

**HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP INDEKS MASSA  
TUBUH SISWA KELAS V DI SD NEGERI KLEGUNG I  
KECAMATAN TEMPEL KABUPATEN SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



**Oleh:**  
**Surani Tri Pamungkas**  
**NIM. 14604224020**

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP INDEKS MASSA  
TUBUH SISWA KELAS V DI SD NEGERI KLEGUNG I  
KECAMATAN TEMPEL KABUPATEN SLEMAN**

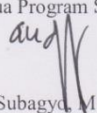
Disusun Oleh:

**Surani Tri Pamungkas  
NIM. 14604224020**

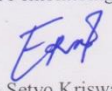
Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan,

Yogyakarta, 04 Juni 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Subagyo M.Pd  
NIP. 195611071982031003

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes  
NIP. 197510182005011002

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH SISWA KELAS V DI SD NEGERI KLEGUNG I KECAMATAN TEMPEL KABUPATEN SLEMAN

Disusun Oleh:

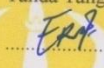


Surani Tri Pamungkas  
NIM. 14604224020

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 28 Juni 2018

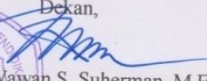
#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes Ketua Penguji/Pembimbing		16-7-18
Heri Yogo Prayadi, M. Or Sekretaris		16/7.2018
Aris Fajar Pambudi, M.Or Penguji		16/7.2018

Yogyakarta, Juli 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

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

iii

#### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Surani Tri Pamungkas

NIM : 14604224020

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul Tas : **HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP  
INDEKS MASSA TUBUH SISWA KELAS V DI SD  
NEGERI KLEGUNG I KECAMATAN TEMPEL  
KABUPATEN SLEMAN**

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 lazim.

Yogyakarta, 04 Juni 2018  
Yang menyatakan,



Surani Tri Pamungkas  
NIM. 14604224020

## **MOTTO**

Persiapam, Kerja keras, dan terus memperbaiki kesalahan demi kesalahan,

*This to shall pass* (semua pasti berlalu).

Penulis.

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik.

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk keluarga tercinta, terutama kedua orang tuaku, Bapak Mujiyo dan Ibu Tri Yantini yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya.

**HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP INDEKS MASSA  
TUBUH SISWA KELAS V DI SD NEGERI KLEGUNG I  
KECAMATAN TEMPEL KABUPATEN SLEMAN**

Oleh  
Surani Tri Pamungkas  
14604224020

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh siswa kelas V.

Jenis penelitian ini korelasi dengan metode survei. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas V SD Negeri Klegung I yang berjumlah 48 siswa dan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner, sedangkan untuk menentukan indeks massa tubuh dengan pengambilan data tinggi badan dan berat badan. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *pearson* dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 atau 5%.

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi rendah dengan hasil nilai  $r_{hitung}$  sebesar  $0,342 > r_{tabel(0,05)(48)} (0,284)$ , sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I.

Kata kunci: *Aktivitas Jasmani, Indeks Massa Tubuh, Siswa Kelas V*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Jasmani Terhadap Indeks Masa Tubuh Siswa Kelas V Di SD Negeri Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, 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 Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung
2. Bapak Dr. Guntur, M.pd., Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd., Ketua Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.



6. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Kepala Sekolah SD Negeri Klegung I yang telah memberikan izin penelitian.
8. Keluarga, sahabat, dan teman-teman PGSD Penjas 2014 yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 06 Juni 2018

Penulis



Surani Tri Pamungkas

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
B. Penelitian yang Relevan .....	23
C. Kerangka Berfikir .....	25
D. Hipotesis .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	28
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	29
E. Instrumen Penelitian .....	30
F. Analisis Data .....	32

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	34
B. Pembahasan .....	37
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	42
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	42
C. Keterbatasan Penelitian.....	43
D. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. IMT/U Berdasarkan Kemenkes .....	20
Tabel 2. Penilaian Ambang Batas Indeks Massa Tubuh .....	20
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas .....	35
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas .....	35
Tabel 5. Hasil Uji Korelasi .....	36
Tabel 6. Besaran Hubungan Korelasi <i>Pearson</i> .....	38

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Stadiometer .....	30
Gambar 2. Timbangan Berat Badan .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Standar Indeks Massa Tubuh Menurut Umur .....	48
Lampiran 3. Analisis Data Penelitian .....	50
Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	52
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian Kesbangpol .....	53
Lampiran 6. Surat Ijin Telah Melakukan Penelitian .....	54
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Skripsi .....	55
Lampiran 8. Sertifikat Pengujian Timbangan Badan .....	56
Lampiran 10. Sertifikat Pengujian Ukuran Badan .....	58
Lampiran 12. Instrumen Penelitian Aktivitas Jasmani .....	60
Lampiran 13. Cara Penskoran .....	64
Lampiran 14. Instrumen Penelitian Indeks Massa Tubuh .....	65
Lampiran 15. Hasil Pengisian PAQ-C .....	66
Lampiran 18. Hasil Pengukuran Indeks Massa Tubuh .....	69
Lampiran 19. R Tabel Statistik .....	70
Lampiran 20. Hasil Uji Normalitas .....	72
Lampiran 21. Hasil Uji Reliabilitas .....	73
Lampiran 22. Hasil Uji Korelasi .....	74
Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian .....	75

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Gerak yang dilakukan oleh manusia dalam kesehariannya disebut aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang cukup luas, yang sering dilakukan oleh setiap manusia seperti; melakukan berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu luang, dan kegiatan rutin sehari-hari. Kegiatan tersebut dapat meningkatkan kesehatan tubuh, bila dilakukan secara teratur. Aktivitas jasmani adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Rusli Lutan, 2002: 7).

Aktivitas jasmani yang cukup luas salah satunya adalah bermain. Bermain merupakan dorongan naluri seseorang untuk melakukan kegiatan yang didasari oleh rasa suka rela, tanpa paksaan dalam waktu luang. Kegiatan bermain berbagai permainan olahraga, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari jalan kaki, bersepeda, atau berlari termasuk beberapa contoh aktivitas jasmani. Contoh lain aktivitas jasmani di sekolah yaitu saat berangkat sekolah naik sepeda, saat jam istirahat siswa jajan dikantin dengan berjalan kaki, siswa bermain lari-larian, dan masih banyak lainnya. Desy (2016: 8) mengatakan dalam penelitiannya bahwa semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani, maka semakin besar kemungkinannya untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Bermain berguna untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara wajar, sehingga bentuk fisik anak juga akan berubah seiring berjalannya waktu. Contoh perubahan fisik anak antara lain: tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan dan berat badan merupakan suatu hal yang sangat nampak pada tubuh seseorang. Tinggi badan seseorang bertambah karena dipengaruhi oleh seberapa panjang ukuran tulang pada tungkai yang mereka miliki, terutama pada bagian tulang paha serta tulang betis (Hipprofit, 2016: 7), sedangkan berat badan juga meningkat karena ada perubahan otot pada laki-laki dan penambahan lemak pada perempuan (Aryani, 2010: 2). Secara umum berat badan bertambah dikarenakan tubuh mendapat asupan makanan bergizi. Seseorang yang banyak melakukan aktivitas jasmani maka akan kehilangan energi, energi dihasilkan oleh asupan makanan yang dikonsumsi. Namun ketidakseimbangan asupan makanan dengan aktivitas jasmani yang dilakukan menyebabkan tubuh tidak ideal, bila asupan makanan lebih banyak dan aktivitas jasmani sedikit kemungkinan besar indeks massa tubuh akan meningkat, begitupula sebaliknya.

Pola makan orang dewasa maupun anak-anak berbeda sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh. Orang dewasa mampu mengatur kondisi tubuh pada saat membutuhkan energi sehingga tubuh akan segera diisi energi dengan cara makan dan minum secukupnya. Pada anak usia 7 tahun sampai 10 tahun dalam mengatur kebiasaan makan belum stabil, karena anak-anak masih menginginkan untuk bermain.



Dalam posisi ini orang tua harus membatasi antara bermain dengan waktu istirahat. Tidak semua orang mengatakan bahwa dengan bermain maka timbulah beberapa faktor yang menyebabkan kebiasaan buruk terjadi pada anak diantaranya: dengan bermain anak akan lupa waktu istirahat, lupa makan, dan lupa belajar. Hal tersebut dapat dicegah melalui pengawasan orang tua terhadap anaknya. Pengawasan anak ketika bermain baik diluar rumah ataupun di dalam rumah harus diperhatikan. Banyak sekali bahaya yang mengancam anak-anak ketika bermain diluar seperti anak mudah terpengaruh teman-temannya, lingkungan, teknologi.

Adanya perkembangan teknologi yang semakin pesat menyebabkan orang cenderung lebih besar menggunakan aktivitas otak dibandingkan dengan aktivitas fisiknya (Pertiwi, 2017: 18-12). Jika banyak siswa yang lebih banyak mengandalkan cara instan tanpa harus berkeringat dahulu maka resiko untuk meningkatkan indeks massa tubuh akan lebih mudah. Namun, kurangnya aktivitas siswa dapat dicegah melalui pembelajaran olahraga di sekolah dan termasuk guru yang memberikan pembelajaran harus lebih menarik siswa, lebih kreatif, dan membuat siswa lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas jasmani. Namun, kenyataan yang bahwa ketika pembelajaran diluar kelas guru hanya mengandalkan sarana yang ada disekolah tersebut. Artinya guru tidak ingin kerepotan dengan pembelajaran diluar kelas tersebut. Jika setiap harinya hanya belajar seperti hari kemarin dan kemarin siswa akan bosan dan malas untuk bergerak melakukan aktivitas jasmani.

Rendahnya aktivitas jasmani yang dilakukan menyebabkan kasus obesitas pada anak meningkat. Mu'tadin (2002) yang dikutip oleh Aryani (2010: 21) mengatakan bahwa aktivitas fisik hanya memengaruhi 30% pengeluaran energi pada orang dengan berat badan normal, tetapi sangat penting pada orang obesitas. Mengukur indeks massa tubuh merupakan salah satu cara penentuan obesitas. Indeks massa tubuh dapat digunakan untuk menggambarkan kelebihan lemak dari dalam tubuh. Pengukuran Indeks massa tubuh hanya memerlukan data tinggi badan dan berat badan. Indeks massa tubuh merupakan petunjuk untuk menentukan kelebihan atau kekurangan berat badan.

Pengukuran Indeks massa tubuh terkait dengan usianya. Oleh karena itu, pengukuran indeks massa tubuh untuk siswa baik kelas bawah maupun kelas atas berdasarkan buku antropometri WHO (2005: 4) dapat menggunakan Indeks massa tubuh kategori umur (IMT/U). Dalam kategori dan batas ambang status gizi pada anak terdapat 5 kategori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

Kurangnya aktivitas fisik dalam kegiatan harian juga menjadi salah satu faktor risiko peningkatan nilai IMT (Nurmalia, 2011: 10). Pola aktivitas yang tidak baik akan menyebabkan gangguan keseimbangan energi, dimana energi yang masuk lebih besar dari pada energi yang keluar sehingga akan menyebabkan terjadinya penumpukan lemak dan anak-anak akan kelihatan lebih gemuk. Oleh karena itu, ketidakseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas.

Kelebihan berat badan dapat dikatakan gemuk, dengan kategori gemuk dapat dilihat secara fisik bahwa anak yang gemuk sulit untuk bergerak dan lebih banyak diam. Anak yang masuk kategori gemuk haruslah banyak melakukan aktivitas jasmani, Karena dengan beraktivitas akan terjadi pembakaran kalori (Anjali, 2008: 17), dengan pembakaran kalori dalam tubuh maka lemak yang ada dalam tubuh akan berkurang sedikit demi sedikit sesuai dengan rutin atau tidaknya seseorang melakukan aktivitas. Kurangnya aktivitas juga akan berpengaruh pada pertumbuhan tulang, masa tulang dan kelenturan tulang. Sehingga anak-anak yang aktivitasnya kurang akan terjadi gangguan dalam pertumbuhan tulangnya dapat dikatakan bahwa pertumbuhan tulang tidak maksimal, karena aktivitas fisik akan memicu hormon pertumbuhan tulang. Gangguan yang lain tulang akan mudah terjadi fraktur dan pengeroposan tulang karena komposisi tulang yang kurang (Miftah, 2010: 7).

Suatu pernyataan mengatakan bahwa ketidakseimbangan pola makan atau asupan makanan dengan aktivitas jasmani maka indeks massa tubuh akan meningkat dan bisa masuk dalam kategori gemuk atau bahkan obesitas, akan tetapi belum diketahuinya indeks massa tubuh siswa di SD Negeri Klegung ini akan diteliti lebih dulu melalui pengambilan data tinggi badan dan berat badan siswa. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti akan meneliti adakah hubungan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada kelas V SD Negeri Klegung I, ditemukan bahwa saat pembelajaran olahraga sebagian kecil siswa kurang bersemangat, adapun siswa yang hanya berdiri menggerombol dan tidak melakukan aktivitas. Ketika sudah mulai siang dan panas terlihat sebagian siswa melakukan aktivitas olahraga dengan berteduh, ada yang hanya duduk menunggu lemparan bola, dan sebagian lagi siswa masih melakukan aktivitas bermain dan terlihat siswa yang banyak melakukan aktivitas tubuhnya berkeringat. Aktivitas anak kurang aktif pada saat jam istirahat berlangsung. Terlihat pada saat istirahat sebagian siswa banyak yang duduk, makan jajanan, berbincang-bincang dengan teman, melihat siswa lain berlari-larian.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan maka dapat disimpulkan bahwa hubungan aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh belum diketahui sehingga peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Aktivitas Jasmani Terhadap Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas V SD Negeri Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yaitu:

1. Kurangnya semangat siswa dalam melakukan aktivitas diluar kelas
2. Pembelajaran penjas yang monoton menyebabkan siswa malas untuk bergerak melakukan aktivitas jasmani

3. Rendahnya aktivitas yang dilakukan oleh siswa disekolah menyebabkan indeks massa tubuh meningkat
4. Belum diketahuinya indeks massa tubuh siswa di SD Negeri Klegung I
5. Belum diketahuinya hubungan antara aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V SD N Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman

### **C. Batasan Masalah**

Dari latar belakang masalah ini di batasi pada “ Hubungan aktivitas jasmani terhadap indeks masa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, maka dapat di tarik rumusan masalah “ Adakah hubungan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Teoritis**

- Dapat memberi gambaran tentang hubungan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa di sekolah dasar

### **2. Praktis**

- a. Bagi Siswa, Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui adakah hubungan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh di SD Negeri Klegung I, sehingga siswa mampu melakukan aktivitas jasmani secara rutin dan menjaga pola makan.
- b. Bagi Guru, Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi instrument pengukuran aktivitas jasmani dan indeks massa tubuh anak.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Aktivitas Jasmani**

Kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam kesehariannya dinamakan aktivitas jasmani. Aktivitas yang dilakukan bermacam-macam seperti: bangun tidur, mandi, sarapan, berangkat sekolah, jalan kaki, bersepeda, makan, sholat, bermain, bekerja dan masih banyak lainnya. Pengertian lain menurut para ahli yaitu bahwa aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang mengeluarkan energi (Widodo, 2014: 3). Pendapat lain juga mengatakan bahwa aktivitas jasmani adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Rusli Lutan, 2002: 7). Adapun pengertian aktivitas jasmani menurut Sri Mawarti (2009: 67) bahwa aktivitas jasmani adalah gerak dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pengertian lain menurut Fathan Nurcahyo (2011: 92), aktivitas jasmani adalah segala bentuk gerak yang dilakukan oleh manusia yang menggunakan atau melibatkan sekelompok otot tertentu untuk mencapai tujuan tertentu. Nur Robi'ah (2016: 3) mengatakan dalam penelitiannya bahwa semua aktivitas tersebut dalam pelaksanaannya memerlukan gerak tubuh. Salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas jasmani yaitu pola

makan dan asupan energi. Pola makan sangat mempengaruhi aktivitas jasmani karena dalam setiap aktivitas, tubuh memerlukan energi dan energi di dapat dari makanan. Sedangkan asupan energi di butuhkan manusia untuk melakukan aktivitas jasmani semaksimal mungkin. Apabila seseorang dalam kondisi kurang sehat akan menghambat aktivitas jasmani karena energi yang ada tidak semaksimal ketika tubuh dalam kondisi sehat.

Aktivitas jasmani dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, yang sesuai untuk remaja sebagai berikut (Siti, 2015: 34). Aktivitas jasmani terbagi mejadi 3 (tiga) aktivitas yaitu;

- (a) Kegiatan ringan: hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, les di sekolah, les di luar sekolah, menonton TV, aktivitas bermain, main komputer, belajar di rumah.
- (b) Kegiatan sedang: membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil atau jogging saat pagi hari, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, jalan cepat.
- (c) Kegiatan berat: biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat ) dan outbond.



Di dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan aktivitas jasmani siswa kelas 5A dan 5B adalah mencakup 3 tingkatan aktivitas jasmani yang telah disebutkan diatas. Karena, dalam setiap kehidupan manusia atau individu pasti pernah atau bahkan rutin menjalankan 3 tingkatan aktivitas tersebut yaitu aktivitas jasmani ringan, sedang dan berat.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani**

Aktivitas jasmani merupakan gerak yang dilakukan oleh seseorang kapanpun dan dimanapun, akan tetapi pergerakan disetiap orang berbeda-beda sesuai dengan kemampuan tubuhnya. Tubuh yang bugar akan melakukan aktivitas dengan cepat dan penuh tenaga sedangkan tubuh yang sudah rentan tua akan melakukan aktivitas secara perlahan dan penuh kehati-hatian. Berikut ini beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas jasmani:

### **(a) Umur**

Aktivitas jasmani secara teratur adalah sangat penting untuk dilakukan di sepanjang hayat meskipun terdapat alasan beragam bagi setiap tahap usia yang berbeda-beda. Berikut ini aktivitas jasmani pada usia 5 tahun sampai usia lanjut (Rusli Lutan, 2000: 17).

#### **1) Anak usia 5 – 12 tahun**

Aktivitas jasmani untuk anak-anak dan remaja sangat positif pengaruhnya karena membantu mereka untuk memantapkan kebiasaan hidup sehat, mencegah merokok dan penggunaan narkoba. Melalui

olahraga di dorong dengan perkembangan citra diri yang positif dan mengatasi kebosanan yang di hasilkan oleh aktivitas jasmani. Pengalaman itu positif pengaruhnya untuk meningkatkan kapasitas belajar dan kerajinan untuk bersekolah.

2) Remaja usia 13 – 19 tahun

Remaja yang secara berkelanjutan mengikuti latihan jasmani sejak masih kanak-kanan memperoleh keuntungan yaitu berkurangnya resiko mengalami sakit setelah mereka dewasa. Latihan jasmani penting untuk pembinaan karakter dan juga penting untuk mencegah kegemukan.

3) Dewasa usia 20 – 65 tahun

Pada usia ini semakin jelas manfaat aktivitas jasmani untuk kesehatan, seperti untuk mengontrol kegemukan yang sedang, plasma lemak, dan performa nyaman atau bebas dari kecemasan karena puas dengan performa yang di capai dalam latihan.

Bila latihan berat dan berlebihan dapat menyebabkan orang mati mendadak, maka orang pada usia ini orang yang rajin berlatih secara teratur memperoleh keuntungan 2-3 kali lipat untuk terhindar dari kematian prematur akibat serangan penyakit jantung. Orang-orang dalam kelompok usia ini dapat memperoleh manfaat dari aktivitas jasmani seperti lari untuk kemudian dapat meninggalkan kebiasaan merokok.

#### 4) Usia lanjut (65 tahun ke atas)

Latihan melindungi orang tua, usia 65-75 tahun terhadap penyakit kronis. Manfaat lainnya ialah untuk memelihara fungsi fisik dan mental dalam kehidupan sehari-hari. Latihan juga dapat membantu untuk mengatasi tekanan akibat kehilangan pasangan hidup.

Pada usia 75-85 tahun, latihan memang tak bermanfaat lagi untuk memperpanjang usia, tetapi bagus efeknya terhadap pemeliharaan/peningkatan kekuatan, koordinasi, keseimbangan, mempercepat waktu reaksi, dan meningkatkan kecepatan berjalan kaki dan kelentukan.

#### (b) Jenis kelamin

Aktivitas fisik anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan, ketika anak mulai memasuki usia pubertas biasanya anak laki-laki dengan perempuan hampir sama dan setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar daripada anak perempuan.

#### (c) Pola makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena bila jumlah makanan dan porsi makanan lebih banyak, maka tubuh akan merasa mudah lelah, dan tidak ingin melakukan kegiatan seperti olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan

yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga.

(d) Penyakit/ kelainan pada tubuh

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang akan dilakukan. Seperti kekurangan sel darah merah, maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk melakukan olah raga yang berat. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik.

### **3. Manfaat Aktivitas Jasmani**

Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Melalui olahraga badan tetap segar, dan metabolisme tubuh serta peredaran darah menjadi lancar. Menurut Sharkey (2003) dalam Desi (2016: 11) mengungkapkan bahwa “keuntungan melakukan aktivitas fisik atau jasmani di antaranya adalah meningkatkan produksi hormon pertumbuhan, meningkatkan kandungan oksigen dalam arteri, menurunkan tekanan darah dalam arteri, dapat menurunkan tekanan mental, dan menambah kenikmatan hidup”.

Beberapa manfaat bagi anak-anak dan remaja, manfaat beraktivitas jasmani menurut *U.S. Department of Health and Human Service*

(2008: 9) yaitu : (a) meningkatkan kebugaran kardiovaskuler dan otot, (b) meningkatkan kesehatan tulang, (c) meningkatkan kesehatan metabolisme dan kardiovaskuler, dan (d) membentuk komposisi tubuh yang baik.

#### **4. Indeks Massa Tubuh**

##### **a. Pengertian Indeks Massa Tubuh**

Salah satu cara menentukan seseorang kelebihan atau kekurangan berat badan yaitu dengan mengukur indeks massa tubuh. Pengukuran indeks massa tubuh memerlukan data tinggi badan dan berat badan seseorang. Mengukur tinggi badan seseorang menggunakan alat ukur tinggi badan yang dinamakan stadiometer, sedangkan untuk mengukur berat badan menggunakan timbangan berat badan.

Pengertian lain menurut para ahli tentang definisi Indeks massa tubuh adalah sebagai berikut: William (1999: 145) menyatakan bahwa *“BMI is the most commonly used index of obesity and overweigh”*, “BMI adalah indeks kegemukan dan kelebihan berat badan yang paling sering digunakan”. Indeks Massa Tubuh (BMI) tidak lain angka yang menunjukkan apakah seseorang terlalu berat untuk tinggi mereka. Gemuk tidaknya seseorang tidak hanya dilihat dari berat badannya saja, melainkan dihitung juga berdasarkan perbandingan dengan tinggi badan. Indeks massa tubuh adalah berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan pangkat dua dalam meter.

## **b. Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh**

Berikut ini beberapa faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh menurut Adhitya Pradana (2004) dalam Ega Tri (2018: 27) yaitu :

### **1. Usia**

Faktor yang secara langsung berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh Seseorang yaitu usia. Semakin bertambah usia seseorang, mereka cenderung kehilangan massa otot dan mudah terjadi akumulasi lemak tubuh. Kadar metabolisme juga akan menurun menyebabkan kebutuhan kalori yang diperlukan lebih rendah.

### **2. Jenis Kelamin**

Berat badan juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Distribusi lemak tubuh berbeda berdasarkan antara pria dan wanita, pria cenderung mengalami obesitas visceral (abdominal) dibandingkan wanita.

### **3. Genetik**

Beberapa studi membuktikan bahwa faktor genetik dapat memengaruhi berat badan seseorang. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa lebih dari 40% variasi IMT dijelaskan oleh faktor genetik. IMT sangat berhubungan erat dengan generasi pertama keluarga. Studi lain yang berfokus pada pola keturunan dan gen spesifik telah menemukan bahwa 80% keturunan dari dua orang tua yang obesitas juga mengalami obesitas dan kurang dari 10% memiliki berat badan normal.

#### 4. Pola Makan

Pada zaman modern seperti sekarang ini, semuanya menjadi serba mudah, salah satunya adalah dengan adanya makanan cepat saji. Pola makan mempunyai hubungan dalam kasus obesitas pada anak. Keadaan ini disebabkan karena makanan berlemak mempunyai energy density lebih besar dan tidak mengenyangkan serta mempunyai efek termogenesis yang lebih kecil dibandingkan makanan yang banyak mengandung protein dan karbohidrat. Makanan yang mengandung lemak dan gula mempunyai rasa yang lezat sehingga akan meningkatkan selera makan yang akhirnya terjadi konsumsi yang berlebihan atau peningkatan porsi makan.

#### 5. Aktivitas Fisik

Pada awalnya aktivitas fisik seperti permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat, atau gerakan lainnya namun kini digantikan dengan permainan anak yang kurang melakukan gerak badannya seperti game elektronik, komputer, internet atau televisi yang cukup dilakukan dengan hanya duduk didepannya tanpa harus bergerak. Kegemukan tidak hanya disebabkan oleh kebanyakan makan dalam hal karbohidrat, lemak, maupun protein, tetapi juga karena kurangnya aktivitas fisik (Agus, 2013: 2). Individu dengan aktivitas fisik yang rendah mempunyai risiko peningkatan berat badan lebih besar dari pada anak yang aktif berolahraga secara teratur. Orang-orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit energi.

Seseorang yang cenderung mengonsumsi makanan kaya lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang, akan mengalami obesitas.

#### 6. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang paling berperan adalah gaya hidup seseorang. Kebiasaan makan dan aktivitas anak dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Meningkatnya kebiasaan makan berbanding terbalik menurunnya tingkat aktivitas fisik menjadikan faktor resiko utama terjadinya obesitas. Bagi anak-anak, yang pada umumnya tidak memiliki kontrol kehendak atas lingkungan tempat mereka tinggal, belajar dan bermain, meningkatkan aktivitas fisik di sekolah telah diusulkan sebagai salah satu pilihan terbaik untuk mempercepat kemajuan dalam pencegahan obesitas.

#### 7. Faktor Teknologi

Semakin berkembangnya zaman banyak munculnya teknologi yang semakin canggih. Contoh yang dapat dilihat yaitu munculnya handphone, komputer, motor/mobil, mesin cuci dan lain-lain. Penggunaan handphone, alat rumah tangga, alat transportasi yang dilakukan secara berlebihan seperti kecanduan main game, internetan, menggunakan kendaraan dengan jarak tempuh yang cukup dikatakan membuat anak menjadi tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Adanya pola perilaku yang tidak aktif maka peluang meningkatnya



berat badan semakin besar dikarenakan pemasukan dan pengeluaran energi tidak seimbang.

Klasifikasi Indeks Massa Tubuh berdasarkan usia, yang mana terdapat tiga klasifikasi yaitu kategori kurus, kategori normal, dan kategori obesitas. Pengukuran Indeks Massa Tubuh dapat dilakukan pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Pada anak-anak dan remaja pengukuran IMT sangat terkait dengan usianya. Karena dengan perubahan usia terjadi perubahan komposisi tubuh dan densitas tubuh. Pengukuran IMT pada anak-anak dan remaja di gunakan indikator IMT menurut usia dengan simbol IMT/U.

Pengukuran Indeks Massa Tubuh yaitu dengan mendata berat badan dan tinggi badan anak-anak. Selanjutnya di hitung dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m) x tinggi badan (m)}}$$

Hasil dari penghitungan IMT/U akan dicocokkan dengan tabel kategori ambang batas status gizi anak. Tabel dapat dilihat di bawah ini:

**Tabel 1. IMT/U Berdasarkan Kemenkes: 2010**

<b>Indeks</b>	<b>Kategori Status Gizi</b>	<b>Ambang Batas</b>
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Umur 5-18 Tahun	Sangat Kurus	< -3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan < -2 SD
	Normal	- 2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	> 1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	> 2 SD

Dari data yang diperoleh di konversikan dalam tabel berikut ini :

**Tabel 2. Penilaian ambang batas indeks massa tubuh**

<b>Kategori status gizi</b>	<b>Score</b>
Sangat Kurus	1
Kurus	3
Normal	5
Gemuk	3
Obesitas	1

## **5. Hubungan Aktivitas Jasmani dan Indeks Massa Tubuh**

Secara garis besar bahwa obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan pengeluaran energi. Energi diperoleh dari makanan, sehingga tubuh akan menerima asupan energi untuk melakukan aktivitas jasmani secara maksimal. Dari beberapa faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh salah satunya yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang berhubungan langsung dengan fisik seseorang. Kegiatan yang dilakukan seseorang disebut juga aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani terdiri dari 3 kategori yaitu ringan, sedang, dan berat. Kategori

tersebut dapat dilakukan oleh seseorang sesuai dengan kebutuhan fisiknya.

Seseorang yang akan melakukan kegiatan baik kategori ringan maupun sedang dan berat pasti akan menambah asupan makanan sebagai energi yang akan digunakan untuk melakukan aktivitas tersebut. Asupan makanan akan menjadi energi didalam tubuh sehingga tubuh dapat bergerak sesuai naluri seseorang. Akan tetapi asupan makanan yang tidak seimbang dengan aktivitas yang dilakukan akan menyebabkan tubuh tidak ideal. Jika asupan makanan lebih banyak daripada aktivitas yang dilakukan kemungkinan besar berat badan akan meningkat. Begitu sebaliknya, jika asupan makanan sedikit dan aktivitas yang dilakukan berat maka tubuh akan kekurangan energi sehingga berat badan akan semakin berkurang.

Bertambah atau berkurangnya berat badan akibat asupan makanan tidak sebanding dengan aktivitas yang dilakukan menyebabkan tubuh tidak ideal. Untuk mengetahui seseorang memiliki tubuh ideal atau tidak dapat dilakukan pengukuran indeks massa tubuh. Pengukuran indeks massa tubuh memerlukan data tinggi badan dan berat badan seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh susiana (2011: 116) menunjukan adanya hubungan yang berbanding terbalik antara aktivitas jasmani dan berat badan atau IMT. Kavouras (2008) dalam (susiana, 2011: 116) mengatakan bahwa seorang individu yang

melakukan aktivitas secara teratur, paling sedikit 30 menit per hari dalam lima hari per minggu memiliki IMT yang rendah, yaitu 25,9 kg/m<sup>2</sup> dibandingkan dengan IMT pada individu yang kurang aktif, yaitu 26,7 kg/m<sup>2</sup>. Aktivitas yang dilakukan secara teratur dengan waktu 30 – 60 menit per hari, paling sedikit dilakukan 5 hari per minggu (150-300 menit/minggu) cukup untuk mempertahankan atau menurunkan berat badan secara bermakna.

Terkait dengan hubungan aktivitas jasmani dan indeks massa tubuh ini bahwa aktivitas jasmani berperan dalam keseimbangan energi, terutama pada penderita obesitas. Obesitas terjadi akibat penumpukan lemak dan berlebihan dalam mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori, selain itu juga kurangnya pergerakan fisik ataupun olahraga juga mempengaruhi obesitas.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Desi Ardiyani (2016) yang berjudul “hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP 3 Depok Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metodologi korelasional. Berdasarkan hasil penelitan yang dilakukan terdapat dua variabel yaitu aktivitas jasmani (X) dan kesegaran jasmani (Y). Berdasarkan uji keeratan/correlation:  $r_{x.y}$  adalah koefisien korelasi antara variabel X dan Y. Hasil pengujian di atas  $r_{x.y} = 0.359 > r$  tabel: 0.2480 berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani). Sedangkan berdasarkan tanda \*\* yang terdapat pula pada perhitungan SPSS menunjukkan bahwa pasangan berkorelasi signifikan. Antara aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani diberi tanda \*\*, ini berarti pasangan tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Pengujian r tabel digunakan dalam rangka pengujian statistik untuk menentukan hasil analisis korelasi signifikan atau tidak. Berdasarkan sampel untuk uji sebanyak 63 siswa putri dengan signifikansi 5%, dari sini dapat nilai df (derajat bebas),  $df = n-2$  ( $63-2$ )= 61. Cara membaca r tabel dapat dilihat pada tabel r product moment pada signifikansi 5%, didapatkan angka  $r_{tabel} = 0.2480$  (nilai koefisien korelasi r untuk taraf signifikan). Hasil analisis korelasi  $r_{x.y} = 0.359 > r$  tabel : 0.2480, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP 3 Depok Yogyakarta.

2. Ayu Lestari (2012) penelitiannya yang berjudul “hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada anak usia 10-12 tahun di SD Sidodadi Masaran”. Jenis penelitian ini adalah survei one group without control design dengan metode pendekatan yang digunakan yaitu survei cross sectional. Berdasarkan pengambilan data terdapat sampel sebanyak 52 siswa yaitu seluruh siswa-siswi usia 10-12 tahun. Subyek menurut usia terbanyak yaitu usia 11 tahun sebesar 58%. Menurut jenis kelamin terdapat 24 subyek perempuan dan 28 subyek laki-laki, menurut IMT menunjukkan 28 subyek masuk kategori normal, 9 kategori obesitas, 15 kategori kurang. Menurut aktivitas fisik menunjukkan 19 subyek masuk kategori tidak aktif dan 33 masuk kategori aktif. menurut kebugaran menunjukkan 8 subyek masuk dalam kebugaran jelek, 12 responden mempunyai kebugaran kurang dari rata-rata, dan 32 responden masuk dalam kategori kebugaran rata-rata. Hubungan antara IMT dengan kebugaran memperlihatkan subyek yang memiliki IMT normal sebesar 54%, IMT obesitas 57%, dan IMT kurang sebanyak 73%, hasil uji statistik menunjukkan nilai  $\chi^2=2,345$  dan  $p=0,310$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara IMT dengan kebugaran siswa di SDN I Sidodadi Masaran. Sedangkan hubungan antara aktivitas dengan kebugaran terdapat subyek yang masuk dalam kategori aktif sebanyak 88% dan subyek yang tidak aktif sebanyak 95%, kemudian hasil uji statistik menunjukkan nilai  $\chi^2=33,717$  dan  $p=0,000$  sehingga dapat

disimpulkan terdapat adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran di SDN I Sidodadi Masaran.

### **C. Kerangka Berfikir**

Aktivitas jasmani itu sendiri adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menggunakan energi. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Aktivitas jasmani dapat berupa kegiatan sehari-hari, permainan atau olahraga yang terpilih. Semua aktivitas yang dilakukan memerlukan asupan makanan sebagai sumber energi pada tubuh. Namun aktivitas yang dilakukan tidak seimbang dengan asupan makanan akan mengakibatkan tubuh tidak ideal. Tubuh yang tidak ideal tersebut dapat terjadi karena kekurangan atau kelebihan berat badan. Untuk mengetahui seseorang memiliki tubuh ideal atau tidak dapat dilakukan dengan pengukuran indeks massa tubuh (IMT).

Indeks massa tubuh adalah alat untuk mengukur kelebihan atau kekurangan berat badan seseorang. Kelebihan berat badan dapat dikatakan gemuk, akan tetapi seseorang yang gemuk belum tentu termasuk dalam kategori kelebihan berat badan atau obesitas, karena dalam pengukuran indeks massa tubuh (IMT) ini diperlukan perhitungan dengan pengambilan data berat badan dan tinggi badan.

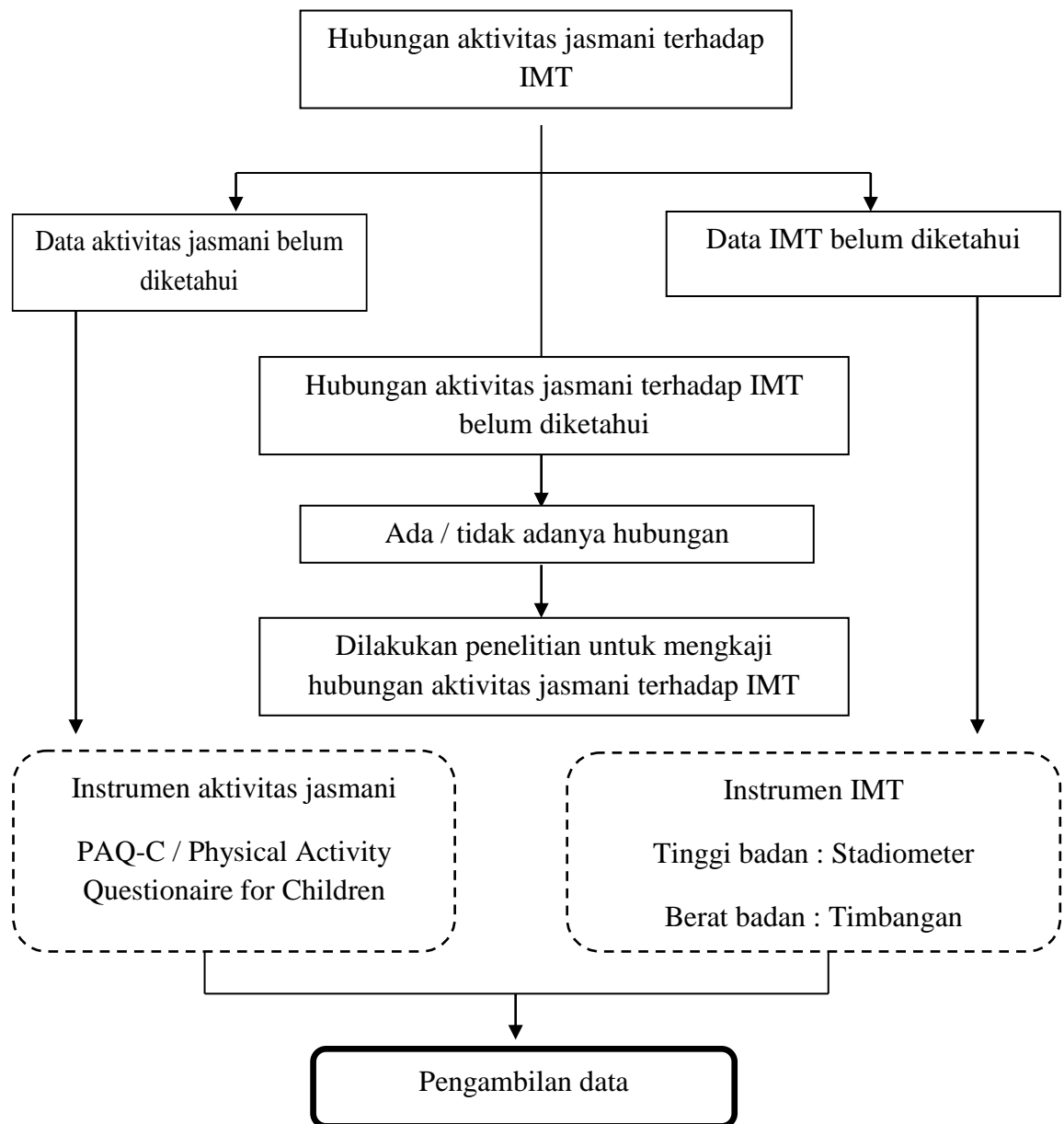
Peneliti akan membahas tentang pengaruh aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SDN Klegung I. Rata-rata

siswa kelas V di SD tersebut memiliki badan yang kurus, hanya beberapa saja yang terlihat gemuk. Namun, dengan memiliki kelebihan atau kekurangan berat badan tersebut, siswa dapat melakukan aktivitas dengan baik. Aktivitas yang dilakukan siswa berupa kegiatan disekolah seperti bermain, olahraga, dan kegiatan yang umum dilakukan manusia. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh aktivitas jasmani siswa terhadap indeks massa tubuh (IMT) .

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013: 99). Dari pengertian hipotesis ini maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan IMT siswa kelas V SD N Klegung I.





(Bagan kerangka berfikir).

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian korelasi yang mengkorelasikan antara aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh. Menurut Iqbal Hasan (2009: 8), penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu.

##### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 06 April 2018 s/d 13 April 2018.

##### **C. Populasi dan Sampel**

###### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 SD N Klegung I yang terdiri dari dua kelas yaitu 5A dan 5B dengan jumlah masing-masing kelas 24 siswa dengan total 48 siswa. Jumlah siswa putri sebanyak 32 dan siswa putra sebanyak 16 siswa.

###### **2. Sampel**

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, artinya populasi yang digunakan semuanya dijadikan sampel, mengingat jumlah populasi yang relatif kecil yaitu 48 siswa.

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Nova (2017: 43) mengatakan dalam penelitiannya bahwa variabel penelitian adalah segala sesuatu bentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (variabel independen) dan variabel terikat (variabel dependen). Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013: 64).

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu aktivitas jasmani siswa. Sedangkan variabel terikatnya yaitu indeks massa tubuh. Definisi operasional pada masing-masing variabel yaitu :

(a) Aktivitas jasmani

Aktivitas jasmani merupakan kegiatan yang umum dilakukan oleh manusia dalam kegiatan sehari-hari. Definisi operasional aktivitas jasmani pada penelitian ini yaitu skor aktivitas jasmani siswa yang diperoleh dari pengisian instrumen *Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C)* oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang telah dimodifikasi.

(b) Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh merupakan indikator kekurangan dan kegemukan. Dengan rumus berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan (m). Hasil perhitungan dicocokkan pada tabel kategori ambang batas status gizi pada tabel 1.

**E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

1. Instrumen

Instrumen yang digunakan untuk mengukur dua variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Instrumen untuk mengukur variabel aktivitas jasmani menggunakan PAQ-C milik *Kent C. Kowalski at all* (2004: 8-10).
- b. Instrumen untuk mengukur variabel IMT yaitu tinggi badan menggunakan stadiometer dengan satuan sentimeter (cm) dan berat badan menggunakan timbangan berat badan dengan satuan kilogram (kg). Kapasitas dari timbangan tersebut adalah 130 kg dengan ketelitian 1 kg, sedangkan kapasitas untuk stadiometer adalah 200 cm dengan ketelitian 1 mm. Kedua alat ukur milik Lutfi Ahmad ini dipakai peneliti sudah ditera ulang di Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta.



(Stadiometer)



(Timbangan berat badan)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Untuk mengetahui data dari dua variabel diatas langkah pengumpulan data yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a) Langkah yang dilakukan untuk mengumpulkan data aktivitas jasmani siswa kelas V dengan cara :
  - Siswa diberi penjelasan di kelas mengenai tata cara pengisian kuesioner,
  - Kuesioner dibagikan kepada siswa dilanjutkan dengan memandu setiap pertanyaan kepada siswa sampai siswa mengerti apa yang diharapkan dari pertanyaan yang diajukan,
  - Setelah siswa selesai mengisi kuesioner, langsung dikumpulkan kembali.
- b) Langkah yang dilakukan untuk mengumpulkan data indeks massa tubuh siswa kelas V yaitu dengan cara :
  - Siswa menuju ruangan yang telah disediakan untuk mengukur tinggi.
  - badan dan berat badan secara bergantian,
  - Pastikan siswa melepas sepatu dan tidak membawa barang di saku,
  - Peneliti mengukur tinggi badan sesuai dengan ketentuan,
  - Peneliti mengukur berat badan sesuai dengan ketentuan,
  - Peneliti mencatat hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan,
  - Siswa diminta kembali ke kelas.

### **3. Analisis Data**

#### **(a) Uji Normalitas**

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan rumus *Shapiro wilk* dengan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*.

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika nilai signifikansi  $> 0,05$  (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika nilai signifikansi  $< 0,05$  (5%) sebaran dikatakan tidak normal.

#### **(b) Analisis Korelasi**

Analisis korelasi digunakan untuk menentukan signifikansi pengaruh variabel bebas dengan variabel terikat. Uji yang digunakan adalah uji korelasi person. Secara umum terdapat angka signifikansi sebesar 0,01; 0,05 dan 0,1. Angka signifikansi sebesar 0,01 mempunyai pengertian bahwa tingkat kebenaran dalam penelitian adalah sebesar 99%. Jika angka signifikansi sebesar 0,05, maka tingkat kebenaran adalah sebesar 95%. Jika angka signifikansi sebesar 0,1, maka tingkat kebenaran adalah sebesar 90%.

Perhitungan uji korelasi ini menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*. Langkah perhitungannya sebagai berikut :

1. Buka program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*.
2. *Copy paste* data excel – pindahkan ke SPSS
3. *Analyse > Correlate >* Pilih sub menu *Bivariate*
4. Pindahkan variabel kunjungan dan kepuasan ke kolom *Variable*
5. *Correlation Coefficient*: pilih *Pearson*
6. *Test of Significance*: pilih *Two Tailed >* Cek *Flag significant correlation*
7. *Option: Missing Values*, pilihan: *Exclude cases pairwise*, tekan *Continue*
8. Klik *Ok*.

Perhitungan uji korelasi diatas digunakan untuk mencari nilai  $r$  hitung, sedangkan untuk mencari  $r$  tabel yaitu dengan  $N = 48$  dan taraf signifikan sebesar 0.05, maka  $df = N - 2$ . Ditemukan  $df = 46$ , jadi untuk nilai  $r$  tabel dapat di lihat pada tabel R Tabel Statistika yang terlampir pada lampiran.

Setelah melihat R Tabel Statistika dapat disimpulkan bahwa yang digunakan pada  $r$  tabel yaitu sebesar 0,284. Nilai tersebut diaplikasikan setelah perhitungan analisis korelasi yang berbunyi  $r_{hitung} > r_{tabel}$   $(0,05)(48)$  (0,284) dan hasil koefisien korelasi dapat dilihat pada ketentuan hipotesis.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I. Populasi yang diteliti dalam penelitian ini sebanyak 48 siswa. Berikut ini disajikan hasil perhitungan menggunakan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*.

#### **1. Hasil Analisis Data**

Uji analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan uji normalitas. Hasil uji normalitas dan uji hipotesis disajikan berikut ini:

##### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika nilai signifikansi  $> 0,05$  (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika nilai signifikansi  $< 0,05$  (5%) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

		Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Aktif	1	.817	4	.136
	3	.963	29	.385
	5	.946	15	.462

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data aktivitas jasmani dan indeks massa tubuh diperoleh nilai signifikansi ( $0,385 > 0,05$ ) maka hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal. Sehingga menggunakan analisis parametrik dengan uji korelasi *pearson*.

**b. Uji Reliabilitas**

Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, penggunaan teknik *Alpha Cronbach* akan menunjukan bahwa suatu instrument dapat dikatakan reliabel bila memiliki koefisien reliabilitas atau alpha sebesar 0,6 atau lebih (Suharsimi Arikunto, 2006:47). Setelah dilakukan perhitungan maka diperoleh hasil :

**Tabel 4. Hasil Uji Reliability**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.118	2

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa instrument yang digunakan adalah reliabel, karena hasil perhitungan menunjukkan Alpha Cronbach lebih dari 0,6 yaitu sebesar 0,118.

### c. Uji Korelasi

Setelah uji normalitas dan hipotesis langkah selanjutnya melakukan uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Untuk menguji hubungan aktivitas jasmani (X) dengan indeks massa tubuh (Y) menggunakan uji korelasi *pearson*. Pengujian ini terdapat dua hipotesis yang diajukan yaitu :

- 1)  $h_a$  diterima : Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh
- 2)  $h_o$  ditolak : Tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh.

Untuk membuktikan hipotesis, data tersebut dihitung dengan program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*, dan di peroleh hasil seperti tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Hasil Uji Korelasi**

Correlations			
		Aktifitaspenjas	Imt
Aktifitaspenjas	Pearson Correlation	1	<b>.342*</b>
	Sig. (2-tailed)		.017
	N	48	48
Imt	Pearson Correlation	<b>.342*</b>	1
	Sig. (2-tailed)	.017	
	N	48	48

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari tabel di atas, terlihat angka koefisien korelasi *pearson* sebesar .342\*. Artinya besar korelasi antara variabel aktivitas jasmani dan indeks massa tubuh ialah sebesar 0,342. Tanda satu bintang (\*) artinya korelasi signifikan pada angka signifikansi sebesar 0,05 dan hubungan kedua variabel mempunyai dua arah (*2-tailed*), yaitu dapat searah dan tidak searah.

## B. Pembahasan

Penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh, hal ini dibuktikan berdasarkan hasil penelitian yang diketahui bahwa hasil analisis korelasi untuk  $N = 48$  dengan taraf kesalahan 5%, maka harga  $r$  tabel = 0,284. Dengan ketentuan jika :

- $r_{hitung} < r_{tabel} = h_o$  diterima –  $h_a$  ditolak / tidak adanya hubungan yang signifikan
- $r_{hitung} > r_{tabel} = h_a$  diterima –  $h_o$  ditolak / ada hubungan yang signifikan

Ternyata nilai  $r_{hitung}$  sebesar  $0,342 > r_{tabel (0,05)(48)} (0,284)$ , sehingga hipotesisnya berbunyi ada hubungan yang signifikan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I. Maka dengan demikian dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I.

Adanya hubungan yang signifikan dengan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,342 maka koefisien korelasi termasuk dalam kategori rendah. Hal ini dapat dilihat pada tabel besaran hubungan korelasi *pearson* sebagai berikut :

**Tabel 6. Besaran hubungan korelasi *pearson***

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Analisis korelasi dapat dilanjutkan dengan menghitung koefisien determinasi yaitu berdasarkan nilai  $r_{hitung}$  (0,342) dapat diperoleh nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) variabel 0,1169. Kemudian nilai koefisien determinan ( $R^2$ ) diperoleh sebesar  $0,1169 \times 100 = 11,6 \%$ . Hal ini diketahui bahwa hubungan aktivitas jasmani sebesar 11,6% terhadap indeks massa tubuh dan sisanya 88,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan tabel 6 tersebut, maka koefisien korelasi yang ditemukan sebesar 0,342 termasuk pada kategori rendah. Hubungan yang rendah antara aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh dikarenakan aktivitas jasmani siswa yang kurang. Hal ini juga terkait dengan hasil observasi di SD Negeri Klegung I. pada saat dilakukannya observasi ternyata sebanding dengan hasil pengisian kuesioner PAQ-C.

Kecenderungan siswa putri untuk malas bergerak aktif dan cepat merasa lelah terlihat saat pembelajaran penjas. Siswa putri juga jarang aktif saat jam istirahat, siswa hanya pergi ke kantin lalu duduk-duduk

mengobrol di dalam kelas. Hal tersebut mengindikasikan dalam satu hari di sekolah waktu duduk siswa putri lebih banyak dibandingkan bergerak aktif walaupun hanya sekedar melakukan aktivitas jasmani yang ringan.

Menurut Ega (2018: 56) rendahnya aktivitas fisik dapat disebabkan siswa kurang aktif melakukan aktivitas ketika di sekolah maupun di rumah. Aktivitas yang sering dilakukan siswa di sekolah ketika jam istirahat antara lain jalan-jalan berkeliling sekolah, duduk mengobrol di kelas, dan sholat berjama'ah. Selain itu banyak faktor yang berkaitan dengan kurangnya aktivitas pada anak seperti jenis kelamin, karakteristik fisiologis, pelajaran penjasorkes disekolah, menonton TV, bermain gadget, pengaruh orang tua, dan pengaruh teman sebaya.

Selain aktivitas jasmani yang dalam prosentasenya rendah atau sebesar 11,6 % terhadap indeks massa tubuh, dan masih ada 88,4% yang dipengaruhi oleh factor lain factor lain tersebut dapat berupa gaya hidup, pola makan, istirahat, kebiasaan buruk (bermain gadget) dan lingkungan. Salah satu faktor yang secara kasat mata terlihat dapat mempengaruhi aktivitas siswa tidak terlihat aktif karena pola makan. sebagian dari mereka beranggapan bahwa siswa yang memiliki badan gemuk maka cenderung kurang dalam bergerak, begitu sebaliknya siswa yang memiliki badan kurus maka akan lebih banyak bergerak. Selain faktor pola makan, ada juga yang mempengaruhi siswa kurang aktif dalam melakukan aktivitas yaitu gaya hidup dan kebiasaan buruk. Gaya hidup antar siswa pasti berbeda sesuai dengan keluarga masing-masing siswa tersebut. Siswa yang

tergolong berada selalu dimudahkan dengan fasilitas-fasilitas dari keluarga mereka, seperti berangkat sekolah antar jemput. Berbeda dengan yang tergolong kurang, mungkin hanya berjalan kaki jika akan pergi ke sekolah. Siswa yang dimudahkan dengan gaya hidup yang serba ada akan membuat siswa bermalas-malasan dengan aktivitas di sekeliling mereka ditambah lagi kebiasaan menggunakan gadget.

Peristiwa tersebut dapat dilihat bahwa siswa yang bermalas-malasan cenderung karena hal tersebut diatas dan siswa yang terlihat aktif karena terbiasa bergerak melakukan berbagai aktivitas baik di rumah maupu disekolah. Adanya faktor-faktor yang berpengaruh pada aktivitas jasmani dan indeks massa tubuh dapat berdampak buruk bagi seseorang jika tidak dirubah dengan hal positif.

### **C. Hubungan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V SD Negeri Klegung I**

Hasil uji korelasi *pearson* menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh dengan nilai sebesar 0,342, sehingga diperoleh koefisien determinan dengan angka sebesar 11,6% artinya hubungan aktivitas jasmani sebesar 11,6% terhadap indeks massa tubuh dan sisanya 88,4% di pengaruhi oleh faktor lain.

Analisis korelasi yang menunjukkan angka sebesar 0,342 memiliki tingkat hubungan yang rendah. Hal ini dapat menjadi alasan bahwa dari beberapa faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh salah satunya aktivitas jasmani mempunyai hubungan meskipun rendah akan tetapi mempengaruhi. Rendahnya aktivitas jasmani menyebabkan tubuh tidak membuang energi dan akan menyimpan lemak dalam tubuh yang menyebabkan seseorang dapat mengalami obesitas.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya diperoleh hasil analisis korelasi *pearson* diatas menunjukkan nilai  $r_{hitung}$  sebesar  $0,342 > r_{tabel (0,05)(48) (0,284)}$ , hasil tersebut dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I.

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

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dapat digunakan oleh sekolah dalam perencanaan dan pengembangan program-program kegiatan siswa di dalam SD Negeri Klegung I.
2. Dapat memberikan masukan dan pertimbangan kepada guru pendidikan jasmani di SD Negeri Klegung I dalam menentukan program-program tambahan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.
3. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti tentang indeks massa tubuh dan aktivitas jasmani agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.



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

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

1. Terbatasnya variabel yang diteliti yaitu hanya pada tingkat aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh.
2. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
3. Peneliti tidak dapat memastikan kesungguhan dan kemampuan anak dalam mengisi angket dikarenakan berhubungan dengan daya ingat anak pada satu minggu terakhir.

### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi aktivitas jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
2. Menggunakan responden yang memiliki klasifikasi yang cocok untuk penelitian karena akan menghasilkan hasil yang lebih sesuai dan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyani, Desi. (2016). *Hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP 3 Depok*. Tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Aryani Ratna. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dhwiana, Nova. (2017). *Pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani*. Tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hasan Iqbal. (2009). *Metode Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hiprofit. (07 November 2016). *Faktor Penyebab Bertambah Tinggi*. Diakses 02 Februari 2018, dari <https://www.carameninggikanbadancepat.com/faktor-penyebab-badan-bertambah-tinggi.html>
- KEMENKES, RI. (2010). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Menkes
- Kent C. Kowalski. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescent (PAQ-A) Manual*. Canada: Saskatoon, SK.
- Lestari, Ayu. (2012). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Pada Anak Usia 10-12 Tahun*. Tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Lutan, Rusli. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Mawarti, Sri. (2009). Permainan Bolavoli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 6, Nomor 2*.
- Nurchahyo, Fathan. (2011). Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik. *Medikora Vol. VII, No. 1*.
- Nurmalia. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Robi'ah, Nur. (2016). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah*. Tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sarwono, Jonathan. (06 Maret). *Korelasi*. Diambil 30 Mei 2018, dari <http://www.jonathansarwono.info/korelasi/korelasi.htm>
- Siti, Hanifah. (2015). Analisis V02 MaxSiswa SMA Negeri 1 Balung Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Olahraga FIK UNESA. Nomor 1*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (mixed methods)*. Bandung: ALFABETA,CV.
- Tabel R Statistika. Diambil 04 Juni 2018, dari <https://rumushitung.com/2013/06/08/tabel-r-statistika-dan-cara-membacanya/>
- Tri, Ramadona Ega. (2018). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkatan Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V Di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman*. Tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- U.S. Department of Health & Human Services. (2008). Physical activity guidelines for Americans. Retrieved from: <http://www.health.gov/PAGuidelines/guidelines/appendix 3.aspx/>

Widodo. (2014). *Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Di Indonesia*: Senayan-Jakarta Pusat. Kemdikbud.

William. (1999). Tracking of body mass index in children in relation to overweight in adulthood. American: Clinical Nutrition, from: <https://doi.org/10.1093/ajcn/70.1.145s>

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

### Anak Laki-Laki Umur 9-12 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
9	0	12.6	13.5	14.6	16.0	17.9	20.5	24.3
9	1	12.6	13.5	14.6	16.1	18.0	20.5	24.4
9	2	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.6	24.6
9	3	12.6	13.5	14.7	16.1	18.0	20.7	24.7
9	4	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	24.9
9	5	12.6	13.6	14.7	16.2	18.1	20.8	25.0
9	6	12.7	13.6	14.8	16.2	18.2	20.9	25.1
9	7	12.7	13.6	14.8	16.3	18.2	21.0	25.3
9	8	12.7	13.6	14.8	16.3	18.3	21.1	25.5
9	9	12.7	13.7	14.8	16.3	18.3	21.2	25.6
9	10	12.7	13.7	14.9	16.4	18.4	21.2	25.8
9	11	12.8	13.7	14.9	16.4	18.4	21.3	25.9
10	0	12.8	13.7	14.9	16.4	18.5	21.4	26.1
10	1	12.8	13.8	15.0	16.5	18.5	21.5	26.2
10	2	12.8	13.8	15.0	16.5	18.6	21.6	26.4
10	3	12.8	13.8	15.0	16.6	18.6	21.7	26.6
10	4	12.9	13.8	15.0	16.6	18.7	21.7	26.7
10	5	12.9	13.9	15.1	16.6	18.8	21.8	26.9
10	6	12.9	13.9	15.1	16.7	18.8	21.9	27.0
10	7	12.9	13.9	15.1	16.7	18.9	22.0	27.2
10	8	13.0	13.9	15.2	16.8	18.9	22.1	27.4
10	9	13.0	14.0	15.2	16.8	19.0	22.2	27.5
10	10	13.0	14.0	15.2	16.9	19.0	22.3	27.7
10	11	13.0	14.0	15.3	16.9	19.1	22.4	27.9
11	0	13.1	14.1	15.3	16.9	19.2	22.5	28.0
11	1	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	28.2
11	2	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	28.4
11	3	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	28.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	28.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11	11	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12	6	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
12	7	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12	8	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12	9	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12	10	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12	11	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6

(Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2010: 20-21).

## Lampiran 2. Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

### Anak Perempuan Umur 9-12 Tahun

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
9	0	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5	26.5
9	1	12.1	13.2	14.5	16.1	18.4	21.6	26.7
9	2	12.1	13.2	14.5	16.2	18.4	21.7	26.8
9	3	12.2	13.2	14.5	16.2	18.5	21.8	27.0
9	4	12.2	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9	5	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
9	6	12.2	13.3	14.6	16.4	18.7	22.0	27.5
9	7	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
9	8	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.2	27.8
9	9	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
9	10	12.3	13.4	14.8	16.6	18.9	22.4	28.1
9	11	12.4	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
10	0	12.4	13.5	14.8	16.7	19.0	22.6	28.4
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.8	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.9	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.1	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	17.0	19.4	23.2	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.3	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	17.1	19.6	23.4	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.5	29.7
10	10	12.7	13.8	15.3	17.2	19.7	23.6	29.9
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.7	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.3	19.9	23.8	30.2
11	1	12.8	13.9	15.4	17.4	19.9	23.9	30.3
11	2	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	24.0	30.5
11	3	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.1	30.6
11	4	12.9	14.0	15.5	17.4	20.2	24.2	30.8
11	5	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.3	30.9
11	6	12.9	14.1	15.6	17.5	20.3	24.4	31.1
11	7	13.0	14.2	15.7	17.6	20.4	24.5	31.2
11	8	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.6	31.4
11	9	13.0	14.3	15.8	17.7	20.6	24.7	31.5
11	10	13.1	14.3	15.8	17.8	20.6	24.8	31.6
11	11	13.1	14.4	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8
12	0	13.2	14.4	16.0	17.9	20.8	25.0	31.9
12	1	13.2	14.5	16.0	18.0	20.9	25.1	32.0
12	2	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
12	3	13.3	14.6	16.1	18.1	21.1	25.3	32.3
12	4	13.3	14.6	16.2	18.2	21.1	25.4	32.4
12	5	13.3	14.7	16.2	18.3	20.2	25.5	32.6
12	6	13.4	14.7	16.3	18.4	20.3	25.6	32.7
12	7	13.4	14.8	16.3	18.5	20.4	25.7	32.8
12	8	13.5	14.8	16.4	18.5	20.5	25.8	33.0
12	9	13.5	14.8	16.4	18.6	20.6	25.9	33.1
12	10	13.5	14.8	16.5	18.7	20.6	26.0	33.2
12	11	13.6	14.9	16.6	18.7	20.7	26.1	33.3

(Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2010: 20-21).

### Lampiran 3. Analisis Data Penelitian

Responden	JK	Umur	H1	H2	H3	H4	H5	H6	T	Rata-rata	Nilai	BB	TB	(cm)	Cm <sup>2</sup>	IMT	Kategori	Nilai
Fauzan octavio romadoni	L	11	60	46	43	46	44	47	286	47,66667	48	39,9	152	<b>1,52</b>	2,3104	17,26974	Normal	5
Lutfi khoirul nasikin	L	11	80	73	68	62	61	58	402	67	67	26,6	137	<b>1,37</b>	1,8769	14,17231	Kurus	3
Tantry puspita dewi	P	12	71	85	84	86	86	80	492	82	82	35,2	156	<b>1,56</b>	2,4336	14,46417	Kurus	3
Adi prima nur ahmad	L	11	67	69	63	64	64	59	386	64,33333	64	30,5	146	<b>1,46</b>	2,1316	14,3085	kurus	3
Aditya rizal hendrawan	L	12	75	69	61	54	52	102	413	68,83333	69	47,8	159	<b>1,59</b>	2,5281	18,90748	normal	5
Alya intan alpita	P	11	77	75	74	77	78	74	455	75,83333	76	42,8	163	<b>1,63</b>	2,6406	16,20828	normal	5
Andrea geisha yusti	P	11	83	73	67	67	60	67	417	69,5	70	47,1	167	<b>1,67</b>	2,7889	16,88838	normal	5
Anggi saputra	L	12	63	59	52	44	0	0	218	36,33333	36	32,5	146	<b>1,46</b>	2,1316	15,24676	kurus	3
Anindiya zulvia rahmadiani	P	11	64	58	55	57	55	53	342	57	57	42,6	158	<b>1,58</b>	2,4964	17,06457	Normal	5
Atika Najma saharani	P	11	65	77	80	77	74	73	446	74,33333	74	28,4	145	<b>1,45</b>	2,1025	13,50773	Kurus	3
Aurora revalita rahmawati	P	11	74	73	75	76	67	69	434	72,33333	72	35	152	<b>1,52</b>	2,3104	15,14889	Kurus	3
Azzalia muthia najla	P	11	63	54	57	56	65	71	366	61	61	31	148	<b>1,48</b>	2,1904	14,15267	Kurus	3
Dominika basanta siswanto	P	11	85	67	70	88	82	72	464	77,33333	77	26,8	144	<b>1,44</b>	2,0592	13,01461	Kurus	3
Ezhin dwi noviana	P	11	80	76	71	85	85	80	477	79,5	80	28,2	144	<b>1,44</b>	2,0736	13,59954	Kurus	3
Hanifah hana jamila	P	11	84	78	65	70	71	71	439	73,16667	73	22,9	136	<b>1,36</b>	1,8496	12,38106	sangat kurus	1
M. Zihan abhista	L	11	66	57	62	53	53	54	345	57,5	58	56,2	149	<b>1,49</b>	2,2201	25,31418	gemuk	3
Nico ahmad nur fadly	L	11	67	60	49	57	67	49	349	58,16667	58	54,8	153	<b>1,53</b>	2,3409	23,4098	gemuk	3
Rio ramadani	L	11	60	68	64	63	68	65	388	64,66667	65	40,8	145	<b>1,45</b>	2,088	19,54	gemuk	3
Syifa nur'aini	P	11	78	89	80	91	89	86	513	85,5	86	38,1	152	<b>1,52</b>	2,3165	16,44734	Normal	5
Thalita indah okiana	P	11	78	77	71	77	79	77	459	76,5	77	35,7	145	<b>1,45</b>	2,1025	16,97979	Normal	5
Ulfa tri yunanti	P	11	58	69	69	61	0	64	321	53,5	54	32,1	149	<b>1,49</b>	2,2201	14,45881	Kurus	3
Wanda zahra ichasany	P	11	74	81	82	84	78	85	484	80,66667	81	37,5	153	<b>1,53</b>	2,3256	16,1247	Normal	5



Cahaya bintang dewangga	L	11	76	73	61	60	59	56	385	64,16667	64	47	165	<b>1,65</b>	2,7225	17,26354	Normal	5
Rozan al abyan ahmad	L	11	83	86	80	76	82	79	486	81	81	27,3	140	<b>1,4</b>	1,96	13,92857	Kurus	3
Donny zulfikar	L	13	60	56	61	60	54	57	348	58	58	28,1	147	<b>1,47</b>	2,1462	13,09276	Kurus	3
Aditya pratama	L	12	63	54	49	51	53	56	326	54,33333	54	38,8	167	<b>1,67</b>	2,7722	13,99598	Kurus	3
Arita hartanti	P	12	76	83	69	74	79	75	456	76	76	54,7	150	<b>1,5</b>	2,25	24,31111	gemuk	3
Afaiz raditya	L	11	66	80	82	79	85	78	470	78,33333	78	50	153	<b>1,53</b>	2,3256	21,4996	gemuk	3
Afifah zahrani	P	11	72	73	79	78	84	82	468	78	78	28,2	145	<b>1,45</b>	2,1025	13,4126	Kurus	3
Ahmad miftakhurrahman	L	11	77	76	72	72	69	72	438	73	73	48,8	150	<b>1,5</b>	2,235	21,83421	gemuk	3
Anisa Salsabila	P	11	61	61	59	58	59	59	357	59,5	60	31,1	161	<b>1,61</b>	2,5921	11,99799	sangat kurus	1
Arrafi Kurnia fahmi	L	11	76	59	62	61	61	60	379	63,16667	63	49,8	147	<b>1,47</b>	2,1609	23,04595	gemuk	3
Ezhin dwi noviani	P	12	77	72	75	81	74	75	454	75,66667	76	30,4	146	<b>1,46</b>	2,1316	14,26159	Kurus	3
Farichatul isna rohima	L	11	70	71	71	70	70	73	425	70,83333	71	33,6	133	<b>1,33</b>	1,7689	18,99486	gemuk	3
Julia asifatul kholbi	P	11	73	58	59	54	60	61	365	60,83333	61	24,1	134	<b>1,34</b>	1,7956	13,4217	Kurus	3
Lutfi pradifta ramadani	L	11	52	60	56	54	56	56	334	55,66667	56	28,2	147	<b>1,47</b>	2,1609	13,05012	sangat kurus	1
M. Lukas naufalatif	L	11	107	122	125	111	95	99	659	109,8333	110	31,5	144	<b>1,44</b>	2,0736	15,19097	Kurus	3
M. Okta ramadhani	L	11	93	107	113	111	107	102	633	105,5	106	42,9	157	<b>1,57</b>	2,4649	17,40436	Normal	5
Nafiza azzahra kusuma	P	11	89	81	82	75	86	77	490	81,66667	82	37,9	149	<b>1,49</b>	2,2052	17,18645	Normal	5
Nanta cahya fitriyani	P	11	88	91	97	98	91	90	555	92,5	93	47,8	159	<b>1,59</b>	2,5281	18,90748	Normal	5
Natasya nazwa syakif	P	11	130	135	130	75	124	130	724	120,6667	121	35,5	141	<b>1,41</b>	1,974	17,98356	Normal	5
Nayla khairun nisa	P	11	66	76	70	0	83	84	379	63,16667	63	56,3	160	<b>1,6</b>	2,56	21,99219	gemuk	3
Rafinda tri amirulloh	L	11	77	70	57	0	71	71	346	57,66667	58	25	138	<b>1,38</b>	1,8906	13,22314	sangat kurus	1
Revalino alif febriyana	L	11	69	61	56	51	52	52	341	56,83333	57	33,6	148	<b>1,48</b>	2,1904	15,33966	Kurus	3
Shivania zahra arasha	P	12	54	55	54	70	71	72	376	62,66667	63	30,3	141	<b>1,41</b>	1,974	15,34935	Kurus	3
Vichy guntur putra pratama	L	12	61	61	61	55	57	54	349	58,16667	58	29,7	139	<b>1,39</b>	1,9182	15,48306	Kurus	3
Fernando Putra herlanda	L	11	85	89	86	87	87	82	516	86	86	40,8	158	<b>1,58</b>	2,4806	16,44747	Normal	5
M. Putra nur anwar	L	13	61	61	54	54	56	58	344	57,33333	57	42,8	159	<b>1,59</b>	2,5122	17,03669	Normal	5

## Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092, 586168 fax: 282, 299, 291, 541

Nomor : 03.56/UN.34.16/PP/2018.

22 Maret 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.


Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik  
Kabupaten Sleman, Jl. Candi Gebang,  
Beran, Tridadi, Sleman, 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 : Surani Tri Pamungkas  
NIM : 14604224020  
Program Studi : PGSD Penjas  
Dosen Pembimbing : Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
NIP : 197510182005011002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 2 April 2018 s/d selesai  
Tempat/Objek : SD N Kledong I  
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Jasmani Terhadap Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas 5 SD N Kledong I

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

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

Tembusan :

1. Kepala SD N Kledong I
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian Kesbangpol



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 864650, Faksimilie (0274) 864650  
Website: www.slemankab.go.id, E-mail : kesbang.sleman@yahoo.com

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / Kesbangpol / 1232 / 2018

**TENTANG PENELITIAN**

**KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 32 Tahun 2017 Tentang Izin Penelitian, Izin Praktik Kerja Lapangan, Dan Izin Kuliah Kerja Nyata.  
Menunjuk : Surat dari Dekan FIK UNY  
Nomo : 03.56/UN.34.16/PP/2018  
Hal : Ijin Penelitian

Tanggal : 22 Maret 2018

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : SURANI TRI PAMUNGKAS  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 14604224020  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta  
Alamat Rumah : Rewulu Kulon Sidokarto Godean Sleman  
No. Telp / HP : 089610203290  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul  
**HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH  
SISWA KELAS 5 SD N KLEDUNG I**  
Lokasi : SD N Klegung I  
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 23 Maret 2018 s/d 22 Juni 2018

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 23 Maret 2018

a.n. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Pendidikan Kab. Sleman
3. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Tempel
4. Camat Tempel
5. Kepala Sekolah SD N Klegung I
6. Kaprodi PGSD Penjas
7. Pembimbing TAS
8. Yang Bersangkutan

  
Drs. Atmad Yuno Nurkaryadi, M.M  
Pembina Tingkat I, IV/b  
NIP 19621002 198603 1 010

## Lampiran 6. Surat Ijin Telah Melakukan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN**

**SD NEGERI KLEGUNG I**

Alamat : Lodoyong, Lumbungrejo, Tempel. Kode Pos 55552 telp : (0274) 4362892

### **SURAT KETERANGAN**

Nomor : 421.2/769/ 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : HERI SUDYANTORO, S.Pd  
NIP : 19680729 1988041 001  
Pangkat, Gol/ruang : Pembina . IV / a  
Unit Kerja : SDN Klegung I Tempel  
Dinas Pendidikan Kabupaten Sleman

Menerangkan bahwa :

Nama : SURANI TRI PAMUNGKAS  
Nim : 14604224020  
Prodi : PGSD PENJAS

Bahwa Mahasiswa tersebut benar benar telah melakukan penelitian di SD Negeri Klegung I pada  
Tgl 06 April 2018 Sampai dengan 13 April 2018, Dengan Judul **HUBUNGAN AKTIVITAS  
JASMANI TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH** Siswa Kelas V di SD Negeri Klegung I.

Demikian surat keterangan ini kami buat , untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 16 April 2018












Kepala Sekolah SDN Klegung I Tempel

**HERI SUDYANTORO, S.Pd**  
NIP. 19680729 198804 1 001

## Lampiran 7. Kartu Bimbingan Skripsi

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


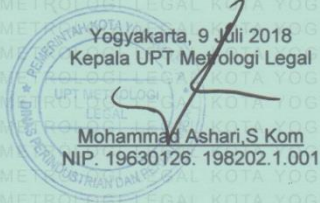
Nama Mahasiswa : SURANI TRI PAMUNGKAS  
 NIM : 14604224020  
 Program Studi : PGSD PENJAS A 2014  
 Jurusan : PENDIDIKAN OLARHAGA  
 Pembimbing : BP. ERWIN SETYO KRISWANTO, M.Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	23 Jan '18	BAB I L.B	
2.	01 Feb '18	Revisi Latar Belakang BAB I	
3.	02/02/18	L.B Revisi	
4.	13/02/18	Identifikasi masalah / Revisi	
5.	09/03/18	BAB II	
6.	12/03/18	BAB III, REVISI	
7.	28/03/18	BAB III, REVISI (DEFINISI OPERASIONAL VARIAN)	
8.	16/05/18	ANALISIS DATA	
9.	21/05/18	ANALISIS DATA	
10.	28/05/18	Cek keseluruhan skripsi	
11.	4/06/18	Persiapan Ujian Skripsi	

Mengetahui  
Kaprosdi PGSD Penjas.  
  
Dr. Subagyo, M.Pd  
NIP. 19561107 198203 1 003



## Lampiran 8. Sertifikat Pengujian Timbangan Badan

 <b>PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA</b> <b>DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN</b> <b>UPT METROLOGI LEGAL</b> Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274) ..... sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id	
<b>SERTIFIKAT PENGUJIAN</b> <b>VERIFICATION CERTIFICATE</b>	
<b>Nomor</b> Number	: 1254 / MET / TP - 132 / VII / 2018
<b>No. Order</b>	: A 00500
<b>Diterima tgl</b>	: 6 Juli 2018
<b>ALAT</b> Equipment	
<b>Nama</b> Name	: Timbangan Badan
<b>Kapasitas</b> Capacity	: 130 kg
<b>Tipe/Model</b> Type/Model	
<b>Nomor Seri</b> Serial number	: One Med
<b>Merek/Buatan</b> Brand / Made in	: 1 kg
<b>Daya Baca</b> Readability	
<b>PEMILIK</b> Owner	
<b>Nama</b> Name	: Luthfi Ahmad Kurniawan
<b>Alamat</b> Address	: Jetis Jombongan, Sidorejo, Godean, Sleman
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability	
<b>Metode</b> Method	: SK DJ PDN No. 131/SPK/KEP/10/2015
<b>Standard</b> Standard	: Anak Timbangan Standar M2
<b>Telusuran</b> Traceability	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN
<b>TANGGAL PENGUJIAN</b> Date of Verified	: 9 Juli 2018
<b>LOKASI PENGUJIAN</b> Location of Verified	: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta
<b>KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN</b> Environment condition of Verified	: Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%
<b>HASIL</b> Result	: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2018
<b>DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG</b> Reverification	: 9 Juli 2019
 Yogyakarta, 9 Juli 2018 Kepala UPT Metrologi Legal <b>Mohammad Ashari, S.Kom</b> NIP. 19630126.198202.1.001	
Halaman 1 dari 2 Halaman DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA	

## Lampiran 9. Sertifikat Pengujian Timbangan Badan

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

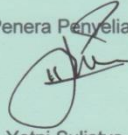
**I. DATA PENGUJIAN**  
*Verification data*

1. Referensi : Luthfi Ahmad Kurniawan

2. Ditera ulang oleh : Yetni Sulistyo, NIP.19630629 1985031003  
*Verified by*


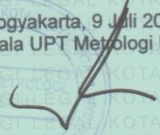
**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (kg)	Nilai Sebenarnya (kg)
0	0
20	20.00
40	40.00
60	60.00
80	80.00
100	100.00
120	120.00

Penera Penyelia  
  
Yetni Sulistyo  
NIP.19630629 1985031003

Halaman 2 dari 2 Halaman

## Lampiran 10. Sertifikat Pengujian Ukuran Tinggi Badan

 <b>PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA</b> <b>DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN</b> <b>UPT METROLOGI LEGAL</b> Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274) ..... sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id					
<b>SERTIFIKAT PENGUJIAN</b> <b>CALIBRATION CERTIFICATE</b> <b>Nomor : 1253 / MET / UP - 147 / VII/2018</b>					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: A 00500</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 6 Juli 2018</td> </tr> </table>		No. Order	: A 00500	Diterima tgl	: 6 Juli 2018
No. Order	: A 00500				
Diterima tgl	: 6 Juli 2018				
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i> Nama : Ukuran Tinggi Badan Kapasitas : 200 cm Tipe/Model : <i>Type/Model</i>	Nomor Seri : <i>Serial number</i> Merek/Buatan : General Care <i>Brand / Made in</i> Daya Baca : 1 mm <i>Readability</i>				
<b>PEMILIK</b> <i>Owner</i> Nama : Luthfi Ahmad Kurniawan Alamat : Jetis Jombongan, Sidorejo, Godean, Sleman <i>Address</i>					
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i> Metode : SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010 <i>Method</i> Standard : Meter kuningan standar 1 meter <i>Standard</i> Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN <i>Traceability</i>					
<b>TANGGAL PENGUJIAN</b> : 9 Juli 2018 <i>Date of Calibrated</i> <b>LOKASI PENGUJIAN</b> : Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta <i>Location of Calibrated</i> <b>KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN</b> : Suhu : 30°C ±3°C ; Kelembaban : 55% ± 3% <i>Environment condition of Calibrated</i> <b>HASIL</b> : Lihat sebaliknya <i>Result</i> <b>DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG</b> : 9 Juli 2019 <i>Recalibration</i>					
Yogyakarta, 9 Juli 2018 Kepala UPT Metrologi Legal  Mohammad Ashari S Kom NIP. 19630126. 198202.1.001					
Halaman 1 dari 2 Halaman DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA					



## Lampiran 11. Sertifikat Pengujian Ukuran Tinggi Badan

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENGUJIAN**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA PENGUJIAN**  
*Calibration data*

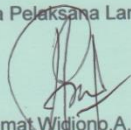
1. Referensi : Luthfi Ahmad Kurniawan

2. Diuji oleh : Rahmat Widiono, A.Md NIP. 19870723 201101 1 002  
*Calibrated by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (cm)	Nilai Sebenarnya (cm)
0	0
0 - 10	10.00
0 - 20	20.00
0 - 30	30.00
0 - 40	40.00
0 - 50	50.00
0 - 60	60.00
0 - 70	70.00
0 - 80	80.00
0 - 90	90.00
0 - 100	100.00
0 - 110	110.00
0 - 120	120.00
0 - 130	130.00
0 - 140	140.00
0 - 150	150.00
0 - 160	160.00
0 - 170	170.00
0 - 180	180.00
0 - 190	190.00
0 - 200	200.00

Penera Pelaksana Lanjutan

  
Rahmat Widiono, A.Md  
NIP.19870723 201101 1 002

Halaman 2 dari 2 Halaman

## Lampiran 12. Instrument Penelitian Aktivitas Jasmani

### KUESIONER PENELITIAN AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI KLEGUNG I

Nama : Kelas :  
Usia : Jenis Kelamin : L / P  
Pekerjaan Ayah : Pekerjaan Ibu :

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

#### PETUNJUK!

1. Pilih jawaban yang benar-benar dilakukan
2. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai di sekolah
3. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur

---

#### Soal! Pilihlah satu jawaban dengan melingkari huruf a,b,c,d dan e

1. Apakah anda melakukan beberapa olahraga dibawah ini dalam seminggu ini ? jika IYA, berapa kali? Lingkari jawaban yang sesuai.

No.	Aktivitas	Tidak Pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	7 kali/lebih
1.	Lompat tali	a	b	c	d	e
2.	Futsal	a	b	c	d	e
3.	Kejar-kejaran	a	b	c	d	e
4.	Jalan	a	b	c	d	e
5.	Bersepeda	a	b	c	d	e
6.	Jogging/berlari	a	b	c	d	e
7.	Berenang	a	b	c	d	e
8.	Kasti	a	b	c	d	e
9.	Senam	a	b	c	d	e
10.	Sepak bola	a	b	c	d	e
11.	Badminton	a	b	c	d	e
12.	Menari	a	b	c	d	e
13.	Tenis meja	a	b	c	d	e
14.	Voli	a	b	c	d	e
15.	Basket	a	b	c	d	e

16.	Memanjat	a	b	c	d	e
17.	Bela diri	a	b	c	d	e
18.	Tenis	a	b	c	d	e
19.	Lemparan bola	a	b	c	d	E
20.	Lainnya sebutkan	a	b	c	d	e

2. Pada pelajaran olahraga pernahkah anda bersikap sangat aktif (banyak bergerak/berlari) dalam melakukan olahraga ?
  - a. Saya tidak ikut pelajaran olahraga
  - b. Jarang aktif
  - c. Kadang-kadang aktif
  - d. Sering aktif
  - e. Selalu aktif
  
3. Apa yang biasanya anda lakukan saat jam istirahat pertama ?
  - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
  - b. Berdiri atau berjalan keliling
  - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
  - d. Sering berlari atau bermain aktif
  - e. Selalu berlari atau bermain aktif
  
4. Apa yang biasanya anda lakukan saat jam istirahat kedua ?
  - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
  - b. Berdiri atau berjalan keliling
  - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
  - d. Sering berlari atau bermain aktif
  - e. Selalu berlari atau bermain aktif
  
5. Setelah *pulang sekolah* berapa kali anda melakukan olahraga (kejar-kejaran, bermain bola, atau bermain yang lainnya sehingga berkeringat)?
  - a. Tidak pernah
  - b. 1 kali
  - c. 2 atau 3 kali
  - d. 4 kali
  - e. 5 kali
  
6. Pada *sore hari* berapa kali anda melakukan olahraga (kejar-kejaran, bermain bola, atau bermain yang lainnya sehingga berkeringat)?
  - a. Tidak pernah
  - b. 1 kali

- c. 2 atau 3 kali
- d. 4 atau 5 kali
- e. 6 atau 7 kali

7. Jika hari libur, berapa kali anda melakukan olahraga(kejar-kejaran, bermain bola, atau bermain yang lainnya sehingga berkeringat)?

- a. Tidak pernah
- b. 1 kali
- c. 2 atau 3 kali
- d. 4 atau 5 kali
- e. 6 atau 7 kali

8. Bacalah semua pertanyaan di bawah ini. Pilih satu jawaban yang menggambarkan diri anda.

- a. Hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk bersantai
- b. Di waktu luang, saya kadang-kadang (1 – 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, dan lain-lain)
- c. Di waktu luang, saya sering (3 – 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, dan lain-lain)
- d. Di waktu luang, saya lebih sering (5 – 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, dan lain-lain)
- e. Di waktu luang, saya sangat sering ( lebih dari 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, dan lain-lain)

9. Silanglah aktivitas jasmani yang anda lakukan setiap hari (misalnya olahraga, bersepeda, jogging, sepak bola atau aktivitas jasmani yang lainnya)

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

10. Apakah anda sakit atau sibuk sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga secara normal ?
- Ya,..... (apa yang membuat anda tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga?)
  - Tidak,.....

### Lampiran 13. Cara Penskoran

**Dari semua pertanyaan – skorlah antara 1 sampai 5 tiap nomor kecuali nomor 10. Langkah-langkah sebagai berikut :**

1. Soal nomor 1 (aktivitas waktu luang)  
Ambillah rata-rata dari semua aktivitas (“tidak melakukan” mendapatkan skor 1, dan “7 kali atau lebih” mendapatkan skor 5) pada daftar aktivitas untuk memperoleh skor rata-rata untuk soal nomor 1
2. Soal nomor 2 sampai 8 (aktivitas yang paling sesuai saat pembelajaran olahraga, saat istirahat, setelah pulang sekolah, sore hari, dan hari libur).  
Aktivitas jasmani paling rendah mendapatkan skor 1 dan aktivitas jasmani paling tinggi mendapatkan skor 5.
3. Soal nomor 9  
Ambillah rata-rata dari semua hari dalam 1 minggu (“tidak melakukan” mendapat skor 1, “sangat sering” mendapatkan skor 5) untuk memperoleh skor rata-rata
4. Soal nomor 10  
Dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas tidak biasa selama 1 minggu , tetapi pertanyaan ini *tidak digunakan* sebagai bagian dari skor aktivitas keseluruhan.
5. Cara mengkalkulasi skor final kuisioneer aktivitas jasmani sekolah dasar
  - a. Setelah memiliki nilai dari 1 – 5 untuk kesembilan soal, ambillah skor rata-rata dari 9 soal tersebut sebagai skor final.
  - b. Skor 1 mengindikasikan aktivitas jasmani sangat rendah
  - c. Skor 2 mengindikasikan aktivitas jasmani rendah
  - d. Skor 3 mengindikasikan aktivitas jasmani sedang
  - e. Skor 4 mengindikasikan aktivitas jasmani tinggi
  - f. Skor 5 mengindikasikan aktivitas jasmani sangat tinggi

## Lampiran 14. Instrument Penelitian Indeks Massa Tubuh

### KUESIONER PENELITIAN INDEKS MASSA TUBUH KELAS V SD NEGERI KLEGUNG I

---

#### 1. FORMULIR IDENTITAS RESPONDEN

- a. Nama :
- b. Kelas :
- c. Jenis kelamin :
- d. Tanggal Lahir :
- e. Umur :
- f. Tanggal Pengukuran :

#### 2. DATA ANTROPOMETRI

- a. Tinggi Badan : .....cm
- b. Berat Badan : .....kg

#### 3. PENGUKURAN IMT

Rumus	Kategori status gizi
$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}}$	Kategori Sangat kurus / Kurus / Normal / Gemuk / Obesitas

## Lampiran 15. Hasil Pengisian Kuesioner PAQ-C

### KUESIONER PENELITIAN AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI KLEGUNG I

Nama : Tantry PusPita Dewi      Kelas : V A  
Usia : 12 tahun      Jenis Kelamin : L / (P)  
Pekerjaan Ayah : buruh harian      Pekerjaan Ibu : Ibu rumah tangga

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

#### PETUNJUK!

1. Pilih jawaban yang benar-benar dilakukan
2. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai di sekolah
3. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur

#### Soal! Pilihlah satu jawaban dengan melingkari huruf a,b,c,d dan e

1. Apakah anda melakukan beberapa olahraga dibawah ini dalam seminggu ini ? jika IYA, berapa kali? Lingkari jawaban yang sesuai.

No.	Aktivitas	Tidak Pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	7 kali/lebih
1.	Lompat tali	(a)	b	c	d	e
2.	Futsal	(a)	b	c	d	e
3.	Kejar-kejaran	a	b	(c)	d	e
4.	Jalan	a	b	c	d	(e)
5.	Bersepeda	a	(b)	c	d	e
6.	Jogging/berlari	a	(b)	c	d	e
7.	Berenang	(a)	b	c	d	e
8.	Kasti	a	(b)	c	d	e
9.	Senam	a	(b)	c	d	e
10.	Sepak bola	(a)	b	c	d	e
11.	Badminton	a	b	(c)	d	e
12.	Menari	a	(b)	c	d	e
13.	Tenis meja	(a)	b	c	d	e
14.	Voli	(a)	b	c	d	e
15.	Basket	(a)	b	c	d	e
16.	Memanjat	(a)	b	c	d	e
17.	Bela diri	(a)	b	c	d	e
18.	Tenis	(a)	b	c	d	e
19.	Lemparan bola	(a)	b	c	d	e
20.	Lainnya sebutkan	a	b	c	d	e



## Lampiran 16. Hasil Pengisian Kuesioner PAQ-C

2. Pada pelajaran olahraga pernahkah anda bersikap sangat aktif (banyak bergerak/berlari) dalam melakukan olahraga ?
- a. Saya tidak ikut pelajaran olahraga
  - b. Jarang aktif
  - ☒ c. Kadang-kadang aktif
  - d. Sering aktif
  - e. Selalu aktif
3. Apa yang biasanya anda lakukan saat jam istirahat pertama ?
- ☒ a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
  - b. Berdiri atau berjalan keliling
  - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
  - d. Sering berlari atau bermain aktif
  - e. Selalu berlari atau bermain aktif
4. Apa yang biasanya anda lakukan saat jam istirahat kedua ?
- ☒ a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
  - b. Berdiri atau berjalan keliling
  - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
  - d. Sering berlari atau bermain aktif
  - e. Selalu berlari atau bermain aktif
5. Setelah pulang sekolah berapa kali anda melakukan olahraga (kejar-kejaran, bermain bola, atau bermain yang lainnya sehingga berkeringat)?
- a. Tidak pernah
  - b. 1 kali
  - ☒ c. 2 atau 3 kali
  - d. 4 kali
  - e. 5 kali
6. Pada sore hari berapa kali anda melakukan olahraga (kejar-kejaran, bermain bola, atau bermain yang lainnya sehingga berkeringat)?
- a. Tidak pernah
  - b. 1 kali
  - ☒ c. 2 atau 3 kali
  - d. 4 atau 5 kali
  - e. 6 atau 7 kali
7. Jika hari libur, berapa kali anda melakukan olahraga (kejar-kejaran, bermain bola, atau bermain yang lainnya sehingga berkeringat)?
- a. Tidak pernah
  - b. 1 kali
  - c. 2 atau 3 kali
  - ☒ d. 4 atau 5 kali
  - e. 6 atau 7 kali

## Lampiran 17. Hasil Pengisian Kuesioner PAQ-C

8. Bacalah semua pertanyaan di bawah ini. Pilih satu jawaban yang menggambarkan diri anda.

- a. Hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk bersantai
- ☒ b. Di waktu luang, saya kadang-kadang (1 – 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, dan lain-lain)
- c. Di waktu luang, saya sering (3 – 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, dan lain-lain)
- d. Di waktu luang, saya lebih sering (5 – 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, dan lain-lain)
- e. Di waktu luang, saya sangat sering (lebih dari 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, dan lain-lain)

9. Silanglah aktivitas jasmani yang anda lakukan setiap hari (misalnya olahraga, bersepeda, jogging, sepak bola atau aktivitas jasmani yang lainnya)

Hari/frekuensi	Tidak melakukan	Sedikit melakukan	Agak banyak	Sering melakukan	Sangat sering
Senin	a	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d	e
Selasa	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	d	e
Rabu	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	d	e
Kamis	a	b	<input checked="" type="checkbox"/>	d	e
Jumat	a	<input checked="" type="checkbox"/>	c	d	e
Sabtu	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	e
Minggu	a	b	c	<input checked="" type="checkbox"/>	e

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

- ☒ Ya, Sibuk..... (apa yang membuat anda tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga?)
- b. Tidak,.....

## Lampiran 18. Hasil Pengukuran IMT

**KUESIONER PENELITIAN  
INDEKS MASSA TUBUH KELAS V  
SD NEGERI KLEGUNG I**

---

1. FORMULIR IDENTITAS RESPONDEN

a. Nama : Tantry Puspita dewi  
b. Kelas : IA  
c. Jenis kelamin : Perempuan  
d. Tanggal Lahir : 08-07-2005  
e. Umur : 12 tahun  
f. Tanggal Pengukuran : 11 April 2018

2. DATA ANTROPOMETRI

a. Tinggi Badan : .....cm 156  
b. Berat Badan : .....kg 35,2

3. PENGUKURAN IMT

Rumus	Kategori status gizi
$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}}$	Kategori Kurus / Normal / Gemuk / Obesitas

### Lampiran 19. R Tabel Statistik

DF = n-2	Tingkat Signifikansi Untuk Uji 1 arah				
	0,05	0,025	0,001	0,005	0,0005
	Tingkat Signifikansi Untuk Uji 2 arah				
	0,1	0,05	0,02	0,01	0,001
1	0,9877	0,9969	0,9995	0,9999	1,0000
2	0,9000	0,9500	0,9800	0,9900	0,9990
3	0,8054	0,8783	0,9343	0,9587	0,9911
4	0,7293	0,8114	0,8822	0,9172	0,9741
5	0,6694	0,7545	0,8329	0,8745	0,9509
6	0,6215	0,7067	0,7887	0,8343	0,9249
7	0,5822	0,6664	0,7498	0,7977	0,8983
8	0,5494	0,6319	0,7155	0,7646	0,8721
9	0,5214	0,6021	0,6851	0,7348	0,8470
10	0,4973	0,5760	0,6581	0,7079	0,8233
11	0,4762	0,5529	0,6339	0,6835	0,8010
12	0,4575	0,5324	0,6120	0,6614	0,7800
13	0,4409	0,5140	0,5923	0,6411	0,7604
14	0,4259	0,4973	0,5742	0,6226	0,7419
15	0,4124	0,4821	0,5577	0,6055	0,7247
16	0,4000	0,4683	0,5425	0,5897	0,7084
17	0,3887	0,4555	0,5285	0,5751	0,6932
18	0,3783	0,4438	0,5155	0,5614	0,6788
19	0,3687	0,4329	0,5034	0,5487	0,6652
20	0,3598	0,4227	0,4921	0,5368	0,6524
21	0,3515	0,4132	0,4815	0,5256	0,6402
22	0,3438	0,4044	0,4716	0,5151	0,6287
23	0,3365	0,3961	0,4622	0,5052	0,6178
24	0,3297	0,3882	0,4534	0,4958	0,6074
25	0,3233	0,3809	0,4451	0,4869	0,5974
26	0,3172	0,3739	0,4372	0,4785	0,5880
27	0,3115	0,3673	0,4297	0,4705	0,5790
28	0,3061	0,3610	0,4226	0,4629	0,5703
29	0,3009	0,3550	0,4158	0,4556	0,5620
30	0,2960	0,3494	0,4093	0,4487	0,5541
31	0,2913	0,3440	0,4032	0,4421	0,5465
32	0,2869	0,3388	0,3972	0,4357	0,5392
33	0,2826	0,3338	0,3916	0,4296	0,5322

34	0,2785	0,3291	0,3862	0,4238	0,5254
35	0,2746	0,3246	0,3810	0,4182	0,5189
36	0,2709	0,3202	0,3760	0,4128	0,5126
37	0,2673	0,3160	0,3712	0,4076	0,5066
38	0,2638	0,3120	0,3665	0,4026	0,5007
39	0,2605	0,3081	0,3621	0,3978	0,4950
40	0,2573	0,3044	0,3578	0,3932	0,4896
41	0,2542	0,3008	0,3536	0,3887	0,4843
42	0,2512	0,2973	0,3496	0,3843	0,4791
43	0,2483	0,2940	0,3457	0,3801	0,4742
44	0,2455	0,2907	0,3420	0,3761	0,4694
45	0,2429	0,2876	0,3384	0,3721	0,4647
46	0,2403	0,2845	0,3348	0,3683	0,4601
47	0,2377	0,2816	0,3314	0,3646	0,4557
48	0,2353	0,2787	0,3281	0,3610	0,4514
49	0,2329	0,2759	0,3249	0,3575	0,4473
50	0,2306	0,2732	0,3218	0,3542	0,4432

(<https://rumushitung.com/2013/06/08/tabel-r-statistika-dan-cara-membacanya/>)

## Lampiran 20. Hasil Uji Normalitas

### Tests of Normality

		Shapiro-Wilk		
imt		Statistic	Df	Sig.
Aktif	1	.817	4	.136
	3	.963	29	.385
	5	.946	15	.462

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

## Lampiran 21. Hasil Uji Reliabilitas

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	48	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	48	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.118	2

## Lampiran 22. Hasil Uji Korelasi

Correlations		Aktifitaspenjas	Imt
Aktifitaspenjas	Pearson Correlation	1	.342*
	Sig. (2-tailed)		.017
	N	48	48
Imt	Pearson Correlation	.342*	1
	Sig. (2-tailed)	.017	
	N	48	48

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



### Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian



Pembelajaran olahraga dihalaman sekolah



Kegiatan senam harian dihalaman sekolah

## Lampiran 24. Dokumentasi Penelitian



Siswa mengisi kuesioner



Pengukuran tinggi badan siswa

## Lampiran 25. Dokumentasi Penelitian



Pendampingan siswa saat mengisi kuesioner



Siswa mengumpulkan kuesioner



## Lampiran 26. Dokumentasi Penelitian



Siswa mengisi kuesioner dihari berikutnya



Pengisian kuesioner siswa putri

## Lampiran 27. Dokumentasi Penelitian



Pembelajaran olahraga



Pemanasan olahraga dipimpin oleh ibu guru penjas



## Lampiran 28. Dokumentasi Penelitian



Pendampingan siswa mengisi kuesioner oleh peneliti



Peneliti menjelaskan prosedur pengisian kuesioner

## Lampiran 29. Dokumentasi Penelitian



Pengisian kuesioner berlangsung seetelah pembelajaran kedua



Peneliti menjelaskan petunjuk pengisian kuesioner