meninngkatkan daya tahan aerobik;
- c. Meningkatkan fleksibilitas;
- d. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan;
- e. Mengurangi stress;
- f. Meningkatkan gairah hidup rasa bahagia dan berguna.

Selanjutnya Lutan (2002: 10) juga mengemukakan bahwa aktivitas jasmani yang teratur bermanfaat untuk mencegah:

- a. Kematian terlampau dini;
- b. Kematian yang disebabkan oleh penyakit jantung;
- c. Diabetes;
- d. Tekanan darah tinggi;
- e. Kanker usus;
- f. Kolesterol tinggi.

3. Tipe-Tipe Aktivitas Jasmani

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

a. Aktivitas Kardiovaskuler (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.

b. 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.

c. 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 beraktivitas aerobik dan penguatan otot. Tabel. 1 berikut menunjukkan contoh tipe-tipe aktivitas bagi anak.

Tabel 1. Contoh Aktivitas Jamani Untuk Anak

Intensitas/Tipe aktivitas	Contoh Aktivitas Untuk Anak
Aerobik Intensitas menengah	Rekreasi aktif, seperti hiking, skateboarding, dan rollerblading 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. <i>Ski 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, bola basket, bola voli, 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* dalam Andriyani (2014: 64) .

4. Klasifikasi Aktivitas Jasmani

Menurut Wirakusumah (2010: 154) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga pengelompokan, yaitu sebagai berikut:

a. Kegiatan ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, $\frac{1}{2}$ jam olahraga, serta sisanya $9 \frac{1}{2}$ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

b. Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri, perkebunan atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

c. Kegiatan Berat

Waktu yang digunakan sehari untuk kegiatan yang berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

Menurut Nurmalina (2011: 7) aktivitas jasmani dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas jasmani yang sesuai untuk remaja sebagai berikut:

a. Kegiatan ringan: hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan,

duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main play station, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.

b. Kegiatan sedang: membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.

c. Kegiatan berat: biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (strength), membuat berkeringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond. Berdasarkan aktivitas fisik di atas, dapat disimpulkan faktor kurangnya aktivitas fisik anak penyebab obesitas. Lakukan minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan.

Berdasarkan klasifikasi aktivitas jasmani di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani mempunyai 3 tingkatan/golongan yaitu aktivitas ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang menurut Bouchard, Blair, & Haskell dalam Erwinanto (2017: 8):

a. Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun

b. Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan.

c. Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

d. Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

Menurut Lutan (2002: 20-24), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktivitas fisik. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah:

a. Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologis tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan.

Table 2. Faktor Biologis dan Aktivitas Jasmani

Variable	Hubungan dengan aktivitas jasmani
Jenis kelamin	Anak laki-laki lebih aktif dari pada anak perempuan
Usia	Aktivitas menurun seiring dengan peningkatan usia
Kegemukan	Tak jelas, masih ada silang pendapat. Anak yang kegemukan cenderung rendah aktivitasnya.

Sumber: Lutan (2002: 21)

b. Faktor Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keterlibatan seseorang melakukan aktivitas fisik dari faktor psikologis. Beberapa faktor tersebut adalah:

1. Pengetahuan tentang bagaimana berlatih;
2. Hambatan terhadap aktivitas jasmani/fisik;
3. Niat untuk aktif;
4. Sikap terhadap kegiatan;
5. Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

c. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap perilaku aktif seseorang. Terdapat setidaknya 3 hal yang merupakan faktor lingkungan yang mempengaruhi perilaku aktif, yaitu:

1. Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh terbesar. Orang tua dan saudara sekandung merupakan orang yang dapat menjadi contoh bagi seseorang untuk berperilaku aktif. Timbulnya minat untuk aktif berolahraga dapat dibangkitkan oleh contoh yang diberikan keluarga.

2. Guru atau guru pendidikan jasmani

Guru atau guru pendidikan jasmani pada khususnya merupakan salah satu kekuatan dalam pembentukan sikap dan kebiasaan guru yang rajin dan memperlihatkan semangat dan kegiatan yang tinggi akan memancarkan pengaruh kepada para peserta didiknya untuk menyukai aktivitas jasmani.

3. Media massa

Media massa merupakan sumber faktor yang efektif dalam mempengaruhi kesadaran dan sikap. Adegan aktivitas jasmani di media massa, merupakan sumber inspirasi untuk membangkitkan motivasi anak untuk bergerak aktif.

d. Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga.

6. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Dalam kehidupan anak terdapat dua proses yang terjadi secara kontinyu, yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Peserta didik SMP masuk dalam kategori remaja, yaitu rentang usia 13-15 tahun. Masa remaja merupakan sebuah periode

dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa. Menurut Anna Freud dalam Yusuf (2004: 52) masa remaja juga dikenal dengan masa *storm and stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagai akibatnya akan muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan Gunarsa (2008: 47).

Masa remaja merupakan masa untuk mencari identitas/jati diri. Individu ingin mendapat pengakuan tentang apa yang dapat ia hasilkan bagi orang lain. Apabila individu berhasil dalam masa ini maka akan diperoleh suatu kondisi yang disebut *identity reputation* (memperoleh identitas). Apabila mengalami kegagalan, akan mengalami *identity diffusion* (kekaburan identitas). Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya.

Fase-fase masa remaja (pubertas) menurut Monks (2004: 39) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Karakteristik anak remaja bisa dilihat dalam beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berpikir kausalitas, emosi yang

meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian. Remaja diharapkan lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar. Dengan memanfaatkan semua kesempatan yang tersedia, terbentuklah kepribadian yang terpadu untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan.

Karakteristik masa usia SMP menurut Desmita (2010: 36) ada 8 diantaranya.

- a. Terjadinya ketidaksinambungan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks skunder.
- c. Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orangtua. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- d. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- e. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
- f. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- g. Kecenderungan minat dan menentukan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Desmita (2010: 37) juga menyatakan bahwa masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan kehidupan anak-anak menuju masa kehidupan dewasa.

Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (ego identity). Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, antara lain yaitu:

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
- b. Dapat menerima sekaligus belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
- c. Menerima keadaan fisik serta mampu menggunakannya secara efektif.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang dewasa lainnya.
- e. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
- f. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.

Anak usia SMP memiliki karakteristik fisik dan psikis yang khas, sehingga memerlukan aktivitas fisik yang proporsional agar dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia remaja menjadi optimal. Di waktu perubahan yang terjadi di masa remaja diperlukan hal-hal yang menyenangkan, penuh tantangan dan diisi dengan kegiatan-kegiatan yang merangsang organ tubuhnya agar berkembang secara baik sehingga terbentuk tingkat kesegaran tubuh seseorang yang akan berguna untuk melaksanakan kehidupannya di masa mendatang.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik SMP terbagi tiga tahap pertumbuhan dan perkembangan yaitu: mengenai keadaan jasmani, psikis, dan sosial peserta didik. Peserta didik SMP mengalami masa remaja/transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Selain itu dapat diketahuinya ada beberapa kekurangan dari karakteristik peserta didik SMP, antara lain: mudah gelisah, emosi kurang terkontrol dan takut bertanggungjawab sendiri sebab takut gagal. Dengan keadaan ini peserta didik memerlukan bimbingan dan dorongan oleh orang yang lebih berpengalaman. Dalam hal ini peran seorang guru sangat diperlukan untuk membimbing peserta didiknya.

SMP Negeri 1 Yogyakarta berada di Jalan Cik Di Tiro No.29, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Karakteristik peserta didik SMP Negeri 1 Yogyakarta yang tinggal di daerah perkotaan lebih cenderung dapat memanfaatkan fasilitas yang ada dengan baik, seperti transportasi dan media komunikasi. Sebagai contoh ketika berangkat ataupun pulang sekolah ketika orangtua berhalangan menjemput peserta didik dengan mudah mendapatkan transportasi umum yang ada

di sekitaran sekolah seperti trans jogja, angkot, taksi, ataupun ojek *online*. Selain itu peserta didik juga diperbolehkan membawa alat komunikasi ke sekolah.

Kondisi SMP Negeri 1 Yogyakarta, di mana sebagian besar orang tua peserta didik berprofesi sebagai PNS, pekerja kantoran maupun wiraswasta. Peserta didik setelah pulang sekolah kebanyakan mencari kesibukan agar tidak jenuh dan merasa kesepian dengan melakukan aktivitas yang ringan seperti les, bermain dan nongkrong di mall, bermain *playstation*, nonton tv dan juga bermain media sosial melalui *gadget*. Jika aktivitas ringan seperti itu dibiarkan terus menerus dan berlangsung lama akan memungkinkan berpengaruh buruk terhadap para peserta didik terutama pada kondisi kesehatan dan kelebihan berat badan/obesitas.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan berguna untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan dan dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah

1. Dapan (2017/Penelitian/UNY) yang berjudul “Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen *Physical Activity Questionnaire For Childer* (PAQ-C) dan *Physical Activity For Adolescent* (PAQ-A)” Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode *cross-sectional*. Subjek pertama penelitian ini adalah siswa SD kelas V SD N Samirono dan SD N Sono sejumlah 57 siswa. Subjek kedua penelitian ini yaitu siswa kelas VIII SMP N 1 Yogyakarta dan SMP N 2 Kretek sejumlah 57 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan *purporsive sampling*. Concurrent validity instrumen PAQ-A dan PAQ-C diuji dengan mengkorelasikan skor instrumen dengan TKJI. Teknik analisis data

menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan Uji Validitas instrumen PAQ-A dengan Kriteria Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) (*Concurrent Validity*) menunjukkan bahwa instrumen PAQ-A memiliki korelasi yang signifikan dengan instrumen TKJI sehingga merupakan instrumen yang valid (Korelasi Spearman 0,474). Besar korelasi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Tingkat Aktivitas Jasmani siswa yaitu 0,474 yang bermakna korelasinya cukup erat. Korelasi inter-item PAQ-A berada antara -0,018 – 0,506. Selain itu, instrumen PAQ-A terbukti reliabel dengan skor Cronbach Alpha 0,622. Uji Validitas item PAQ-C di SD Samirono menunjukkan mayoritas instrumen PAQ-C memiliki validitas item yang baik dengan rentang skor korelasi antara 0,140-0,730. Selanjutnya korelasi inter item berkisar antara (0,000)-0,616. Uji validitas SD Sono menunjukkan mayoritas instrumen PAQ-C memiliki validitas item yang baik dengan rentang skor korelasi antara (0,217-0,881). Korelasi inter item berkisar antara (-0,018) – 0,793. PAQ C terbukti reliabel dengan skor Cronbach Alpha antara 0,682—0,745. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu bahwa instrumen PAQ-C dan PAQ-A terbukti memiliki *concurrent validity* yang cukup baik dan reliabel.

2. Dwi Wahyuni (2017/Skripsi/UNY) yang berjudul “ Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul”. Penelitian ini berangkat dari permasalahan perkembangan pembangunan dan teknologi yang mengurangi aktivitas fisik manusia. Tujuan dilakukan penelitian adalah mengetahui Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah

Dasar se-Kelurahan Pandak Bantul. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh 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 Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul paling banyak pada kategori tinggi. Secara rinci presentase hasil penelitian adalah sangat tinggi sebesar 6.2%; tinggi 31.2%; sedang 29.2%; rendah 29.2%; dan sangat rendah 4.2%.

3. Desi Ardiyani (2016/Skripsi/UNY) yang berjudul “ Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya aktivitas jasmani yang dilakukan siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 sejumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolscents* (PAQ-A) (validitas= 0,464, reliabilitas= 0,632), dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk 13-15

tahun untuk putri (validitas= 0.932, reliabilitas= 0.804). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri, dengan hasil analisis korelasi $r = 0.359 > r_{\text{tabel}} = 0.2450$.

C. Kerangka Berfikir

Di era globalisasi ini perkembangan IPTEK sangat berpengaruh besar pada perubahan perilaku masyarakat. Kecanggihan teknologi cenderung membuat masyarakat minim melakukan aktivitas jasmani. Misalnya, seseorang ingin mencapai suatu tempat yang relatif tidak jauh, lebih memilih penggunaan sepeda motor dan mobil dibanding berjalan kaki. Kemudian penggunaan mesin cuci untuk mencuci pakaian, digunakan guna mempermudah manusia itu sendiri.

Masyarakat saat ini berkecenderungan melakukan aktivitas gerak yang sangat minim, mereka lebih sering mencari kesibukan dengan menonton tv, bermain komputer, *playstation*, mendengarkan musik dan bermain media sosial melalui *gadget*. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan yang apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan kesehatan dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko Obesitas.

Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu diadakan survei lokasi di SMP N 1 Yogyakarta. Pada waktu istirahat sekolah banyak peserta didik putra dan

putri kurang melakukan aktivitas/gerak aktif, mereka menghabiskan istirahat untuk jajan di kantin, ngobrol, bermain laptop dikelas, bermain game di hp, bercanda dan juga membaca buku. Terkait hal ini, belum diketahui data atau hasil penelitian mengenai tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani. Angket atau kuesioner yang digunakan adalah *Physical Activity Quesionaire for Adolscents* (PAQ-A) milik Kent C. Kowalski, Peter R.E Crocker dan Rachel M. Donen dari Kanada (2004).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penilaian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Menurut 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 mendiskripsikan tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Yogyakarta

2. Waktu

Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 19-20 Maret 2018

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sukandarrumidi (2006: 47), populasi adalah keseluruhan obyek penelitian baik terdiri dari benda yang nyata, abstrak, peristiwa ataupun gejala yang merupakan sumber data dan memiliki karakter tertentu dan sama. Populasi dalam

penelitian ini adalah 270 siswa kelas VIII SMP N 1 Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018 .

Tabel 3. Jumlah Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah Siswa Perkelas
VIII A	34 siswa
VIII B	34 siswa
sVIII C	34 siswa
VIII D	34 siswa
VIII E	34 siswa
VIII F	34 siswa
VIII G	33 siswa
VIII H	33 siswa
Jumlah Total	270 siswa

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006: 131), sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang akan diteliti. Menurut Sukandarrumidi (2006: 50), sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki sifat-sifat yang sama dari obyek yang merupakan sumber data. Penelitian ini menggunakan teknik *Probability Sampling* yaitu *Proportional Rendom Sampling*. Pada penelitian ini menggunakan teknik ini agar persebaran sampel merata. Menurut Sugiyono (2011: 63), Probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.

Jumlah sampel ditentukan dengan rumus Slovin dalam Riduwan (2005: 65) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N(d)^2 + 1}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

d = Nilai presisi 95% atau sig. = 0,05.

Jumlah populasi yang dikenai penelitian ini 270 siswa, tingkat kesalahan yang dikendaki sebesar 5%. Jumlah sampel yang digunakan yaitu

$n = 270/270(0,05)^2 + 1 = 161,194$ dibulatkan menjadi 161.

Jumlah sampel dibagi dalam 8 kelas, maka jumlah sampel yang diambil berdasarkan masing-masing kelas tersebut ditentukan kembali dengan rumus $n = (\text{populasi kelas} / \text{jumlah populasi keseluruhan}) \times \text{jumlah sampel yang ditentukan}$.

Tabel 4. Jumlah Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Sampel Perkelas	Hasil Pembulatan
VIII A	$(34/270) \times 161 = 20.27$	20
VIII B	$(34/270) \times 161 = 20.27$	20
VIII C	$(34/270) \times 161 = 20.27$	20
VIII D	$(34/270) \times 161 = 20.27$	20
VIII E	$(34/270) \times 161 = 20.27$	21
VIII F	$(34/270) \times 161 = 20.27$	20
VIII G	$(33/270) \times 161 = 19.67$	20
VIII H	$(33/270) \times 161 = 19.67$	20
Jumlah Total	160.96	161 siswa

D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 118), variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tentang tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta. Aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh manusia yang diproduksi oleh otot rangka yang dapat menghasilkan pengeluaran energi atau membakar kalori dan memacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan. Tingkat aktivitas jasmani peserta didik dalam penelitian ini, adalah skor gambaran mengenai kegiatan peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta baik di sekolah maupun di rumah yang diukur dengan menggunakan kuesioner dari *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) milik Kent C Kowalski et al (2004) yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

a. Instrumen

Instrumen penelitian menurut Arikunto (2006: 160) adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya mudah dan hasilnya lebih baik, dalam artian lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dari instrumen *Physical Activity Questionnaire For Adolescents* (PAQ-A) dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang sudah diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke dalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi oleh Caly Setyawan, S.Pd., M.Ed., Ph.D. sebagai *expert judgement*. Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan menambahkan berbagai aktivitas yang sesuai dengan anak Indonesia dan mengurangi atau menghilangkan aktivitas yang tidak sesuai. Misalnya instrumen nomor 1,

memasukkan poin tambahan pada kuesioner seperti permainan tradisional Indonesia dan permainan umum yang sering dilakukan oleh anak di Indonesia, sebagai contoh adalah tenis meja, kasti, dan beladiri. Penyesuaian mengenai daftar pilihan aktivitas jasmani dan olahraga yang ditawarkan supaya sesuai dengan kultur di Indonesia.

Instrumen PAQ-A adalah instrumen laporan pribadi / mandiri yang menggunakan aktivitas mengingat memori 7 hari sebelumnya. Validitas Instrumen PAQ-A (*Concurrent Validity*, 0,474). Reliabilitas instrument PAQ-A terbukti reliabel dengan skor Cronbach Alpha 0,622.

Tabel 5. Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik SMP Negeri 1 Yogyakarta

Variabel	Sub Variabel	Nomor Soal	Jumlah
Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII	Aktivitas di waktu luang	1(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21)	21
	Aktivitas selama mata pelajaran penjas	2	1
	Aktivitas saat istirahat makan siang	3	1
	Kegiatan setelah pulang sekolah (siang hari)	4	1
	Kegiatan sore hari	5	1
	Kegiatan di akhir pekan	6	1
	Melakukan aktivitas selama 7 hari terakhir	7	1
	Seberapa sering kamu melakukan kegiatan jasmani setiap harinya selama seminggu terakhir	8 (a,b,c,d,e)	5
	Ada hal yang menghalangi saat melakukan aktivitas fisik seperti biasa (Tidak memiliki skor)	9	1

b. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Peserta didik diberi penjelasan di kelasnya mengenai tata cara pengisian kuesioner.
2. Kuesioner dibagikan kepada peserta didik dilanjutkan dengan memandu setiap pertanyaan kepada peserta didik sampai peserta didik mengerti apa yang diharapkan dari pertanyaan yang diajukan.
3. Setelah peserta didik selesai mengisi kuesioner, langsung dikumpulkan kembali
4. Ketika pengisian peneliti selalu menegaskan bahwa penelitian ini bukan tes jadi tidak berpengaruh terhadap nilai sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sejujur-jujurnya.

F. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Menurut Sugiyono (2011: 199) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Analisis deskriptif berfungsi menerangkan keadaan, gejala, atau persoalan. Sehingga penyajian data penelitian akan mudah dipahami. Dalam menganalisis data dengan statistik deskriptif, data yang akan dianalisis berupa data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data yang diangkakan/ *scoring* (Sugiyono, 2011: 6).

Berikut ini Langkah-langkah yang dilakukan dalam penggunaan analisis deskriptif tingkat aktivitas jasmani sebagai berikut:

a) Penskoran

Data yang diperoleh melalui kuesioner dianalisis dalam bentuk angka dengan memberi nilai pada setiap butir jawaban pada kuisisioner yang telah diberikan ke responden dengan memperhatikan pedoman penskoran.

b) Menentukan jumlah skor jawaban yang diperoleh dari masing-masing responden.

Teknik analisis untuk memberikan skor 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 7 (aktivitas yang paling sesuai saat pelajaran PJOK, saat istirahat, segera setelah sekolah, sore hari, hari minggu). Aktivitas jasmani paling rendah (melakukan aktivitas relative ringan/tidak Pernah) mendapat skor 1 dan aktivitas jasmani paling tinggi (melakukan aktivitas aktif/sering) mendapat skor 5.
- 3) Soal nomor 8. Ambillah rata-rata dari semua hari dalam 1 minggu (“tidak pernah” mendapat nilai 1, “sangat sering” mendapat nilai 5) untuk memperoleh skor rata-rata.
- 4) Soal nomor 9. Dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas tidak biasa selama satu minggu sebelumnya, tetapi pertanyaan ini **TIDAK** digunakan sebagai bagian dari skor aktivitas keseluruhan.

- 5) Cara menghitung skor ringkasan aktivitas PAQ-A akhir, begitu anda memiliki nilai dari masing-masing dari 8 item (item 1 sampai 8) anda cukup mengambil rata-rata dari ini.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif.

Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A kemudian dicocokkan pada tabel norma penilaian PAQ-A berikut ini:

Tabel 6. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A

No	Jumlah Nilai	Kategori
1	5	Sangat Tinggi
2	4	Tinggi
3	3	Sedang
4	2	Rendah
5	1	Sangat Rendah

(Sumber : Kowalski, K.C., Crocker, P.R., & Donen, R.M 2004:11)

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif presentase, rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan :

P : Presentase yang dicari (Frekuensi Relatif)
F : Frekuensi
N : Jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa tinggi tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta, yang diungkapkan dengan kuesioner/angket yang berjumlah 8 butir. Hasil penghitungan data tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta menghasilkan rerata sebesar 2,42, *median* = 2,00, *modus* = 2, dan *standar deviasi* = 0,597. Adapun skor terkecil sebesar 1 dan skor terbesar sebesar 4. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta

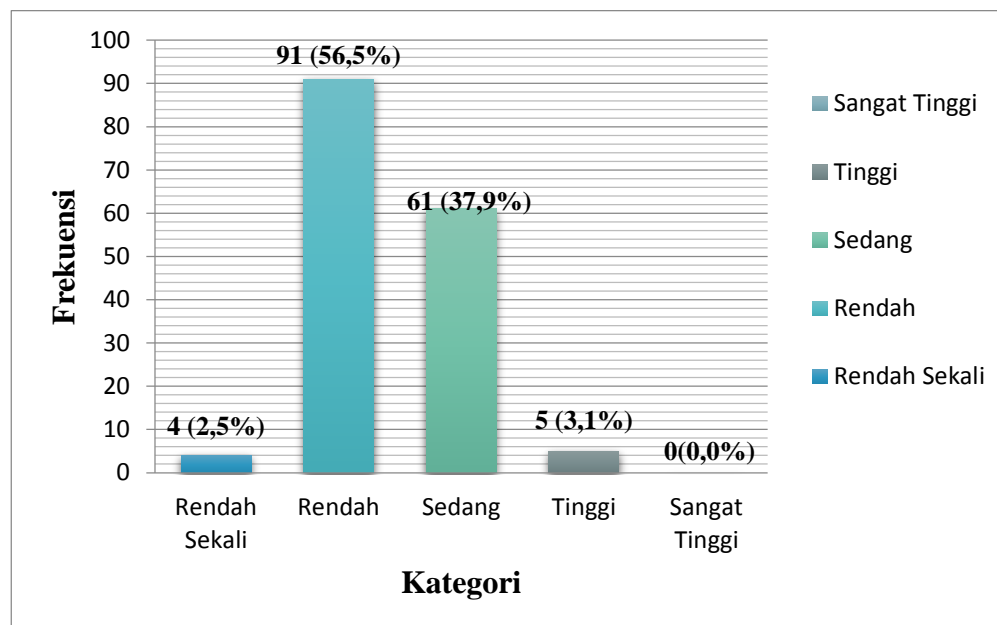
Statistik	
<i>N</i>	161
<i>Mean</i>	2,42
<i>Median</i>	2.00
<i>Mode</i>	2
<i>Std. Deviation</i>	0.597
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	4

Data tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	5	Sangat Tinggi	0	0 %
2	4	Tinggi	5	3,1 %
3	3	Sedang	61	37,9 %
4	2	Rendah	91	56,5 %
5	1	Sangat Rendah	4	2,5 %
Jumlah			161	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta tampak pada gambar 1 sebagai berikut: ini:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta

=

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta berada pada kategori sangat rendah sebesar 2,5%, rendah 56,5%, sedang 37,9%, tinggi 3,1%, dan sangat tinggi 0%. Berdasarkan skor rata-rata yaitu 2,42 tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018 masuk dalam kategori “rendah”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta masuk dalam kategori “rendah”. Tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta paling tinggi pada kategori rendah, yaitu sebanyak 91 siswa dari 161 siswa atau 56,52%.

Lutan (2002: 7) mengemukakan bahwa aktivitas jasmani adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Menurut *U.S Department of Health and Human Service* dalam 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. Menurut Lutan (2002: 10), manfaat aktivitas jasmani untuk remaja antara lain:

1. Terbangunnya kekuatan dan daya tahan otot seperti juga kekuatan tulang dan persendian, mendukung performa baik dalam olahraga maupun kegiatan non olahraga;
2. Meningkatkan daya tahan aerobik;

3. Meningkatkan fleksibilitas;
4. Membakar kalori yang memungkinkan tubuh terhindar dari kegemukan;
5. Mengurangi stress;
6. Meningkatkan gairah hidup rasa bahagia dan berguna.

Selain itu, aktivitas jasmani dilihat dari segi kesehatan memiliki banyak sekali manfaat. Terlebih aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan.

For children and adolescence, the benefits of doing physical activity regularly are: improving cardiorespiratory and muscular fitness, enhancing bone health, improving cardiovascular and metabolic health, and shaping favorable body composition U.S. Department of Health and Human Service dalam Andriyani, (2014: 63).

Dapat diartikan bahwa aktivitas jasmani bermanfaat untuk:

1. Meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan otot;
2. Meningkatkan kesehatan tulang;
3. Meningkatkan kesehatan kardiovaskuler dan metabolic;
4. Membentuk komposisi tubuh yang baik.

Rendahnya hasil tingkat aktivitas jasmani ini dapat disebabkan oleh 2 faktor besar, yaitu faktor pribadi dan faktor lingkungan. Faktor pribadi merupakan faktor terbesar seseorang memiliki tingkat aktivitas jasmani yang tinggi. Dalam faktor pribadi terdapat faktor biologis dan faktor psikologis seperti yang ditulis oleh Lutan dalam bukunya yang berjudul “Menuju Sehat Dan Bugar” Disarikan dari Lutan (2002: 20-24):

1. Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologi tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan:

- a. Jenis kelamin : Anak laki-laki lebih aktif dari pada anak perempuan.
- b. Usia : Aktivitas menurun seiring dengan peningkatan usia.
- c. Kegemukan : Anak yang kegemukan cenderung rendah aktivitasnya.

2. Faktor Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keterlibatan seseorang melakukan aktivitas fisik dari faktor psikologis. Beberapa faktor tersebut adalah:

- a. Pengetahuan tentang bagaimana berlatih;
- b. Hambatan terhadap aktivitas jasmani/fisik;
- c. Niat untuk aktif;
- d. Sikap terhadap kegiatan;
- e. Rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

Selain faktor pribadi, faktor lain yang mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani peserta didik adalah faktor lingkungan. Faktor lingkungan yang mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani peserta didik meliputi: keluarga, guru penjasorkes, media massa dan faktor fisik. Seperti yang disarikan dari Lutan (2002: 20-24) berikut:

1. Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh terbesar. Orang tua dan saudara sekandung merupakan orang yang dapat menjadi contoh bagi seseorang untuk berperilaku aktif. Timbulnya minat untuk aktif berolahraga dapat dibangkitkan oleh contoh yang diberikan keluarga.

2. Guru atau guru pendidikan jasmani

Guru atau guru pendidikan jasmani pada khususnya merupakan salah satu kekuatan dalam pembentukan sikap dan kebiasaan. Guru yang rajin dan

memperlihatkan semangat dan kegiatan yang tinggi akan memancarkan pengaruh kepada para peserta didiknya untuk menyukai aktivitas jasmani.

3. Media massa

Media massa merupakan sumber faktor yang efektif dalam mempengaruhi kesadaran dan sikap. Adegan aktivitas jasmani di media massa, merupakan sumber inspirasi untuk membangkitkan motivasi anak untuk bergerak aktif.

4. Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga.

Di era globalisasi ini perkembangan IPTEK sangat berpengaruh besar pada perubahan perilaku masyarakat. Kecanggihan teknologi cenderung membuat masyarakat minim melakukan aktivitas jasmani. Misalnya, seseorang ingin mencapai suatu tempat yang relatif tidak jauh, lebih memilih penggunaan sepeda motor dan mobil dibanding berjalan kaki. Kemudian penggunaan mesin cuci untuk mencuci pakaian, itu semua digunakan guna mempermudah manusia itu sendiri.

Masyarakat saat ini berkecenderungan melakukan aktivitas gerak yang sangat minim, mereka lebih sering mencari kesibukan dengan menonton tv, bermain komputer, *playstation*, mendengarkan musik dan bermain media sosial melalui *gadget*. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan yang apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat

memungkinkan terjadinya penurunan kesehatan dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko Obesitas.

Hasil dari observasi, wawancara dan pengisian kuesioner yang dilakukan oleh peneliti juga sejalan dengan hasil penelitian, dimana pada saat jam istirahat sekolah beberapa peserta didik putra lebih melakukan gerak aktif seperti bermain sepak bola dan kejar-kejaran. Namun pada peserta didik putri masih terlihat kurang aktif, peserta didik putri hanya membaca buku, mengobrol, jajan, jalan-jalan, bermain hp, bermain laptop dan kegiatan lainnya yang cenderung ringan karena tidak memerlukan energi yang terlalu banyak. Pada saat jam pelajaran penjasorkes juga masih terlihat beberapa peserta didik yang tidak melakukan kegiatan dengan bersungguh-sungguh dengan memilih untuk menggerombol dan berteduh di tempat yang tidak terkena teriknya panas matahari. Hal ini tentu perlu mendapat perhatian dari orang tua maupun pihak sekolah supaya meningkatkan perilaku hidup sehat dengan beraktivitas jasmani di sekolah maupun setelah pulang sekolah.

Data juga menunjukkan bahwa mayoritas tingkat aktivitas jasmani peserta didik setelah pulang sekolah (di rumah) juga tergolong rendah sebagian besar peserta didik hanya melakukan aktivitas olahraga 1 sampai 2 kali dalam seminggu, hanya beberapa siswa yang melakukan aktivitas olahraga sampai 4 kali dalam seminggu. Peserta didik juga kurang dapat memanfaatkan waktu luang ketika di rumah, mayoritas peserta didik hanya bersantai atau melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit usaha maupun tenaga dan hanya beberapa peserta didik saja yang sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga) dalam seminggu terakhir.

Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta cenderung rendah, baik ketika di sekolah maupun di rumah.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Observasi yang tidak dilakukan secara menyeluruh dan mendalam pada aktivitas jasmani harian siswa di sekolah dan di rumah karena keterbatasan waktu peneliti.
2. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan kuesioner.
Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
3. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil kuesioner sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner. Selain itu dalam pengisian kuesioner diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
4. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta berada pada kategori sangat rendah sebesar 2,5%, rendah 56,5%, sedang 37,9%, tinggi 3,1%, dan sangat tinggi 0%.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik, khususnya peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 SMP Negeri 1 Yogyakarta hasil dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan aktivitas jasmani.
2. Bagi pihak sekolah dan guru penjasorkes SMP Negeri 1 Yogyakarta dapat menjadi bahan referensi untuk melakukan pengukuran tingkat aktiivitas jasmani.
3. Bagi pihak sekolah dan guru penjasorkes SMP Negeri 1 Yogyakarta timbulnya inisiatif untuk meningkatkan aktivitas jasmani peserta didik dengan tujuan menjaga kesehatan dan mengurangi obesitas pada anak.

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi peneliti, selanjutnya dapat menambah variabel lain dalam penelitian ini.

2. Bagi peneliti, selanjutnya dapat memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
3. Bagi peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta, agar dapat meningkatkan kesehatan dan aktivitas jasmani melalui gerak aktif di keseharian maupun kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh sekolah.
4. Bagi guru Penjasorkes SMP Negeri 1 Yogyakarta, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengukur tingkat aktivitas jasmani peserta didik.
5. Bagi guru penjasorkes SMP Negeri 1 Yogyakarta, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengajar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VIII, dan juga mengarahkan peserta didik untuk senantiasa memelihara kesehatan dan kesegaran jasmaninya melalui aktivitas jasmani yang teratur dan terprogram.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F.D. (2014). *Physical Activity Guidelines For Children*. Jurnal Pendidikan Jamani Indonesia (Nomor 1) Hlm. 61-64.
- Ardiyani, D. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jamani dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMP N 3 Depok Yogyakarta Tahun 2015/2016*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik (edisi revisi)*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset kesehatan dasar (RIKESDES) 2013*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Dapan, Fitria, Eka. (2017). Uji Validitas dan Reabilitas Instrument *Physical Activity Questionnaire For Childer (PAQ-C)* dan *Physical Activity For Adolescent (PAQ-A)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Erwinnanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi perkembangan*. Jakarta. Gunung Mulia.
- Kowalski, K.C. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: University of Saskatchewan.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Monks. (2004). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex.
- Riduwan. (2002). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers

- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukandarrumidi. (2006). *Metodelogi Penelitian: Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Susanto, E. (2006). *50 Cara Mengasuh Anak Agar Memperoleh Kebugaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani (Nomor 1) Hlm.83.
- Wahyuni, D. (2017). *Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wirakusumah, E.D. (2010). *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadis*. Bandung: Mizan Media Utama
- Yusuf, S. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.


LAMPIRAN



Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI


Nama Mahasiswa : Merinda Putri Indrawati
 NIM : 14601249019
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Drs. A.M. Bardi Utama, M.Pd.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1	15/2/18	Bab 1	
2	20/2/18	Bab 2	
3	27/2/18	Bab 3	
4	8/3/18	Bab 4	
5	26/3/18	Kejelasan data	
6	28/3/18	Bab 10	
7	2/4/18	Kejelasan data	
8	4/4/18	acc ujian	

Ketua Jurusan POR,

 Dr. Guntur, M.Pd.
 NIP. 19810126 200604 1 001.

Lampiran 2. Surat Rekomendasi dari Kampus

 **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

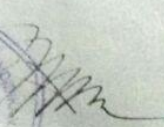

Nomor : 03.26/UN.34.16/PP/2018. 9 Maret 2018.
Lamp. : 1Eks
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Daerah Istimewa Yogyakarta.
Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:


Nama : Merinda Putri Indriawati
NIM : 14601244014
Program Studi : PJKR.
Dosen Pembimbing : A M. Bandi Utama, M.Pd.
NIP : 196004101989031002
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Maret s/d April 2018.
Tempat/Objek : SMP Negeri 1 Yogyakarta..
Judul Skripsi : Tingkat aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII di SMP N 1 Yogyakarta.

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



Dekan
Rr. Dg. Wawan S. Suberman, M.Ed.
NIP. 1961071988121001

Tembusan :
1. Kepala SMP N 1 Yogyakarta.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAs.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Rekomendasi dari Kesbangpol

 PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 13 Maret 2018

Kepada Yth. :
Walikota Yogyakarta
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Perizinan Kota Yogyakarta
di Yogyakarta

Nomor : 074/3091/Kesbangpol/2018
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan surat :
Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 03.26/UN.34.16/PP/2018
Tanggal : 9 Maret 2018
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal **”TINGKAT AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2017/2018”** kepada:

Nama : MERINDA PUTRI INDIAWATI
NIM : 14601244014
No.HP/Identitas : 085868779610/3306064601960006
Prodi/Jurusan : PJKR / POR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 1 Yogyakarta
Waktu Penelitian : 13 Maret 2018 s.d 30 April 2018


Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.


KEPALA
BADAN KESBANGPOL DIY
AGUNG SUPRIYONO, SH
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :
1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Rekomendasi dari Walikota



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN
 Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 555241, 515865, 562682
 Fax (0274) 555241
 E-MAIL : pmperizinan@jogjakota.go.id
 HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id
 WEBSITE : www.pmperizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/0803
1535/34

Membaca Surat : Dari Rekomendasi dari Kepala Badan Kebangpol DIY
 Nomor : 074/3091/Kesbangpol/2018 Tanggal : 13 Maret 2018

Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
 2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 5 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Yogyakarta;
 3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
 4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 77 Tahun 2016 tentang Susunan Organisasi, Kedudukan, Tugas Fungsi dan Tata Kerja Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Kota Yogyakarta;
 5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 14 Tahun 2016 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

Dijinkan Kepada : Nama : MERINDA PUTRI INDIAWATI
 No. Mhs/ NIM : 14601244014
 Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
 Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta
 Penanggungjawab : Merinda Putri Indriawati / AM. Bandi Utama, M.Pd.
 Keperluan : Melakukan Penelitian Dengan Judul Proposal : Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
 Waktu : 16 Maret 2018 s/d 16 Juni 2018
 Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
 Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Kota Yogyakarta)
 2. Wajib Menjaga Tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
 3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
 4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan Pemegang Izin



MERINDA PUTRI INDIAWATI


Dikeluarkan di : Yogyakarta
 Pada Tanggal : 16-03-2018
 An. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Perizinan
 Sekretaris



Dia. CHRISTY DEWAYANI, MM
 NIP. 196304081986032019

Tembusan Kepada :
 Yth 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
 2. Kepala Badan Kebangpol DIY
 3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
 4. Kepala SMP Negeri 1 Yogyakarta
 5. Ybs.

Lampiran 5. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian

 PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1
Jln. Cik Di Tiro No: 29 Yogyakarta Kode Pos 55223 Telp. (0274) 560232 Fax (0274) 552977
HOTLINE sekolah: (0274) 560232 Email : smpn1_jogja@yahoo.co.id
HOTLINE SMS upik08122780001 HOTLINE EMAIL : UPIK@jogjakota.go.id
Website : www.smpn1jogja.sch.id

SURAT KETERANGAN
070 / 117

Yang bertanda tangan di bawah ini:

N a m a	: Dra. Y. Niken Sasanti, M.Pd
NIP	: 19650704 199003 2 004
Pangkat/ Gol	: Pembina Tk. I/ IV b
Jabatan	: Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Yogyakarta


menerangkan bahwa :

Nama	: Merinda Putri Indriawati
No Mhs/NIM	: 14601244014
Pekerjaan	: Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas	: Universitas Respati Yogyakarta

atas nama tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan studi pendahuluan dengan judul “
Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 1 Yogyakarta Tahun Ajaran
2017/2018 “ dilaksanakan pada tanggal 19 Maret 2018.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 Maret 2018
Kepala Sekolah


Niken Sasanti, M.Pd
NIP. 19650704 199003 2 004

Lampiran 6. Kuesioner PAQ-A (ASLI)

Physical Activity Questionnaire (High School)

Name: _____ Age: _____

Sex: M _____ F _____ Grade: _____

Teacher: _____

We are trying to find out about your level of physical activity from *the last 7 days* (in the last week). This includes sports or dance that make you sweat or make your legs feel tired, or games that make you breathe hard, like tag, skipping, running, climbing, and others.

Remember:

- There are no right and wrong answers — this is not a test.
- Please answer all the questions as honestly and accurately as you can — this is very important.

1. Physical activity in your spare time: Have you done any of the following activities in the past 7 days (last week)? If yes, how many times? (Mark only one circle per row.)

	No	1-2	3-4	5-6	7 times or more
Skipping	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rowing/canoeing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In-line skating	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Walking for exercise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bicycling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogging or running	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aerobics	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Swimming	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baseball, softball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Football	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skateboarding	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soccer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Street hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Volleyball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Floor hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basketball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ice skating	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cross-country skiing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ice hockey/ringette	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Other:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13

2. In the last 7 days, during your physical education (PE) classes, how often were you very active (playing hard, running, jumping, throwing)? (Check one only.)

- I don't do PE ☐
- Hardly ever ☐
- Sometimes ☐
- Quite often ☐
- Always ☐

3. In the last 7 days, what did you normally do *at lunch* (besides eating lunch)? (Check one only.)

- Sat down (talking, reading, doing schoolwork)..... ☐
- Stood around or walked around ☐
- Ran or played a little bit ☐
- Ran around and played quite a bit ☐
- Ran and played hard most of the time ☐

4. In the last 7 days, on how many days *right after school*, did you do sports, dance, or play games in which you were very active? (Check one only.)

- None ☐
- 1 time last week ☐
- 2 or 3 times last week ☐
- 4 times last week ☐
- 5 times last week ☐

5. In the last 7 days, on how many *evenings* did you do sports, dance, or play games in which you were very active? (Check one only.)

- None ☐
- 1 time last week ☐
- 2 or 3 times last week ☐
- 4 or 5 last week ☐
- 6 or 7 times last week ☐

6. *On the last weekend*, how many times did you do sports, dance, or play games in which you were very active? (Check one only.)

- None ☐
- 1 time ☐
- 2 — 3 times ☐
- 4 — 5 times ☐
- 6 or more times ☐

7. Which *one* of the following describes you best for the last 7 days? Read *all five* statements before deciding on the *one* answer that describes you.

- F. All or most of my free time was spent doing things that involve little physical effort ☐
- G. I sometimes (1 — 2 times last week) did physical things in my free time (e.g. played sports, went running, swimming, bike riding, did aerobics) ☐
- H. I often (3 — 4 times last week) did physical things in my free time ☐
- I. I quite often (5 — 6 times last week) did physical things in my free time ☐
- J. I very often (7 or more times last week) did physical things in my free time ☐

8. Mark how often you did physical activity (like playing sports, games, doing dance, or any other physical activity) for each day last week.

	None	Little bit	Medium	Often	Very often
Monday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuesday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wednesday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Thursday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Friday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saturday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sunday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Were you sick last week, or did anything prevent you from doing your normal physical activities? (Check one.)

- Yes ☐
- No ☐

If Yes, what prevented you? _____

Lampiran 7. Kuesioner PAQ-A (Setelah Modifikasi)

Angket Aktivitas Fisik (Sekolah Menengah)

Nama : _____ Tgl lahir/Usia : _____

Jenis Kelamin : L / P Kelas : _____

Guru : _____ BB (kg): _____ TB (cm): _____

Kami ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik kamu selama *7 hari terakhir* (dalam seminggu terakhir). Contoh aktivitas fisik adalah olahraga atau kegiatan lain yang membuat kamu berkeringat atau yang membuat kaki kamu merasa lelah, atau permainan yang membuat kamu bernapas dengan terengah-engah seperti permainan kucing-kucingan, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

Ingat:

1. Tidak ada jawaban yang benar dan salah – ini bukan tes.
 2. Mohon menjawab semua pertanyaan dengan sejujur-jujurnya dan sebenarnya – ini sangat penting.
-

1. Kegiatan fisik saat kamu senggang: Apakah kamu sudah melakukan kegiatan-kegiatan berikut selama *7 hari terakhir* (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? (Cukup centang satu lingkaran per baris.)

	Tidak	1-2	3-4	5-6	7 kali atau lebih
Lompat tali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mendayung/bersampan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain sepatu roda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain kucing-kucingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jalan-jalan untuk berolahraga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bersepeda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joging atau lari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senam Aerobik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berenang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasti, Bisbol, Softbol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Futsal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain <i>skateboard</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sepak bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain hoki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola voli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis lapangan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis meja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola basket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beladiri (karate, silat, taekwondo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lainnya:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran pendidikan jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar)? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Saya tidak ikut pelajaran Penjas ☐
Hampir tidak pernah ☐
Kadang ☐
Cukup sering ☐
Selalu ☐

3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan *saat istirahat makan siang*? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah) ☐
Berdiri atau jalan-jalan ☐
Lari atau bermain sebentar ☐
Lari atau bermain agak lama ☐
Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat ☐

4. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak hari *setelah pulang sekolah* yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Tidak pernah ☐
1 kali selama seminggu terakhir ☐
2 atau 3 kali selama seminggu terakhir ☐
4 kali selama seminggu terakhir ☐
5 kali selama seminggu terakhir ☐

5. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di *sore hari* yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Tidak pernah	<input type="radio"/>
1 kali selama seminggu terakhir	<input type="radio"/>
2 atau 3 kali selama seminggu terakhir	<input type="radio"/>
4 kali selama seminggu terakhir	<input type="radio"/>
5 kali selama seminggu terakhir	<input type="radio"/>

6. Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Tidak pernah	<input type="radio"/>
1 kali	<input type="radio"/>
2 - 3 kali	<input type="radio"/>
4 – 5 kali	<input type="radio"/>
6 kali atau lebih	<input type="radio"/>

7. Mana *satu* dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir? Baca *kelima* pernyataan sebelum memilih *satu* jawaban yang menggambarkan kamu.

- A. Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya
- B. Saya kadang-kadang (1 – 2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik)
- C. Saya sering (3 – 4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- D. Saya sangat sering (5 – 6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- E. Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang

8. Tandai seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rabu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kamis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jumat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabtu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minggu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Apa kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa? (Pilih salah satu.)

Ya ☐

Tidak ☐

Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

----- selesai -----

Lampiran 8. Rekap Data Pengisian Kuesioner PAQ-A Peserta Didik

Resp	Butir 1																				Butir 8							Hasil	Skor										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	R	2	3	4	5	6			7	R								
1 AAM	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	1	2	2	2	1	1	1	5	2	1	87	2			
2 ADS	1	1	1	3	1	3	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	1	1	2	02	2	
3 AHQ	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	3	1	2	3	5	1	5	1	1	2	24	2		
4 BF	1	1	1	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	3	2	2	2	2	2	3	4	1	2	2	45	2		
5 DNR	2	1	1	2	3	2	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	99	3	
6 ED	2	1	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	1	2	4	3	2	2	2	1	2	2	3	2	67	3		
7 JFN	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	3	3	2	3	3	2	5	2	3	2	2	51	3		
8 KI	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	79	2		
9 PRR	2	1	1	2	4	3	4	1	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	4	1	3	2	3	3	2	2	2	4	4	4	2	58	3	
10 RADK	1	1	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	4	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	17	2	
11 SAEK	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	89	3	
12 WM	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	271	3
13 AIS	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	75	3	
14 ADW	3	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	75	3
15 DAS	3	1	1	1	4	1	3	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	5	1	3	3	2	4	3	4	5	4	5	2	3	2	78	3
16 FDF	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	08	2		
17 KEK	2	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	5	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	72	3		
18 MA	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	39	2	
19 MI	3	1	1	1	4	5	5	1	5	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	4	2	3	4	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	05	3
20 SAYEP	1	1	1	2	3	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	5	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	5	2	28	2	
21 AR	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	46	2	
22 AHH	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	4	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	
23 BNP	1	1	1	1	2	4	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	5	2	3	3	2	2	4	2	1	2	3	3	2	61	3	
24 IFK	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	2	1	4	4	3	4	5	5	1	95	2	
25 IHS	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	74	2	
26 IAP	3	1	2	2	3	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	04	2		
27 KS	1	1	1	1	3	5	3	1	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	2	1	3	4	5	3	3	3	4	4	2	41	2		
28 MS	1	1	3	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	1	2	2	2	2	1	1	1	5	1	4	1	97	2		
29 NBJ	2	1	1	2	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	13	2	
30 SAS	2	1	1	2	3	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	3	3	3	2	4	1	1	2	2	2	67	3		
31 SSB	1	1	1	2	3	2	1	1	2	1	3	1	1	3	1	1	3	1	2	1	1	1	2	5	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	46	2		
32 ARF	1	1	1	1	3	5	3	1	3	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	2	15	2	
33 ABN	1	1	1	4	4	3	1	3	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	5	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	5	3	11	3
34 AR	1	1	1	2	5	5	4	2	3	1	2	2	1	3	1	2	1	3	1	2	5	2	4	5	2	3	3	3	4	5	3	2	5	2	3	5	3	11	3
35 ANY	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	4	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	07	3	
36 MACP	1	1	1	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	5	1	1	1	1	1	1	2	1	2	4	1	1	2	3	3	2	5	2	3	5	5	1	98	2	
37 MFD	1	1	1	1	3	3	3	1	1	2	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	5	2	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	08	4	

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Statistics

Tingkat aktivitas jasmani

N	Valid	161
	Missing	0
Mean		2.42
Median		2.00
Mode		2
Std. Deviation		.597
Minimum		1
Maximum		4
Sum		389

Tingkat aktivitas jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	4	2.5	2.5	2.5
2	91	56.5	56.5	59.0
Valid 3	61	37.9	37.9	96.9
4	5	3.1	3.1	100.0
Total	161	100.0	100.0	

Lampiran 10. Olah Data

No	Responden	Jenis Kelamin	Total	Kategori
1	AAM	P	2	Rendah
2	ADS	P	2	Rendah
3	AHQ	P	2	Rendah
4	BF	P	2	Rendah
5	DNR	P	3	Sedang
6	ED	P	3	Sedang
7	JFN	P	3	Sedang
8	KI	P	2	Rendah
9	PRR	P	3	Sedang
10	RADK	P	2	Rendah
11	SAEK	P	3	Sedang
12	WM	P	3	Sedang
13	ABS	L	1	Sangat Rendah
14	ADW	L	3	Sedang
15	DAS	L	3	Sedang
16	FDF	L	2	Rendah
17	KEK	L	3	Sedang
18	MA	L	2	Rendah
19	MI	L	3	Sedang
20	SAYEP	L	2	Rendah
21	AR	P	2	Rendah
22	AHH	P	2	Rendah
23	BNP	P	3	Sedang

24	IFK	P	2	Rendah
25	IHS	P	2	Rendah
26	JAP	P	2	Rendah
27	KS	P	2	Rendah
28	MS	P	2	Rendah
29	NBJ	P	2	Rendah
30	SAS	P	3	Sedang
31	SSB	P	2	Rendah
32	ARF	L	2	Rendah
33	ABN	L	2	Rendah
34	AR	L	3	Sedang
35	ANY	L	3	Sedang
36	MACP	L	2	Rendah
37	MFD	L	4	Tinggi
38	RAN	L	3	Sedang
39	RFF	L	2	Rendah
40	TAWP	L	2	Rendah
41	FRA	P	3	Sedang
42	GA	P	2	Rendah
43	KAS	P	2	Rendah
44	KDN	P	2	Rendah
45	LAP	P	2	Rendah
46	MPP	P	2	Rendah
47	ORW	P	3	Sedang
48	RHHR	P	2	Rendah

49	TDP	P	2	Rendah
50	VDGWP	P	2	Rendah
51	AAA	P	3	Sedang
52	ABG	P	2	Rendah
53	ABNR	L	2	Rendah
54	AFW	L	3	Sedang
55	DRS	L	4	Tinggi
56	GAN	L	3	Sedang
57	MDW	L	2	Rendah
58	MRF	L	3	Sedang
59	RAR	L	3	Sedang
60	YIN	L	3	Sedang
61	AH	P	3	Sedang
62	AESS	P	2	Rendah
63	AANS	P	2	Rendah
64	DHV	P	2	Rendah
65	JKA	P	2	Sedang
66	MKN	P	2	Rendah
67	NAQ	P	3	Sedang
68	RAA	P	2	Rendah
69	SRS	P	1	Sangat Rendah
70	SNR	P	2	Rendah
71	WFP	P	3	Sedang
72	ADBM	L	3	Sedang
73	ADW	L	2	Rendah

74	JK	L	2	Rendah
75	KHB	L	2	Rendah
76	MIH	L	2	Rendah
77	NDS	L	2	Rendah
78	NSF	L	3	Sedang
79	OPAK	L	3	Sedang
80	SKP	L	3	Sedang
81	AA	P	2	Rendah
82	ANPN	P	3	Sedang
83	ACN	P	2	Rendah
84	DFAP	P	2	Rendah
85	DKB	P	3	Sedang
86	ISK	P	2	Rendah
87	MNA	P	2	Rendah
88	NAK	P	2	Rendah
89	NSP	P	3	Sedang
90	SB	P	2	Rendah
91	ZKWA	P	3	Sedang
92	DRP	L	3	Sedang
93	DJER	L	2	Rendah
94	DAR	L	3	Sedang
95	FJH	L	2	Rendah
96	IRH	L	4	Tinggi
97	MR	L	2	Rendah
98	MBR	L	3	Sedang

99	MFHF	L	3	Sedang
100	RSA	L	2	Rendah
101	TNAN	L	3	Sedang
102	AWNS	P	2	Rendah
103	ASA	P	2	Rendah
104	AKRH	P	3	Sedang
105	FA	P	3	Sedang
106	NDI	P	3	Sedang
107	NKP	P	3	Sedang
108	PA	P	2	Rendah
109	PU	P	2	Rendah
110	TPR	P	3	Sedang
111	BFR	L	4	Tinggi
112	MFS	L	2	Rendah
113	MHR	L	2	Rendah
114	MHZN	L	2	Rendah
115	MRN	L	3	Sedang
116	RRM	L	2	Rendah
117	RAR	L	2	Rendah
118	RARGM	L	3	Sedang
119	RA	L	3	Sedang
120	SMR	L	3	Sedang
121	ZAEP	L	2	Rendah
122	APA	P	1	Sangat Rendah
123	AFKQ	P	2	Rendah

124	AKP	P	2	Rendah
125	AONP	P	2	Rendah
126	AS	P	2	Rendah
127	MSH	P	2	Rendah
128	SRI	P	2	Rendah
129	TAAY	P	3	Sedang
130	VAE	P	3	Sedang
131	AWR	L	2	Rendah
132	AFR	L	2	Rendah
133	DRR	L	3	Sedang
134	FSP	L	3	Sedang
135	HTR	L	2	Rendah
136	IHP	L	2	Rendah
137	RMFMK	L	2	Rendah
138	RNZ	L	2	Rendah
139	SNR	L	2	Rendah
140	SAN	L	4	Tinggi
141	YNA	L	3	Sedang
142	ADH	P	1	Sangat Rendah
143	ANPN	P	2	Rendah
144	DNL	P	3	Sedang
145	DPH	P	2	Rendah
146	FWM	P	3	Sedang
147	JGA	P	3	Sedang
148	NSC	P	3	Sedang

149	NNA	P	2	Rendah
150	NNK	P	2	Rendah
151	NAN	P	2	Rendah
152	PNS	P	3	Sedang
153	PBM	P	2	Rendah
154	ASR	L	2	Rendah
155	FRPPZ	L	3	Sedang
156	KOFHW	L	2	Sedang
157	MNN	L	2	Rendah
158	MAA	L	2	Rendah
159	MAAF	L	3	Sedang
160	RRW	L	3	Sedang
161	ZM	L	2	Rendah

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Peneliti memberikan penjelasan kepada peserta didik



Peneliti membagikan lembar kuesioner dan siswa mulai mengerjakan



Peserta didik mengisi kuesioner



Peneliti mengawasi peserta



Peserta Didik mengisi kuesioner