

**TINGKAT AKTIVITAS JASMANI HARIAN SISWA KELAS V SEKOLAH
DASAR SE-KELURAHAN PONCOSARI SRANDAKAN BANTUL TAHUN
AJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

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



Oleh:

FURQON ALRIFKA
NIM. 14604221011

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

**TINGKAT AKTIVITAS JASMANI HARIAN SISWA KELAS V SEKOLAH
DASAR SE-KELURAHAN PONCOSARI SRANDAKAN BANTUL TAHUN
AJARAN 2018/2019**

Oleh

**Furqon Alrifka
NIM 14604221011**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V di Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 73 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dipilih sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian berbentuk tes tertulis dengan pilihan ganda. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas V di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul sebanyak 64,38% atau 47 siswa masuk kategori sedang, sebanyak 13,70% atau 10 siswa masuk dalam kategori rendah, dan sebanyak 21,92% atau 16 siswa masuk dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: Aktivitas Jasmani Harian, Siswa Sekolah Dasar

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT AKTIVITAS JASMANI HARIAN SISWA KELAS V SEKOLAH
DASAR SE-KELURAHAN PONCOSARI SRANDAKAN BANTUL**

Oleh

Furqon Alrifka
NIM 14604221011


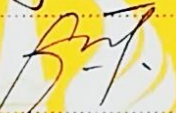

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Universitas Negeri Yogyakarta

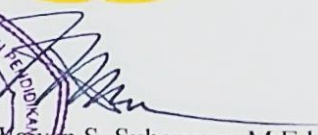
Pada tanggal 14 Januari 2019


TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nurhadi Santoso, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		24/1 2019
Yuyun Ari wibowo, M.Or. Sekretaris		24/1 2019
Sri Mawarti, M.Pd. Penguji		23/1 2019

Yogyakarta, Januari 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Wayan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Furqon Alrifka**

NIM : **14604221011**

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Judul Tas : **Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul**

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, 27 September 2018
Yang menyatakan



Furqon Alrifka
NIM. 14604221011

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-
Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul**

Disusun Oleh:

Furqon Alrifka
NIM 14604221011

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

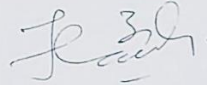
Yogyakarta, 27 September 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 19561107 198203 1 002

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Nurhadi Santoso, M.Pd.
NIP. 19740317 200812 1 003

MOTTO

1. Ketika kau sedang mengalami kesusahan dan bertanya-tanya kemana Allah, cukup ingatlah bahwa seorang guru selalu diam saat tes berjalan.
(Nourman Ali Khan)
2. Jika kamu ingin bahagia dalam waktu satu tahun, berdoalah supaya beruntung, jika kamu ingin bahagia selamanya, bantulah orang lain.

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua Orang Tuaku, Bapak Saridal Wasis Raharjo dan Ibu Sumaryati yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, memberi nasehat, memberikan motivasi, kasih sayang dan segalanya yang tak pernah berhenti sampai detik ini.
2. Untuk Adekku Tersayang, Ertiana Sari Murti yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat yang luar biasa kepadaku dimana pun dan kapan pun.

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Aktinitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-kelurahan Poncosari Srandakan Bantul” 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 Nurhadi Santoso, M.Pd., selaku Dosen pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir skripsi ini.
2. Bapak Dr. Subagyo, M.Pd., Ketua Prodi Pendidikan guru sekolah dasar penjas Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukan dalam melaksanakan penelitian.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
4. Ibu Haroyah, S.Pd., selaku Kepala sekolah SD negeri Koripan yang memberikan ijin dan bantuan dalam melaksanakn penelitian Tugas Akhir Sekripsi ini.
5. Ibu Dra. Samiyem, Kepala sekolah SD Negeri Krajan yang memberikan ijin dan bantuan dalam melaksanakan penelitian Tugas Akhir Sekripsi ini.

6. Bapak Sugeng Purwantara, S.Pd.SD., Kepala sekolah SD Negeri Talkondo yang memberikan ijin dan bantuan dalam melaksanakan penelitian Tugas Akhir skripsi ini.
7. Para Guru dan Staf SD Negeri Koripan, SD Negeri Krjan, SD Negeri Talkondo yang telah membantu penelitian dan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Sekripsi ini.
8. 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.
9. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu meberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir Sekripsi ini.

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

Yogyakarta, Agustus 2018
Penulis

Furqon Alrifka
NIM 14604221011

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Aktivitas Jasmani.....	6
2. Asas-asas Pertumbuhan dan Perkembangan Jasmani	8
3. Manfaat Aktivitas Jasmani	9
4. Tipe-tipe Aktivitas Jasmani.....	9
5. Klasifikasi Aktivitas Jasmani	12
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani.....	14
7. Hakikat Siswa Sekolah Dasar Kelas V.....	15
8. Kebiasaan Siswa Sekolah Dasar.....	17
9. Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif	21
B. Penelitian yang Relevan.....	22
C. Kerangka Berfikir.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	25

A. Desain Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	27
E. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil Penelitian	31
1. Pengetahuan Siswa Kelas V tentang Aktivitas Jasmani Harian.....	33
2. Pengetahuan tentang Aktivitas di Waktu Luang Siswa Kelas V.....	35
3. Pengetahuan tentang Aktivitas selama Mata Pelajaran Penjas Siswa Kelas V	37
4. Pengetahuan tentang Aktivitas saat jam istirahat pertama Siswa Kelas V	38
5. Pengetahuan tentang Aktivitas saat jam istirahat kedua Siswa Kelas V	40
6. Pengetahuan tentang Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) Siswa Kelas V	42
7. Pengetahuan tentang Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) Siswa Kelas V	43
8. Pengetahuan tentang Kegiatan di waktu luang Kelas V.....	44
9. Pengetahuan tentang Kegiatan di hari libur Kelas V.....	45
10. Pengetahuan tentang seberapa sering melakukan kegiatan di hari Minggu	49
B. Pembahasan Hasil Penelitian	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi.....	63
C. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Contoh Aktivitas Jasmani untuk Anak Siswa Kelas V.....	11
Tabel 2. Populasi dan Sampel	29
Tabel 3. Kisi-kisi Kuesioner	30
Tabel 4. Rentang Norma dan Pengkategorian	32
Tabel 5. Pengetahuan tentang Aktivitas Jasmani	34
Tabel 6. Pengetahuan tentang Aktivitas di waktu luang	36
Tabel 7. Pengetahuan tentang Aktivitas selama mata pelajaran penjas	37
Tabel 8. Pengetahuan tentang Aktivitas saat jam istirahat pertama	39
Tabel 9. Pengetahuan tentang Aktivitas saat jam istirahat kedua	41
Tabel 10. Pengetahuan tentang Kegiatan setelah pulang sekolah I.....	42
Tabel 11. Pengetahuan tentang Kegiatan setelah pulang sekolah II	44
Tabel 12. Pengetahuan tentang Kegiatan di waktu luang	46
Tabel 13. Pengetahuan tentang Kegiatan di hari libur	48
Tabel 14. Pengetahuan tentang Kegiatan di hari Minggu	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang PHBS Pengetahuan tentang Aktivitas Jasmani	35
Gambar 2. Diagram Batang Pengetahuan tentang Aktivitas di waktu luang	36
Gambar 3. Diagram Batang Pengetahuan tentang Aktivitas selama mata pelajaran penjas	38
Gambar 4. Diagram Batang Pengetahuan tentang Aktivitas saat jam istirahat I	40
Gambar 5. Diagram Batang Pengetahuan tentang Aktivitas saat jam istirahat II	41
Gambar 6. Diagram Batang Pengetahuan tentang Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore)	43
Gambar 7. Diagram Batang Pengetahuan tentang Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam)	45
Gambar 8. Diagram Batang Pengetahuan tentang Kegiatan di waktu luang	47
Gambar 9. Diagram Batang Pengetahuan tentang Kegiatan di hari libur	49
Gambar 10. Diagram Batang Pengetahuan tentang Kegiatan di hari Minggu.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 . Kartu Bimbingan TAS	68
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	69
Lampiran 3. Hasil Validasi.....	73
Lampiran 4. Instrument Penelitian.....	74
Lampiran 5. Cara Penskoran	81
Lampiran 6. Tabulasi Pengkategorian.....	83
Lampiran 7. Analisa Data Menggunakan SPSS.....	89
Lampiran 8. Dokumentasi penelitian.....	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia di dunia melakukan gerak dalam kehidupan. Gerak yang dimaksud adalah segala aktivitas jasmani manusia. Setiap individu melakukan aktivitas jasmani guna menjaga dan meningkatkan kualitas gerak serta menjauhkan diri dari penyakit. Gerak dapat dijadikan alat untuk mengontrol berat badan, sehingga penting bagi semua orang melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah obesitas (Miles, 2007: 316). Akan tetapi pembangunan dan perkembangan teknologi yang dilakukan oleh manusia diharapkan dapat membantu manusia untuk mempermudah pekerjaan sehingga hidup menjadi efektif dan efisien. Manusia yang tidak menyadari keutamaan hidup aktif tentu berdampak negatif bagi kesehatan hidup manusia atau individu itu sendiri. Menurut Duncan et al (Vertikal, 2012:19) aktivitas jasmani yang rendah dapat meningkatkan faktor kegemukan. Peningkatan kegemukan yang terus menerus dapat mengakibatkan obesitas.

Tingkat aktivitas jasmani secara keseluruhan masyarakat Indonesia yang ada dalam data Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa di Indonesia, penduduk usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang beraktivitas jasmani sebesar 33.5%. Dan pada kelompok usia anak (10-14) yang memiliki gaya hidup tidak aktif sebesar 67% (RISKESDAS, 2018:76). Data tersebut menunjukkan bahwa pada anak usia sekolah dasar mengalami aktivitas fisik yang kurang, terutama kelas V dan VI.

Anak-anak adalah penerus bangsa, sehingga harus dapat mencapai kondisi kesehatan yang optimal. Masa anak-anak merupakan masa pertumbuhan yang cepat dengan berbagai perubahan drastis pada komposisi tubuh seperti peningkatan massa otot serta ukuran tulang untuk memengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan. Kesehatan masyarakat haruslah dimulai dari tiap individu di dalam keluarga untuk mengupayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Setiap anak haruslah aktif dalam aktivitas jasmani harian. Hal ini untuk mengurangi risiko obesitas dan menjaga kebugaran tubuh. Aktivitas jasmani yang tinggi dan rendah anak-anak setiap hari baik di sekolah ataupun di lingkungan rumah berpengaruh terhadap tingkat aktivitas jasmani harian.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan di beberapa SD di Kelurahan Poncosari, penulis mengamati sebagian besar anak yang duduk di sekolah dasar tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 5 siswa mempunyai kebugaran jasmani kurang baik, dan 33 siswa mempunyai kebugaran jasmani baik. Hal tersebut disebabkan oleh lebih banyaknya siswa yang menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone* dibanding kegiatan yang menggunakan aktivitas jasmani. Perkembangan teknologi di era saat ini membuat perubahan pada aktivitas anak-anak baik di perkotaan maupun di pedesaan yang memiliki kecenderungan bermain *handphone* dibanding dengan anak-anak terdahulu yang cenderung bermain dengan melibatkan aktivitas fisik seperti ‘kejar-kejaran’, ‘petak umpet’, dan lain sebagainya. Menurut penuturan beberapa orang tua wali murid, anak-anak memiliki kecenderungan bermain *handphone*

bersama-sama temannya selepas pulang sekolah (Sumber: wawancara pra survey dengan orang tua siswa). Berbagai fitur yang terdapat di *handphone* pada masa sekarang ini menawarkan berbagai hiburan yang menarik bagi anak-anak maupun masyarakat secara umum, perkembangan teknologi android pada *handphone* menawarkan berbagai game yang dengan mudah dapat diunduh oleh anak-anak yang kebanyakan dapat lupa waktu karena kegemaran atau keasyikan dalam bermain *game* pada *handphone*.

Hal ini tentu perlu mendapat perhatian dari orang tua maupun pihak sekolah supaya siswa meningkatkan perilaku hidup sehat dengan beraktivitas jasmani baik di sekolah maupun setelah pulang sekolah. oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Hampir semua siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul belum mengetahui tata cara melakukan aktivitas jasmani guna menjaga kesegaran jasmani.
2. Adanya siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul yang masih kurang menjaga kesegaran jasmani.
3. Belum diketahui tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

C. Batasan Masalah

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

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, setelah mengidentifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini sebagai berikut: “Seberapa besar tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian yang lain terutama tentang aktivitas jasmani harian siswa Sekolah Dasar.
 - b. Bahan referensi dalam membahas aktivitas jasmani harian siswa Sekolah Dasar.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar sehingga para orang tua lebih memperhatikan pertumbuhan serta perkembangan anak agar menjadi penerus bangsa yang lebih baik.
- b. Sebagai salah satu informasi bagi masyarakat tentang aktivitas jasmani harian siswa saat sekolah dan setelah pulang sekolah.
- c. Memberikan masukan kepada orang tua agar memperhatikan aktivitas jasmani siswa setelah pulang sekolah dengan melakukan kontrol terhadap pola hidup anak-anak.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani adalah aktivitas yang melibatkan aktivitas fisik dan gerak sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan seseorang bekerja lebih keras daripada kondisi normal (Zourikian, Jarock, and Mulder, 2010: 12-1). Menurut *U.S. Department of Health and Human Service* (Andriyani, 2014: 62) aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi di atas level basal dan mengacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani yaitu gerak yang dilakukan manusia karena adanya kontraksi otot rangka yang membakar kalori dan berfungsi menjaga serta meningkatkan kesehatan tubuh.

Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor risiko utama yang independen pada kesehatan. Gaya hidup yang aktif akan mengurangi risiko pada kesehatan masyarakat. Hal tersebut dapat dimulai pada masa kanak-kanak. Pada masa ini anak-anak akan merespon pelatihan-pelatihan secara berbeda daripada orang dewasa. Anak-anak mempunyai imajinasi yang kuat untuk melakukan berbagai aktivitas jasmani. Namun demikian, program kebugaran jasmani untuk anak-anak harus mengakomodasi perbedaan ini.

Perbedaan yang dimaksudkan tersebut secara sederhana dapat dimasukkan ke dalam aktivitas jasmani harian anak. Memberikan ruang gerak dan waktu bagi anak untuk bermain bersama teman sebaya merupakan

program kebugaran jasmani terselubung. Anak-anak secara tidak sadar akan melakukan latihan melatih aerobik mereka dengan bersepeda, berlarian atau bermain kejar-kejaran dengan teman mereka. Latihan kekuatan otot dan tulang dengan memanjat dan bergelantungan.

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

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2011) yang diakses di internet merekomendasikan untuk anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun harus melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik yang kuat. Aktivitas fisik dalam jumlah yang lebih besar dari 60 menit setiap hari akan memberikan manfaat kesehatan tambahan. Harus mencakup kegiatan yang memperkuat otot dan tulang, minimal 3 kali dalam seminggu.

2. Asas-asas Pertumbuhan dan Perkembangan Jasmani

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

- a) Anak-anak normal membutuhkan aktivitas dua sampai enam jam sehari.
- b) Selain keturunan dan makanan bergizi, sistem organik tubuh dapat berkembang hanya melalui aktivitas jasmani
- c) Tulang belulang anak yang masih lunak, perlu perhatian khusus untuk mencegah kelainan sikap tubuh.
- d) Perlu mempertimbangkan umur fisiologik anak dalam menentukan aktivitas jasmani yang paling sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak
- e) Aktivitas otot-otot besar penting bagi pertumbuhan dan perkembangan yang baik bagi anak-anak
- f) Berbagai bagian dari tubuh anak tumbuh dengan kecepatan yang berbeda
- g) Pertumbuhan dan perkembangan intelektual, sosial, dan emosional anak meningkat dengan aktivitas jasmani
- h) Program keterampilan harus mempertimbangkan tingkat kematangan anak
- i) Penyakit, kurang gizi, dan gerak yang kurang merupakan penyebab dari gangguan pertumbuhan anak.

Asas-asas di atas perlu dipahami oleh guru terutama guru pendidikan jasmani dalam menyusun dan menentukan materi pembelajaran yang sesuai bagi usia pertumbuhan dan perkembangan anak. Para orang tua harus lebih memahami kebutuhan anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Penting bagi mereka agar mengurangi ego untuk memaksakan kehendak dan menuntut anak melakukan hal-hal yang justru mengganggu pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut asas di atas aktivitas jasmani telah memberikan peluang belajar yang banyak bagi anak,

diantaranya intelektual, sosial, dan emosional. Pertumbuhan dan perkembangan yang baik pada ke tiga aspek tersebut akan membentuk anak menjadi pribadi yang berkualitas di masa depan.

3. Manfaat Aktivitas Jasmani

Banyak studi menunjukkan bahwa melakukan aktivitas jasmani secara teratur memiliki banyak manfaat bagi anak-anak dan remaja, manfaat beraktivitas jasmani menurut *U.S. Department of Health and Human Service* (Andriyani, 2014: 63) yaitu:

- a) Meningkatkan kebugaran kardiovaskuler dan otot
- b) Meningkatkan kesehatan tulang
- c) Meningkatkan kesehatan metabolisme dan kardiovaskuler
- d) Membentuk komposisi tubuh yang baik

Pada semua kalangan umur aktivitas jasmani diperlukan untuk meningkatkan kebugaran. Bergerak aktif sepanjang hari secara sederhana lebih baik dari pada tidak melakukan. Selanjutnya Lutan (2002:10) juga mengemukakan bahwa aktivitas jasmani yang teratur bermanfaat untuk mencegah:

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

4. Tipe-tipe Aktivitas Jasmani

Menurut *U.S. Department of Health and Human Service* (Andriyani, 2014:64) panduan aktivitas jasmani pada anak-anak fokus pada tiga tipe

aktivitas, yaitu aerobik, penguatan otot, dan penguatan tulang, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a) Aktivitas aerobik

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

- 1) Risiko gangguan jantung dan peredaran darah akan berkurang
- 2) Penurunan tekanan darah tinggi secara teratur
- 3) Penurunan lemak dalam darah dan terjadi peningkatan lemak baik dalam tubuh
- 4) Tulang-tulang, persendian, dan otot-otot menjadi lebih kuat

b) Aktivitas Penguatan Otot

Aktivitas penguatan otot membuat otot bekerja lebih daripada aktivitas biasa harian. Aktivitas penguatan otot anak-anak tidak terstruktur dan menjadi bagian dari permainan, seperti bermain dengan peralatan pada tempat bermain, memanjat pohon, dan bermain tarik tambang. Aktivitas penguatan otot dapat juga berupa aktivitas terstruktur seperti mengangkat beban.

c) Aktivitas Penguatan Tulang

Aktivitas penguatan tulang menghasilkan tenaga pada tulang yang membawa pada pertumbuhan dan kekuatan tulang. Kegiatan yang biasa dilakukan oleh anak-anak yaitu lari, lompat tali, bola basket, sepak bola, dan bermain ingklik. Aktivitas penguatan tulang dapat juga berupa aktivitas aerobik dan penguatan otot. Tabel 1 berikut menunjukkan contoh tipe-tipe aktivitas jasmani bagi anak.

Tabel 1. Contoh Aktivitas Jasmani Untuk Anak

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

Catatan: beberapa aktivitas seperti bersepeda, dapat menjadi aktivitas intensitas menengah atau tinggi tergantung dari level usaha. *U.S. Department of Health and Human Service (Andriyani, 2014: 64)*

5. Klasifikasi Aktivitas Jasmani

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

a. Kegiatan ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, ½ jam olahraga, serta sisanya 9 ½ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

b. Kegiatan Sedang

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

c. Kegiatan Berat

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

Adapun pendapat lain mengenai aktivitas jasmani adalah menurut Nuralina (2011:7) yang menggolongkan aktivitas jasmani menjadi tiga tingkatan, aktivitas jasmani yang sesuai untuk remaja sebagai berikut:

a. Kegiatan ringan

Yaitu kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main play station, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.

b. Kegiatan sedang

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

c. Kegiatan berat:

Dan kegiatan berat biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond. Berdasarkan aktivitas fisik di atas, dapat disimpulkan faktor kurangnya aktivitas fisik anak penyebab obesitas. Lakukan minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan. Berdasarkan klasifikasi aktivitas jasmani di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani mempunyai 3 tingkatan/golongan yaitu aktivitas ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat.

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang menurut Bouchard, Blair, & Haskell dalam Nurmalina (2011:8):

a. Umur

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

b. Jenis Kelamin

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

c. Etnis

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

d. Tren

Terbaru Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia

harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

7. Hakikat Siswa Sekolah Dasar Kelas V Desa Poncosari

Kelas V sekolah dasar masuk dalam masa perkembangan masa kanak-kanak akhir yang bersiap memasuki masa remaja awal. Fase dalam masa perkembangan ini dibagi menjadi dua menurut Izzaty, dkk. (2008: 114-115), yaitu:

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

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

Menurut Izzaty, dkk. (2008: 114-115), ciri-ciri masa kanak-kanak akhir adalah sebagai berikut:

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

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

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

- 8) Mengembangkan sikap terhadap kelompok sosial dan lembaga.
- 9) Mencapai kebebasan pribadi

Aktivitas jasmani harian yang dilaksanakan pada masa ini sebagai kontrol belajar mereka. Semakin tinggi aktivitas jasmani harian maka semakin baik bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikis, dan sosial anak. Desa Poncosari merupakan salah satu Desa yang ada di Kecamatan Srandakan Kabupaten Bantul Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Di Desa Poncosari terdapat tiga sekolah dasar negeri yaitu SD Negeri Koripan, SD Negeri Krajan, SD Negeri Talkondo. Siswa kelas V pada setiap sekolah memiliki waktu pelajaran pendidikan jasmani sama 140 menit. SD Negeri Koripan dan SD Negeri Talkondo terletak di pinggir jalan raya yang ramai, hanya saja SD Negeri Koripan mempunyai lapangan di depan sekolah dan SD Negeri Talkondo hanya berupa halaman yang sedikit lebih luas.

SD Negeri Krajan berada di dalam desa dan dekat dengan sawah. Sebagian besar siswa mengakui kurang bebas bermain saat jam istirahat karena wilayah sekolah yang sempit akibat pembangunan sekolah yang semakin padat dengan pembangunan. Tidak ada kegiatan tambahan untuk meningkatkan aktivitas fisik bagi para siswa dari pihak sekolah. Jenis pekerjaan para orang tua siswa yang rata-rata sebagai petani membuat perhatian terhadap anak kurang. Anak cenderung diberi fasilitas yang baik seperti HP, laptop, televisi, game dan uang saku yang cukup, namun kurangnya pengawasan dalam penggunaannya. Kegiatan anak-anak setelah pulang sekolah tidak terlepas dari penggunaan gadget hingga waktu tidur tiba.

Penggunaan sepeda motor yang semakin banyak membuat orang tua khawatir jika anaknya berpergian sendiri tanpa pengawasan orang tua. Hal ini mengurangi aktivitas fisik pada anak.

8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas V

a. Segi Sosial

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

- 1) Permainan berhubungan dengan latihan kepatuhan dan disiplin
- 2) Permainan berkaitan dengan tugas-tugas rutin dan latihan tanggungjawab
- 3) Permainan bisa berhubungan dengan latihan pencapaian tujuan atau sasaran dan menguasai lingkungan diman ia berada.

Masa perkembangan anak Sekolah Dasar permainan yang disukai cenderung kegiatan bermain yang dilakukan secara berkelompok, kecuali bagi anak yang kurang diterima dalam kelompok dan cenderung memilih bermain sendiri (Izzaty, dkk. 2013:113). Interaksi sehari-hari teman sebaya

berpengaruh terhadap perkembangan sosial anak. Kebiasaan teman sebaya yang positif akan mendorong anak menjadi baik, namun jika negatif akan membentuk kebiasaan anak menjadi buruk seperti malas belajar, merokok, membolos, dan perbuatan anti sosial yang lain. Jadi penting sekali bagi guru dan orang tua untuk mengenalkan dan mengarahkan anak memilih permainan yang bukan hanya agar anak memiliki efisiensi dan koordinasi dalam gerak, tetapi juga agar aspek sosial anak berkembang dengan baik. Para orang dewasa harus menyadari bahwa aktivitas bermain mempunyai nilai untuk mempersiapkan anak bagi kehidupan sosial di masa mendatang.

b. Segi Jasmani

Pada masa di Sekolah Dasar perkembangan sosial terjadi melalui aktivitas gerak (Abdullah, 1994:127). Aktivitas gerak yang dimaksud disini adalah aktivitas jasmani anak terkait seberapa mampu ia berpartisipasi dengan tingkat keterampilan tertentu untuk dapat diterima oleh suatu kelompok. Keterampilan gerak akan didapat melalui kebiasaan atau aktivitas harian pada masing-masing anak. Akumulasi pengalaman gerak yang banyak akan mempermudah anak memiliki ketrampilan aktivitas jasmani yang berkualitas. Dunia pendidikan khusus pada mata pelajaran penjas, guru penjas perlu mengetahui beberapa hal berikut guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak (Abdullah dan Manadji, 1994:127), antara lain:

- 1) Macam-macam keterampilan yang dimiliki anak pada tingkat usia tertentu
- 2) Macam-macam keterampilan yang telah dikuasai oleh kebanyakan anak dan yang harus dikuasai oleh sebagian kecil saja
- 3) Pentingnya berbagai keterampilan dalam kehidupan anak

- 4) Faktor-faktor lingkungan yang membantu dan menghalangi perkembangan keterampilan.

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

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

c. Segi Mental

Menurut kamus Bahasa Indonesia, mental bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan atau tenaga: bukan hanya pembanguna fisik yang diperhatikan, melainkan juga pembangunan batin dan watak. Pembentukan mental anak dipengaruhi oleh aktivitas harian anak dan

pergaulan yang dilakukan. Pengalaman yang didapat dalam menangani masalah akan membentuk mental anak sebagai bekal kehidupan mendatang. Mental berhubungan dengan perkembangan moral dan emosi anak.

Perkembangan moral dapat dilihat pada kemampuan anak untuk memahami aturan, norma dan etika yang berlaku di masyarakat. Emosi berperan penting dalam kehidupan anak. Segala jenis emosi yang dirasakan akan berpengaruh pada segala aspek dalam diri baik psikis atau mental dan fisik terlebih jika emosi tersebut dirasakan kuat dan terjadi secara berulang-ulang. Emosi yang dapat merugikan perkembangan anak antara lain: takut, amarah, cemburu, iri hati yang biasa disebut dengan emosi yang tidak menyenangkan. Emosi yang menyenangkan seperti: kasih sayang, kebahagiaan, rasa ingin ahu, suka cita selain dapat membantu perkembangan anak juga sangat penting dan dibutuhkan anak dalam perkembangannya. Orang dewasa dan anak-anak memiliki emosi yang berbeda, berikut ciri-ciri emosi pada anak-anak menurut Izzaty, dkk. (2013: 110-111):

- 1) Emosi anak berlangsung relatif lebih singkat
- 2) Emosi anak kuat atau hebat
- 3) Emosi anak mudah berubah
- 4) Emosi anak nampak berulang-ulang
- 5) Respon emosi anak berbeda-beda
- 6) Emosi anak dapat diketahui dari tingkah lakunya
- 7) Emosi anak dapat mengalami perubahan dalam kekuatan
- 8) Perubahan dalam ungkapan-ungkapan emosional

Usia anak-anak akhir, Anak menggunakan operasi mental untuk memecahkan masalah-masalah yang aktual, anak mampu menggunakan mentalnya untuk memecahkan masalah yang bersifat konkret (Izzaty, dkk.

2013:104). Jadi dalam segi mental anak telah dapat memahami dan mencari jalan keluar atas masalah yang dihadapinya.

9. Gerak Lokomotor, Non Lokomotor dan Gerak Manipulatif

a. Gerak Lokomotor

Menurut Yudanto (2011:6) gerak lokomotor dapat diartikan sebagai gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Bentuk gerak lokomotor diantaranya berjalan, berlari, brjingkat, melompat dan meloncat, berderap, merayap dan memanjat. Definisi gerak lokomotor juga dijelaskan oleh Asim (2001: 32) menyatakan bahwa gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, baik secara horisontal maupun secara vertikal. Gerakan tersebut diantaranya jalan, lari, lompat, loncat, jingkat, menderap, memanjat dan lain-lain.

b. Gerak Non Lokomotor

Menurut Saputra (2000:20) gerak nonlokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memakai kemampuan nonlokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain. Sedangkan menurut Sukintaka (1992:11) contoh gerak nonlokomotor adalah : mengulur, menekuk, mengayun, bergoyang, berbelok, berputar, meliuk, mendorong, mengangkat dan mendarat.

c. Gerak Manipulatif

Gerak manipulatif adalah bagian dari keterampilan dasar yang harus dipelajari anak bersama-sama dengan keterampilan lokomotor dan nonlokomotor. Di sebut manipulatif, karena pada keterampilan ini, anak-anak harus berhubungan dengan benda di luar dirinya yang harus dimanipulasi sedemikian rupa sehingga terbentuk satu keterampilan. Keterampilan-keterampilan tersebut bisa melempar, menendang, menangkap, menyetop bola, memukul dengan raket, memukul dengan pemukul softball, dsb. Sedangkan benda-benda yang dilibatkan adalah berupa bola, pemukul, raket, balon, simpai, gada, pedang, dsb. Menurut Saputra (2000:20) gerak manipulatif adalah gerak yang dikembangkan ketika anak tengah menguasai bermacam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Bentuk-bentuk gerak manipulatif terdiri dari gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), gerakan menerima (menangkap) dan gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Anak-anak usia muda mulai berhubungan dengan benda luar ketika mereka mampu menggenggam benda apapun di sekitarnya. Pada tahap selanjutnya, kemampuan memanipulasi benda tersebut amat ditentukan oleh keterlibatan koordinasi mata-tangan (pada saat menangkap dan melempar bola) dan koordinasi mata-kaki (pada saat menendang dan menggiring bola). Kedua koordinasi tersebut diperlukan kelak pada

saat anak terlibat dalam kegiatan olahraga yang sudah terspesialisasi, seperti sepak bola, tenis meja, badminton, dsb.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Setiowati pada tahun 1998 dengan judul Tingkat Aktivitas Fisik dan Faktor Genetik pada Siswa SD Negeri Ungaran 1 Kecamatan Gondokusuman Kotamadya Yogyakarta yang menderita Gizi Lebih. Peneliti menggunakan desain penelitian krosseksional, cara pengumpulan data dengan kuesoner melalui wawancara dan pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak laki-laki yang obesitas sebanyak 48% dan anak perempuan yang obesitas sebanyak 16%. Aktivitas fisik yang paling dominan pada siswa adalah aktivitas ringan seperti belajar di sekolah, les, dan menonton televisi. Siswa yang *overweight* umumnya memiliki aktivitas sedang (24%), sedangkan siswa yang obesitas mempunyai aktivitas ringan (44%). Status gizi orang tua pada umumnya normal. Status gizi ayah terdiri dari gizi normal sebanyak 12 orang(48), *overweight* 9 orang (36%), obesitas empat orang (16%). Sedangkan status gizi ibu gizi normal sebanyak 15 orang (60%), *overweight* 8 orang (32%), obesitas dua orang (8%). Siswa yang *overweight* umumnya mempunyai orang tua dengan status gizi normal, sedangkan siswa yang obesitas mempunyai orang tua yang salah satu(32%) atau keduanya (20%) memiliki gizi lebih.

2. Penelitian yang dilakukan oleh dewi wahyuni dengan judul Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo

Pandak Bantul yang dilaksanakan di sekitaran Kelurahan Triharjo dengan dengan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul yang berjumlah 186 siswa. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 48 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan, Tingkat Aktvitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul paling banyak pada katagori tinggi. Secara rinci persentase hasil penelitian adalah sangat tinggi sebesar 6.2%; tinggi 31.2%; sedang 29.2%; rendah 29.2%; dan sangat rendah 4.2%.

C. Kerangka Berfikir

Kemajuan pembangunan dan teknologi saat ini menimbulkan dampak positif dan negatif terhadap kesehatan anak-anak. Salah satu dampak negative yang terjadi adalah tingkat aktivitas jasmani harian siswa di Sekolah Dasar semakin menurun. Hal ini terjadi karena aktivitas jasmani sehari-hari sangat kurang, akibat dari pada saat berpergian seperti pulang pergi sekolah diantar jemput, kemudian ruang gerak di sekolah dan di luar sekolah yang semakin sempit membuat anak-anak kurang aktif bermain dengan aktivitas jasmani. Setiap hari anak-anak menjadi tergantung dengan mesin, yang menyebabkan penurunan tingkat aktivitas jasmani harian siswa sekolah dasar.

Aktivitas jasmani sangat penting bagi siswa sekolah dasar dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Anak pada usia 10–12 tahun memiliki perkembangan fisik, intelektual, sosial, dan bahasa yang cenderung meningkat. Kondisi aktivitas jasmani siswa Sekolah Dasar tersebut dipengaruhi oleh peningkatan ketrampilan gerak, sosial, penalaran, dan berfikir kritis yang dilakukan melalui pendidikan jasmani. Pelaksanaan penjasorkes yang dilakukan selama 4 X 35 menit setiap minggu belum cukup untuk meningkatkan kondisi kebugaran jasmani siswa kelas V di wilayah tersebut. Tanpa tubuh yang bugar maka siswa tidak mungkin bisa melakukan kegiatan dengan baik.

Permasalahan yang ada di atas perlu ditanggulangi. Sekolah dan lingkungan tempat tinggal sebagai tempat belajar dimana anak banyak menghabiskan waktu berpotensi menjadi sarana untuk aktif beraktivitas jasmani. Terkait hal tersebut, belum diketahui hasil penelitian mengenai tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul. Belum diketahui pula jenis aktivitas apa saja yang dilakukan siswa Sekolah Dasar kelas V se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul. Padahal penting bagi kita mengetahui data-data mengenai hal tersebut untuk mengetahui kondisi nyata di lapangan mengenai perilaku aktivitas jasmani siswa dan sebagai landasan awal dalam menyusun solusi permasalahan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Menurut Arikunto (2010:3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Skor yang diperoleh dari kuesioner dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas jasmani harian siswa Sekolah Dasar kelas V se-Kelurahan Pongosari Srandakan Bantul.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

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

Kelurahan Poncosari srandakan Bantul baik di sekolah maupun di rumah yang diukur dengan menggunakan kuesioner dari *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kent C Kowalskiat yang dimodifikasi (dalam Wahyuni, 2017:31).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013:80). Populasi pada penelitian yaitu siswa Sekolah Dasar kelas V se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu terdiri dari SD Negeri Koripan berjumlah 30 siswa,, SD Negeri Krajan berjumlah 25 siswa, SD Negeri Talkondo berjumlah 18 siswa, SD Muhammadiyah Sambeng berjumlah 19 siswa, SD Muhammadiyah Babakan berjumlah 21 siswa, SD Muhammadiyah Jragan berjumlah 18 siswa, dan SD Muhammadiyah Gunturgeni berjumlah 22 siswa.

2. Sampel penelitian

Sampel adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013:81). Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013:85) *purposive sampling*. Oleh karena itu, kriteria subjek penelitian ini adalah:

- a. Sekolah dasar negeri yang di wilayah Kelurahan Poncosari

- b. Sekolah dasar yang memiliki waktu istirahat sebanyak dua kali masing masing waktu istirahat 15 menit .
- c. Sekolah dasar dekat dengan jalan raya

Tabel 2. Populasi dan Sampel Penelitian

SEKOLAH	SAMPEL
SD Negeri Koripan	30
SD Negeri Krajan	25
SD Negeri Talkondo	18
Jumlah	73

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2013:102). Ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen, yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir pertanyaan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kowalski at all yang diadopsi dari penelitian Wahyuni (2017:32). Dimana instrumen tersebut sudah di ujikan di SD Negeri Payungan dengan tingkat validitas sebesar 0,373 dan tingkat reliabilitas sebesar 0,733. Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini disajikan kisi-kisi dalam tabel 3.

Tabel 3. Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Variabel	Sub Faktor Variabel	Nomor Soal	Jumlah
Kegiatan harian siswa kelas V sekolah dasar	Aktivitas di waktu luang	1 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20)	20
	Aktivitas selama mata pelajaran penjas	2	1
	Aktivitas saat jam istirahat pertama	3	1
	Aktivitas saat jam istirahat kedua	4	1
	Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore)	5	1
	Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam)	6	1
	Kegiatan di waktu luang	7	1
	Kegiatan di hari libur	8	1
	Seberapa sering melakukan kegiatan seminggu terakhir	9 (a, b, c, d, e)	5
	Aktivitas di waktu luang	10 (a,b)	2

Sumber: Wahyuni, 2017:33

2. Teknik Pengumpulan Data

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

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

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis untuk memberikan nilai yaitu:

1. soal (aktivitas waktu luang). Ambillah rata-rata dari semua aktivitas (“tidak melakukan” mendapat skor 1, “melakukan 1-2” mendapatkan skor 2, “melakukan 3-4” mendapatkan skor 3, “melakukan 5-6” mendapatkan skor 4, “7 kali atau lebih” mendapat skor 5) pada daftar aktivitas untuk memperoleh skor rata-rata.
2. Soal (aktivitas yang paling sesuai saat pelajaran Pendidikan Jasmani, saat istirahat, segera setelah sekolah, sore hari, hari minggu). Aktivitas, jasmani paling rendah mendapat skor 1 dan aktivitas jasmani paling tinggi mendapat skor 5.
3. Soal Ambillah rata-rata dari semua hari dalam 1 minggu (“tidak melakukan” mendapat nilai 1, “sangat sering” mendapat nilai 5) untuk memperoleh skor rata-rata.

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

$$P = f \times 100\%$$

N

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi atau jumlah subyek

N = Jumlah subyek keseluruhan (Sudijono, 2006: 40)

Pemberian makna pada skor yang ada dengan bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri dari tiga kelompok yaitu: tinggi, sedang, dan rendah (Sudijono, 2006:161). Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean (M)* dan *Standar Deviasi (SD)*. Untuk menentukan kriteria skor yang menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala lima seperti pada tabel 4:

Tabel 4. Rentangan Norma dan Pengkategorian

Rentang Norma	Kategori
$X \geq M + SD$	Tinggi
$M - SD < X \leq M + SD$	Sedang
$X \leq M - SD$	Rendah

Sumber : (Sudijono, 2006:161)

Keterangan :

(M) : Mean

(SD) : Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian dideskripsikan berdasarkan faktor-faktor yang menjadi penyusunnya. Aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul terdiri dari 10 faktor yaitu tentang aktivitas di waktu luang, aktivitas selama mata pelajaran penjas, aktivitas saat jam istirahat pertama, aktivitas saat jam istirahat kedua, kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore), kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam), kegiatan di waktu luang, kegiatan di hari libur, kegiatan di hari minggu dan aktivitas di waktu luang. Di bawah ini akan dideskripsikan secara keseluruhan.

1. Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab benar 28 item pertanyaan yang terdapat di dalam tes aktivitas jasmani harian siswa. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 1 (tidak melakukan) dan skor 5 (melakukan lebih). Jumlah jawaban yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian aktivitas jasmani harian.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata sebesar 62,75 sedangkan standar deviasi sebesar 10,32. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianya di bagi menjadi tiga

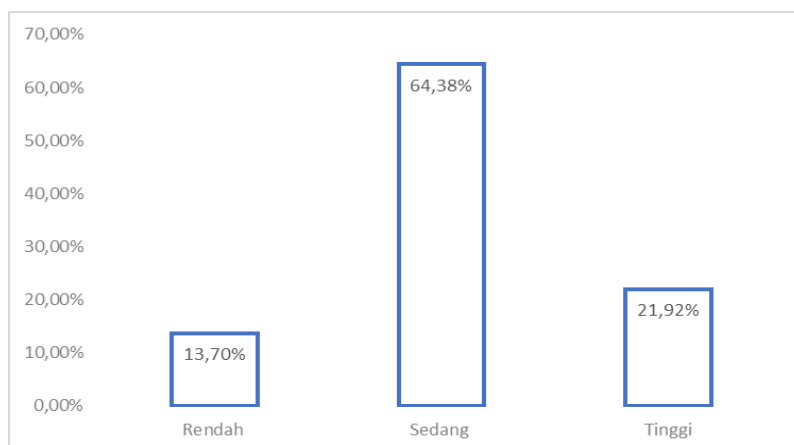
yaitu: tinggi, sedang, rendah. Berdasarkan analisis diperoleh sebanyak 21,92% siswa masuk kategori tinggi, 64,38% siswa masuk kategori sedang, dan 13,70% siswa masuk kategori rendah. Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani harian pada siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul adalah sedang. Distribusi frekuensi berdasarkan pengkategorian dapat dilihat berikut ini.

Tabel 5. Aktivitas jasmani harian pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X > 73,07$	Tinggi	16	21,92%
2	$52,43 < X < 73,07$	Sedang	47	64,38%
3	$X < 52,43$	Rendah	10	13,70%
Jumlah			73	100

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

Secara visual, aktivitas jasmani harian diri pada siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

2. Aktivitas di waktu luang Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Aktivitas di waktu luang siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab 20 item pertanyaan yang terdapat pada nomor 1-20. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 1 (tidak melakukan) dan skor 5 (melakukan lebih). Jumlah jawaban yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian aktivitas di waktu luang siswa.

Hasil dari perhitungan yang diperoleh adalah nilai rata-rata sebesar 41,63 sedangkan standar deviasi sebesar 7,43. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianya di bagi menjadi tiga yaitu: tinggi, sedang, rendah.

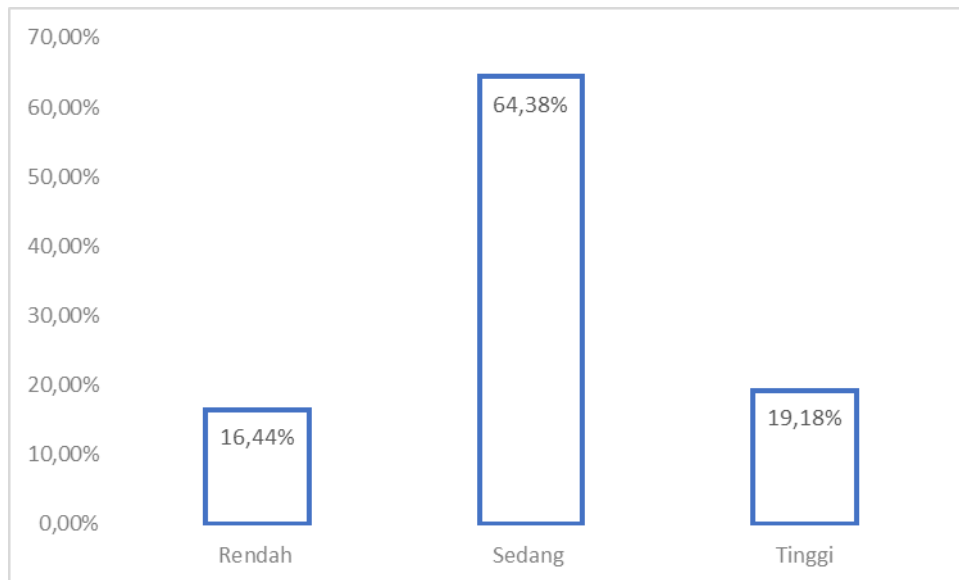
Tabel 6. Aktivitas di waktu luang Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X > 49,06$	Tinggi	14	19,18%
2	$34,20 < X < 49,06$	Sedang	47	64,38%
3	$X < 34,20$	Rendah	12	16,44%
Jumlah			73	100

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai aktivitas di waktu luang dengan kategori sedang yaitu sebanyak 64,38% anak, 19,18% anak memiliki kategori tinggi, dan 16,44% anak memiliki kategori rendah. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini.

Secara visual, aktivitas di waktu luang pada siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang aktivitas di waktu luang Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

3. Aktivitas selama mata pelajaran penjas Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Aktivitas selama mata pelajaran penjas siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab 1 item pertanyaan yang terdapat pada nomor 2. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 1 (tidak melakukan) dan skor 5 (melakukan lebih). Jumlah jawaban yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian aktivitas selama mata pelajaran penjas siswa.

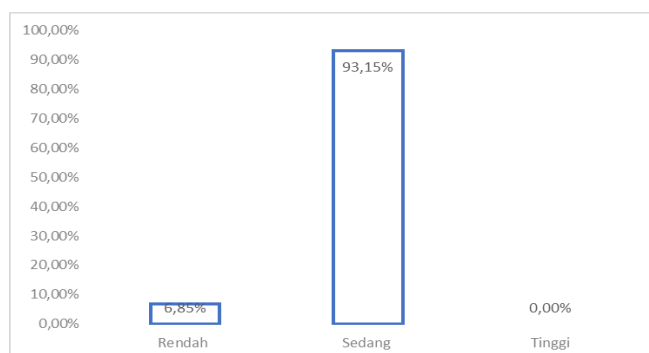
Hasil dari perhitungan yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata sebesar 3,86 sedangkan standar deviasi sebesar 1,08. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianya di bagi menjadi tiga yaitu: tinggi, sedang, rendah.

Tabel 7. Aktivitas selama mata pelajaran penjas Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X > 4,94$	Tinggi	0	0%
2	$2,78 < X < 4,94$	Sedang	68	93,15%
3	$X < 2,78$	Rendah	5	6,85%
Jumlah			73	100

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan aktivitas selama mata pelajaran penjas dengan kategori sedang yaitu sebanyak 93,15% anak. Dan sebanyak 6,85% anak memiliki kategori rendah. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, aktivitas selama mata pelajaran penjas pada siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul adalah sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang aktivitas selama mata pelajaran penjas Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

4. Aktivitas saat jam istirahat pertama Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Aktivitas saat jam istirahat pertama siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab 1 item pertanyaan yang terdapat pada nomor 3. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 1 (tidak melakukan) dan skor 5 (melakukan lebih). Jumlah jawaban yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian aktivitas saat jam istirahat pertama siswa.

Hasil dari perhitungan yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,18 sedangkan standar deviasi sebesar 1,20. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianya di bagi menjadi tiga yaitu: tinggi, sedang, rendah.

Tabel 8. Aktivitas saat jam istirahat pertama Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

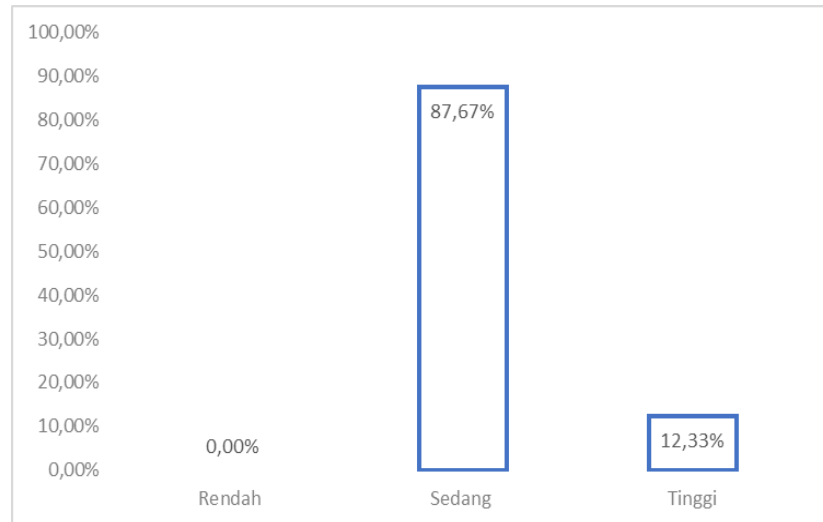
No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X > 3,38$	Tinggi	9	12,33%
2	$0,98 < X < 3,38$	Sedang	64	87,67%
3	$X < 0,98$	Rendah	0	0%
Jumlah			73	100

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai aktivitas saat jam istirahat pertama dengan kategori sedang yaitu sebanyak 87,67% anak. Dan sebanyak 12,33% memiliki kategori tinggi. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, aktivitas saat

jam istirahat pertama pada siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari

Srandakan Bantul adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang aktivitas saat jam istirahat pertama Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.
Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

5. Aktivitas saat jam istirahat kedua Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Aktivitas saat jam istirahat kedua siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab 1 item pertanyaan yang terdapat pada nomor 4. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 1 (tidak melakukan) dan skor 5 (melakukan lebih). Jumlah jawaban yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian aktivitas saat jam istirahat kedua siswa.

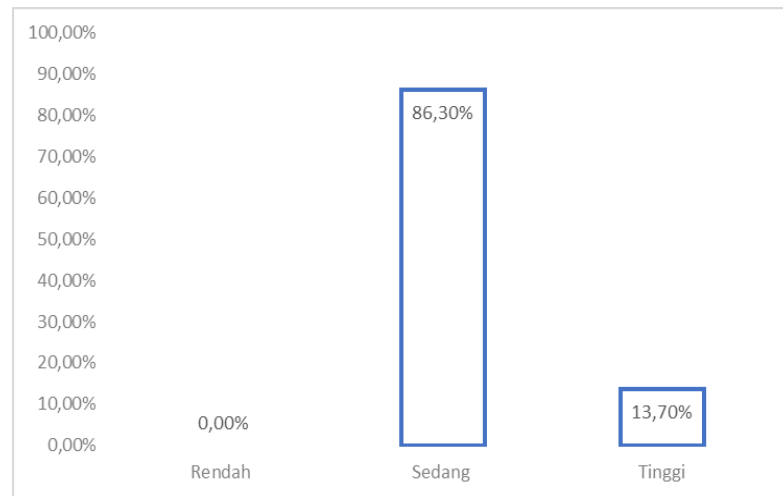
Hasil dari perhitungan yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata 2,07 sedangkan standar deviasi sebesar 1,21. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianya di bagi menjadi tiga yaitu: tinggi, sedang, rendah.

Tabel 9. Aktivitas saat jam istirahat kedua Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X > 3,28$	Tinggi	10	13,70%
2	$0,86 < X < 3,28$	Sedang	63	86,30%
3	$X < 0,86$	Rendah	0	0%
Jumlah			73	100

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai aktivitas saat jam istirahat kedua dengan kategori sedang yaitu sebanyak 86,30% anak. Dan sebanyak 13,70% anak memiliki kategori tinggi. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, aktivitas saat jam istirahat kedua pada siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul adalah sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang aktivitas saat jam istirahat kedua Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul. *Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.*

6. Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab 1 item pertanyaan yang terdapat pada nomor 5. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 1 (tidak melakukan) dan skor 5 (melakukan lebih). Jumlah jawaban yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) siswa.

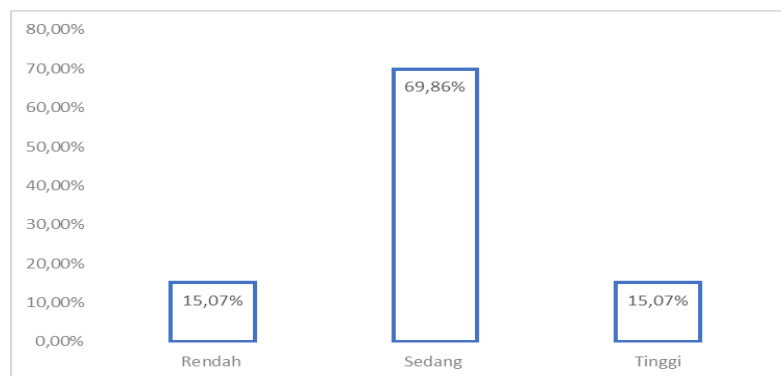
Hasil dari perhitungan yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,93 sedangkan standar deviasi sebesar 1,24. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianya di bagi menjadi tiga yaitu: tinggi, sedang, rendah.

Tabel 10. Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X > 4,17$	Tinggi	11	15,07%
2	$1,69 < X < 4,17$	Sedang	51	69,86%
3	$X < 1,69$	Rendah	11	15,07%
Jumlah			73	100

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) dengan kategori sedang yaitu sebanyak 69,86% anak. Sebanyak 15,07% anak memiliki kategori tinggi. Dan sebanyak 15,07% anak memiliki kategori rendah. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) pada siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul adalah sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

7. Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab 1 item pertanyaan yang terdapat pada nomor 6. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 1 (tidak melakukan) dan skor 5 (melakukan lebih). Jumlah jawaban yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam).

Hasil dari perhitungan yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata diperoleh nilai sebesar 2,66 sedangkan standar deviasi sebesar 0,80. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorian di bagi menjadi tiga yaitu: tinggi, sedang, rendah.

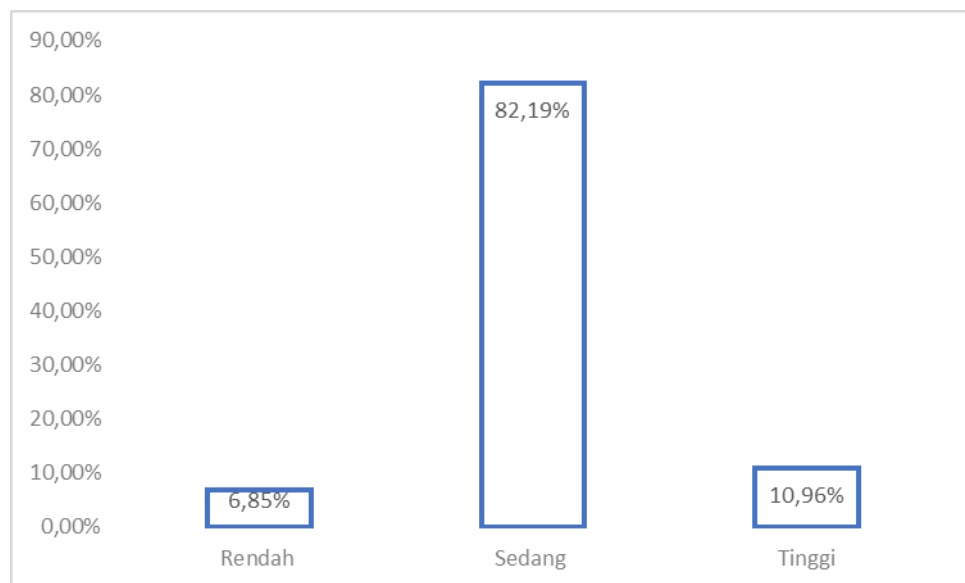
Tabel 11. Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X > 3,46$	Tinggi	8	10,96%
2	$1,86 < X < 3,46$	Sedang	60	82,19%
3	$X < 1,86$	Rendah	5	6,85%
Jumlah			73	100

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) dengan kategori sedang yaitu sebanyak 82,19% anak. Sebanyak 10,96% anak memiliki kategori tinggi, dan sebanyak 6,85% anak memiliki kategori rendah. Hasil tersebut dapat digambarkan

dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) pada siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul adalah sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

8. Kegiatan di waktu luang Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Kegiatan di waktu luang siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab 1 item pertanyaan yang terdapat pada nomor 7. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 1 (tidak melakukan) dan skor 5 (melakukan lebih). Jumlah jawaban yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian kegiatan di waktu luang siswa.

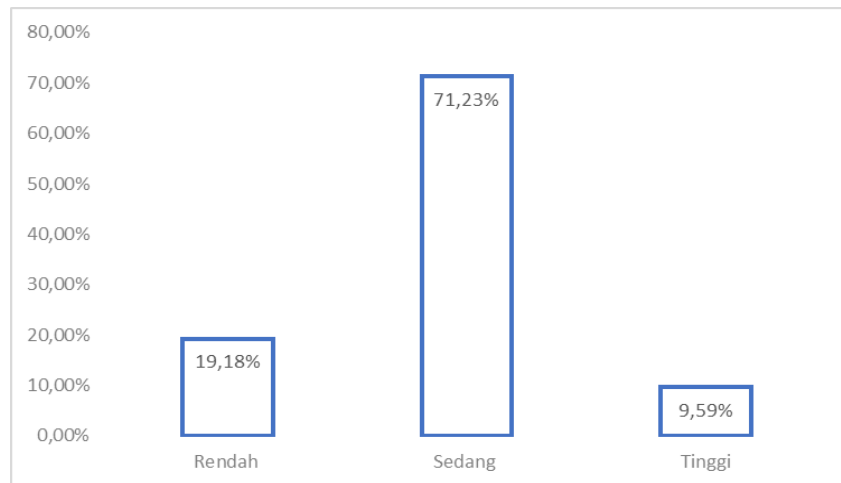
Hasil dari perhitungan yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,89 sedangkan standar deviasi sebesar 0,70. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianya di bagi menjadi tiga yaitu: tinggi, sedang, rendah.

Tabel 12. Kegiatan di waktu luang Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X > 3,59$	Tinggi	7	9,59%
2	$2,19 < X < 3,59$	Sedang	52	71,23%
3	$X < 2,19$	Rendah	14	19,18%
Jumlah			73	100

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kegiatan di waktu luang dengan kategori sedang yaitu sebanyak 71,23% anak. Sebanyak 9,59% anak memiliki kategori tinggi, dan sebanyak 19,18% anak memiliki kategori rendah. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, kegiatan di waktu luang siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul adalah sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Kegiatan di waktu luang Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.
Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

9. Kegiatan di hari libur Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Kegiatan di hari libur siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab 1 item pertanyaan yang terdapat pada nomor 8. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 1 (tidak melakukan) dan skor 5 (melakukan lebih). Jumlah jawaban yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian kegiatan di hari libur siswa.

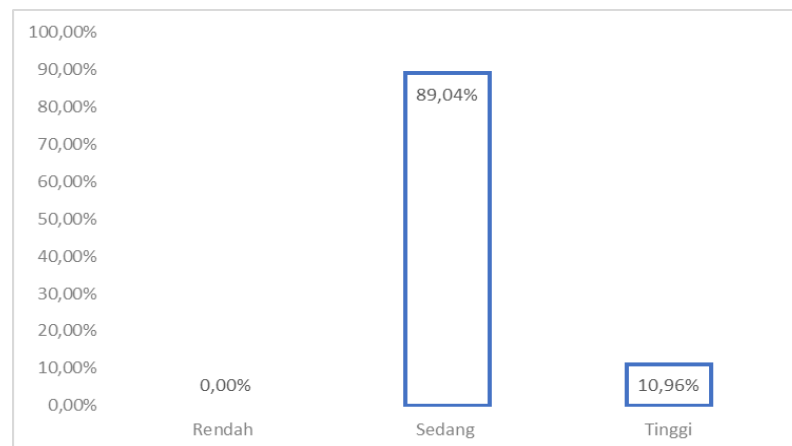
Hasil dari perhitungan yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,36 sedangkan standar deviasi sebesar 0,94. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorian di bagi menjadi tiga yaitu: tinggi, sedang, rendah.

Tabel 13. Kegiatan di hari libur Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X > 3,30$	Tinggi	8	10,96%
2	$1,42 < X < 3,30$	Sedang	65	89,04%
3	$X < 1,42$	Rendah	0	0%
Jumlah			73	100

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kegiatan di hari libur dengan kategori sedang yaitu sebanyak 89,04% anak. Dan sebanyak 10,96% anak memiliki kategori tinggi. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, kegiatan di hari libur siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul adalah sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang kegiatan di hari libur Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

10. Seberapa sering Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul melakukan kegiatan seminggu terakhir

Seberapa sering melakukan kegiatan seminggu terakhir siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul diperoleh melalui kemampuan responden dalam menjawab 5 item pertanyaan yang terdapat pada nomor 9.a – 9.e. Setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 1 (tidak melakukan) dan skor 5 (melakukan lebih). Jumlah jawaban yang diperoleh masing-masing responden diklasifikasikan ke dalam pengkategorian seberapa sering melakukan kegiatan seminggu terakhir oleh siswa.

Hasil dari perhitungan yang dilakukan diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,74 sedangkan standar deviasi sebesar 0,89. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorian di bagi menjadi tiga yaitu: tinggi, sedang, rendah.

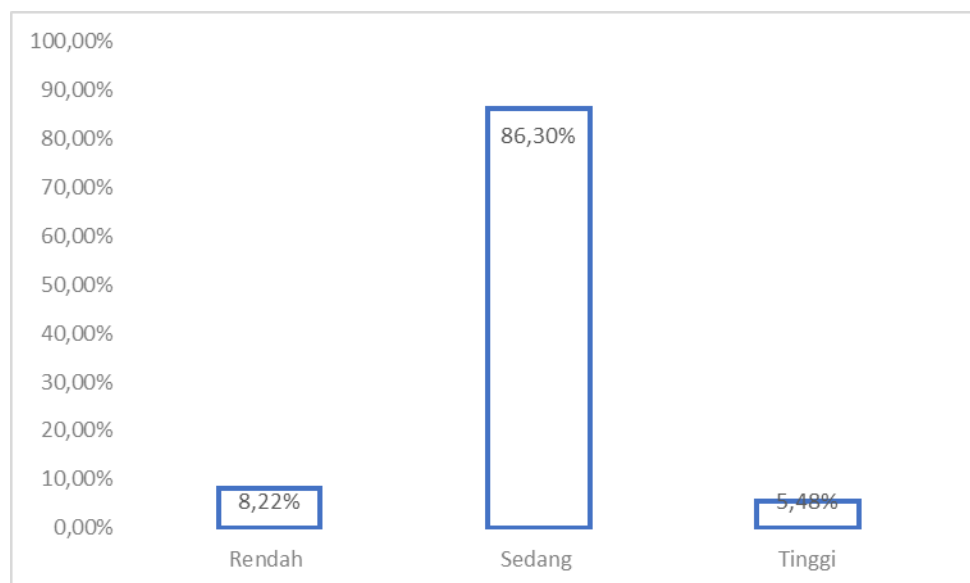
Tabel 14. Seberapa sering melakukan kegiatan seminggu terakhir Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

No	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	$X > 3,63$	Tinggi	4	5,48%
2	$1,85 < X < 3,63$	Sedang	63	86,30%
3	$X < 1,85$	Rendah	6	8,22%
Jumlah			73	100

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kegiatan seminggu terakhir dengan kategori sedang yaitu

sebanyak 86,30% anak. Sebanyak 5,48% anak memiliki kategori sangat tinggi, dan sebanyak 8,22% anak memiliki kategori rendah. Hasil tersebut dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini. Secara visual, seberapa sering melakukan kegiatan seminggu terakhir siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul adalah sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Seberapa sering melakukan kegiatan seminggu terakhir Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

Sumber: Hasil pengolahan data, 2018.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan kepada hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani harian di siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul adalah:

1. Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Berdasarkan hasil di atas dapat diketahui bahwa Aktivitas Jasmani Harian siswa kelas V di Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul adalah sedang, akan tetapi aktivitas jasmani harian masih perlu diberikan tambahan-tambahan pengetahuan secara menyeluruh bagi siswa yang masih memiliki pengetahuan yang sangat rendah dan memang belum tahu sama sekali agar para pengetahuan tentang aktivitas jasmani harian siswa semakin melekat. Hal tersebut tentunya tidak lepas dari dukungan pendidikan yang cukup baik di sekolah. Dalam hal ini adalah guru penjasorkes merupakan pendidik yang memberikan materi kesehatan secara berkesinambungan khususnya materi tentang perilaku hidup bersih sehat di sekolah.

Hal ini sejalan dengan keputusan Menkes RI (2011) yang menyatakan bahwa sasaran tentang aktivitas jasmani harian di tatanan institusi pendidikan adalah seluruh anggota keluarga institusi pendidikan dan terbagi dalam sasaran primer, sasaran sekunder, dan sasaran tersier. Yang mana guru merupakan sasaran primer yang ditetapkan oleh Menkes RI dan menjadi orang yang berperan penting dalam pemberian tentang aktivitas jasmani harian kepada siswa sekolah.

Pengetahuan tentang aktivitas jasmani harian perlu diberikan kepada siswa sekolah untuk menciptakan keadaan lingkungan dan diri sendiri yang sehat yang akan menjadikan kondisi nyaman untuk belajar. Pengetahuan tentang aktivitas jasmani harian sebaiknya diberikan sejak dini, dimulai dari diri sendiri. Pengetahuan anak pada dasarnya lingkungan keluarga merupakan wahana pendidikan yang paling dasar di mana dalam lingkungan keluarga itulah seorang anak banyak belajar tentang berbagai macam hal termasuk belajar tentang

pengetahuan aktivitas jasmani harian yang harus dilakukan. Perlu ditekankan bahwa pengetahuan dan hasil observasi di lapangan tidak seimbang (pengetahuan yang bagus belum tentu dipraktekkan).

Pengetahuan yang diberikan kepada siswa sekolah memberikan dampak dan akibat bagi kehidupan mereka, secara runtut alasan-alasan perlu diberikan dimateri tentang aktivitas jasmani harian akan menjadikan siswa mengetahui dan mengaplikasikannya dengan sendirinya. Dengan demikian siswa akan terbiasa untuk sehat dan selalu menjaga kesehatan dirinya sendiri.

Dan perkembangan emosi pada siswa sekolah tak dapat dipisahkan dengan perkembangan sosial, yang sering disebut sebagai tingkah laku sosial. Ciri yang membedakan antara manusia dengan makhluk lainnya adalah ciri sosialnya (Izzaty dkk, 2008). Orang-orang di sekitarnya yang banyak mempengaruhi perilaku sosialnya. Sehingga apabila orang-orang disekitar siswa sekolah tersebut memperhatikan perilaku hidup sehat, maka secara tidak langsung siswa sekolah tersebut akan mengikuti perilaku hidup sehat tersebut.

2. Aktivitas di waktu luang Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan kategori sedang yaitu sebanyak 47 anak. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semua siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul mengetahui tentang aktivitas di waktu luang dan manfaatnya. Keadaan tersebut

disebabkan karena setiap siswa memiliki kebiasaan hidup sehat dalam kesehariannya.

Dan agar perilaku tersebut tetap berjalan dengan baik, maka setiap guru harus dapat memberikan pengetahuan tentang aktivitas jasmani di waktu luang kepada siswanya. Adapun pengetahuan tersebut bisa bermanfaat bagi siswa sekolah, dan mereka mengetahui cara dan manfaat aktivitas jasmani di waktu luang dalam kehidupan sehari-hari di sela-sela aktifitas. Dikarenakan guru merupakan sasaran primer yang ditetapkan oleh Menkes RI dan menjadi orang yang berperan penting dalam pemberian pengetahuan hidup sehat kepada siswa sekolah (Menkes RI, 2011).

Sehingga siswa sekolah bisa terhindar dari penyakit yang diakibatkan tidak melakukan aktivitas jasmani yaitu terjadinya obesitas dikarenakan kurangnya melakukan gerakan dalam keadaan sehari-hari. Pentingnya menjaga kesehatan jasmani bermanfaat agar terhindar dari penyakit di atas (Depkes RI, 2007).

3. Aktivitas selama mata pelajaran penjas Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Hasil penelitian yang diperoleh penulis tentang pengetahuan siswa tentang aktivitas selama mata pelajaran penjas kelas V di Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul dapat dikategorikan siswa yang mempunyai pengetahuan kategori sedang yaitu hanya sebanyak 68 siswa, dan 5 siswa pada kategori rendah. Mayoritas siswa masuk ke dalam kategori sedang. Hal tersebut membuktikan bahwa sebagian besar siswa sudah menyadari bahwa melakukan aktivitas selama mata pelajaran penjas adalah aktivitas yang bermanfaat bagi

kesehatan tubuh. Dan hal tersebut hanya bisa terjadinya dengan cara menjaga selalu melakukan aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagian siswa berpendapat aktivitas selama mata pelajaran penjas adalah suatu kegiatan yang perlu dilakukan dikarenakan adanya yang mewajibkan tanpa mereka sadari bahwa kegiatan tersebut memiliki manfaat bagi kesehatan jasmani mereka. Oleh karena itu, guru harus mampu memberikan pengetahuan kepada siswa. Karena aktivitas jasmani merupakan salah satu cara agar terhindarnya kita dari penyakit. Dikarenakan guru merupakan sasaran primer yang ditetapkan oleh Menkes RI dan menjadi orang yang berperan penting dalam pemberian pengetahuan hidup sehat kepada siswa sekolah (Menkes RI, 2011).

4. Aktivitas saat jam istirahat pertama Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Pengetahuan siswa tentang upaya melakukan aktivitas saat jam istirahat pertama di Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori tinggi yaitu 9 siswa, dan sebanyak 64 siswa memiliki kategori sedang.

Berdasarkan pengkategorian tersebut dapat diartikan bahwa pengetahuan siswa banyak yang berkategori sedang. Hal ini berkaitan dengan aturan yang sudah diberikan sejak awal masuk sekolah dan berpengaruh sampai saat ini. Perlunya aturan dan pengetahuan yang diberikan sejak dini sangatlah berguna dan berpengaruh dalam kehidupan. Aktivitas jasmani harian di sekolah merupakan modal utama untuk menjadikan siswa memiliki kesehatan jasmani. Keluarga juga

berperan sangat penting dalam memberikan pengetahuan dan menjaga kesehatan siswa dengan cara memberikan pengetahuan kepada para siswa.

Kebiasaan dalam menjaga kesehatan jasmani pada keluarga siswa dan peraturan yang diterapkan oleh sekolah tersebut sesuai dengan tata cara memelihara kesehatan jasmani yang dikeluarkan oleh Depkes RI (2007) yaitu setiap anak harus melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh seperti berolahraga, dan melakukan beberapa aktivitas. Selain itu hendaknya aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari agar tetap dipahami dan diterapkan dalam keluarga dan sekolah.

5. Aktivitas saat jam istirahat kedua Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Pengetahuan siswa tentang upaya melakukan aktivitas saat jam istirahat kedua berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori sangat tinggi yaitu hanya sebanyak 10 siswa, dan 63 siswa termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul masih kurang memperhatikan aktivitas jasmani saat jam istirahat kedua. Berdasarkan hasil tersebut perlu kiranya guru meningkatkan pemahaman tentang aktivitas saat jam istirahat kedua. Karena pemeliharaan aktivitas jasmani juga termasuk dalam pelaksanaan perilaku hidup sehat (Depkes RI, 2007).

Berdasarkan hasil survey di lapangan, ditemukan penyebab aktivitas jasmani pada saat jam istirahat ke dua memiliki hasil yang rendah dikarenakan para siswa sudah terlalu memorsir tenaga pada istirahat pertama sehingga mereka merasa

lelah, dan mereka merasa kegiatan jasmani pada saat istirahat kedua tidak begitu penting.

6. Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Pengetahuan siswa tentang upaya melakukan kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori tinggi yaitu sebanyak 11 siswa, sebanyak 51 siswa memiliki kategori sedang, dan 11 siswa memiliki kategori rendah. Dengan demikian dapat diartikan sebagian besar siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul sepenuhnya mengetahui tentang aktivitas jasmani yang dilakukan pada saat setelah pulang sekolah (siang-sore), dan masih perlunya diberikan pemahaman yang lebih tentang pengetahuan aktivitas jasmani pada mereka agar mereka lebih memahami dan memperhatikan kesehatan jasmani mereka.

Adapun sebagian siswa yang kurang memahami kegiatan tersebut disebabkan karena setiap siswa kurang mengetahui bagaimana cara melakukan aktivitas jasmani yang dengan baik setelah mereka pulang dari sekolah karena kebanyakan dari mereka lebih fokus untuk bermain gadget dari pada harus banyak melakukan gerak yang tanpa mereka sadari memiliki manfaat bagi kesehatan jasmani mereka. Hal ini merupakan keadaan yang perlu diperhatikan oleh orang tua di rumah.

Pengetahuan di sekolah yang diberikan juga sangat penting agar siswa mengetahui akibat dari tidak banyaknya melakukan aktivitas jasmani setelah pulang dari sekolah. Karena memelihara kesehatan jasmani sangat diperlukan

dalam berperilaku hidup sehat (Depkes RI, 2007). Adapun perhatian orang tua dan guru sangat penting bagi siswa sekolah, dikarenakan guru dan orang tua merupakan sasaran primer yang ditetapkan oleh Menkes RI dan menjadi orang yang berperan penting dalam pemberian pengetahuan hidup bersih sehat kepada siswa sekolah (Menkes RI, 2011).

7. Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Pengetahuan siswa tentang upaya melakukan kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori sangat tinggi yaitu 8 siswa, 60 siswa memiliki kategori sedang, dan 5 siswa pada kategori rendah. Pengkategorian tersebut diartikan bahwa siswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang melakukan kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam).

Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa, kebanyakan dari siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul memiliki kegiatan yang rutin pada saat sore menjelang malam yaitu mereka memiliki aktivitas pergi ke masjid-masjid untuk melakukan sholat dan belajar mengaji setelah sholat dilaksanakan. Hal ini secara tidak langsung akan memberikan dampak tidak hanya bagi pengetahuan mereka tentang mengaji tetapi juga memberikan dampak bagi kesehatan jasmani mereka, karena kebanyakan dari mereka untuk pergi ke masjid hanya dengan berjalan kaki ataupun naik kendaraan sepeda. Hal ini secara tidak langsung akan memberikan pengaruh bagi kesehatan jasmani para siswa.

8. Kegiatan di waktu luang Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Pengetahuan siswa tentang kegiatan di waktu luang berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 7 siswa, 52 siswa memiliki kategori sedang, dan 14 siswa memiliki kategori rendah. Berdasar pengkategorian pengetahuan tentang kegiatan di waktu luang, dapat diartikan bahwa walaupun mayoritas siswa berada pada kategori sedang akan tetapi masih ada beberapa siswa yang belum memiliki pengetahuan mengenai tujuan dari aktivitas jasmani di waktu luang yang cukup dalam kegiatan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena ada beberapa siswa kelas V yang belum mempunyai aktivitas jasmani yang dilakukan di waktu luang dan yang mereka ketahui hanya aktivitas jasmani pada saat pelajaran penjas.

Keadaan ini menunjukkan bahwa perlunya penyampaian pemahaman tentang macam-macam bentuk aktivitas jasmani pada saat waktu luang bagi siswa kelas V agar mereka memahami dengan baik apa jenisnya dan manfaatnya bagi diri mereka. Dan guru memiliki peran penting dalam menciptakan pemahaman yang baik bagi setiap siswa kelas V di Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul. Hal ini sesuai dengan pernyataan Menkes RI (2011) yang menyatakan bahwa guru merupakan sasaran primer yang ditetapkan oleh Menkes RI dan menjadi orang yang berperan penting dalam pemberian pengetahuan hidup sehat kepada siswa sekolah. Sehingga setiap guru dapat menciptakan pemahaman bagi setiap siswa bahwa olah raga adalah aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan (Depkes RI, 2007).

9. Kegiatan di hari libur Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Pengetahuan siswa tentang kegiatan di hari libur berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 8 siswa, dan 65 siswa memiliki kategori sedang.

Berdasar pengkategorian pengetahuan tentang kegiatan di waktu luang, dapat diartikan bahwa walaupun mayoritas siswa berada pada kategori tinggi akan tetapi masih ada beberapa siswa yang belum memiliki pengetahuan mengenai jenis dan tujuan dari aktivitas jasmani di hari libur yang cukup dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena ada beberapa siswa kelas V yang belum mempunyai aktivitas jasmani yang dilakukan di hari libur dan yang mereka ketahui hanya aktivitas jasmani pada saat pelajaran penjas. Dan sebagian dari mereka masih ada yang beranggapan bahwa hari libur adalah hari untuk bersantai dan beristirahat, sehingga mereka tidak melakukan sesuatu hal yang bermanfaat bagi kesehatan jasmani mereka.

Keadaan ini menunjukkan bahwa perlunya penyampaian pemahaman tentang macam-macam bentuk aktivitas jasmani pada saat hari libur bagi siswa kelas V agar mereka memahami dengan baik apa jenisnya dan manfaatnya bagi diri mereka. Dan guru memiliki peran penting dalam menciptakan pemahaman yang baik bagi setiap siswa kelas V di Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul. Hal ini sesuai dengan pernyataan Menkes RI (2011) yang menyatakan bahwa guru merupakan sasaran primer yang ditetapkan oleh Menkes RI dan menjadi orang yang berperan penting dalam pemberian pengetahuan hidup

sehat kepada siswa sekolah. Sehingga setiap guru dapat menciptakan pemahaman bagi setiap siswa bahwa olah raga adalah aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan (Depkes RI, 2007).

10. Seberapa sering Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul melakukan kegiatan seminggu terakhir.

Seberapa sering melakukan kegiatan seminggu terakhir berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 4 siswa, 63 siswa memiliki kategori sedang, dan 6 siswa memiliki kategori rendah.

Berdasar pengkategorian pengetahuan tentang seberapa sering melakukan kegiatan seminggu terakhir, dapat diartikan bahwa walaupun mayoritas siswa berada pada kategori tinggi akan tetapi masih ada beberapa siswa yang belum memiliki pilihan jenis aktivitas jasmani seminggu terakhir. Hal ini disebabkan karena ada beberapa siswa kelas V beranggapan bahwa hari minggu merupakan hari libur dan hari libur adalah hari untuk bersantai dan beristirahat, sehingga mereka tidak melakukan sesuatu hal yang bermanfaat bagi kesehatan jasmani mereka.

Keadaan ini menunjukkan bahwa perlunya penyampaian pemahaman tentang macam-macam bentuk aktivitas jasmani pada saat hari libur bagi siswa kelas V agar mereka memahami dengan baik apa jenisnya dan manfaatnya bagi diri mereka. Dan guru memiliki peran penting dalam menciptakan pemahaman yang baik bagi setiap siswa kelas V di Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul. Hal ini sesuai dengan pernyataan Menkes RI (2011) yang

menyatakan bahwa guru merupakan sasaran primer yang ditetapkan oleh Menkes RI dan menjadi orang yang berperan penting dalam pemberian pengetahuan hidup sehat kepada siswa sekolah. Sehingga setiap guru dapat menciptakan pemahaman bagi setiap siswa bahwa olah raga adalah aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan (Depkes RI, 2007).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul sebanyak 64,38% atau 47 siswa masuk kategori sedang, sebanyak 13,70% atau 10 siswa masuk dalam kategori rendah, dan sebanyak 21,92% atau 16 siswa masuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul memiliki aktivitas jasmani harian yang baik. Dan jenis kegiatan aktivitas jasmani harian masih perlu diberikan tambahan, agar siswa kelas V di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul sangat terbiasa dengan melakukan aktivitas jasmani setiap harinya.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi, antara lain:

1. Bagi siswa yang mempunyai tingkat pengetahuan tinggi dalam melaksanakan aktivitas jasmani harian, diharapkan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya mampu menguasai pengetahuannya saja. Akan tetapi, mampu melaksanakan praktiknya.
2. Bagi siswa yang mempunyai tingkat pengetahuan sedang dalam melaksanakan aktivitas jasmani harian, diharapkan mengetahui tentang

melaksanakan aktivitas jasmani harian, dan setelah itu mampu melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

C. Saran

Berkaitan dengan penelitian yang telah dilaksanakan yaitu tingkat pengetahuan siswa kelas V tentang aktivitas jasmani harian di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut.

1. Siswa Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul disarankan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya budaya hidup sehat khususnya menjaga kesehatan jasmani demi terciptanya kesegaran dan kebugaran jasmani.
2. Manajemen kependidikan di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul disarankan mengadakan program rutin melakukan aktivitas jasmani harian di sekolah untuk siswa. Hal tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan melakukan olahraga rutin setiap hari Jum'at atau sabtu yang mana setiap hari Jum'at dan sabtu siswa tidak memiliki jadwal pelajaran yang padat. Kegiatan tersebut diharapkan bisa merangsang dan membiasakan siswa hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Andriyani, F.D. (2014). *Physical Activity Guidelines For Children*. Jurnal Pendidikan Jamani Indonesia (Nomor 1) Hlm. 61-64.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asim. 2001. *Kompetensi Guru Pendidikan Jasmani*. Jurnal ISDEK Olahraga.
- Badudu dan Zain. (1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset kesehatan dasar (RISKESDAS)*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Depkes RI. (2007). *Pedoman Pembinaan Dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Masyarakat Keluarga.
- Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kementrian Kesehatan RI. (2011). *Panduan Pembinaan Perilaku Hidup Bersihdan Sehat (PHBS) Rumah Tangga melalui Tim Penggerak PKK*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas
- Miles. (2007). *Physical Activity and Health. Journal Compilation* (Nomor 32) Hlm. 314-36.
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Saputra, Yudha. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Depdiknas. Jakarta
- Setiowati, A. (1998). *Tingkat Aktivitas Fisik dan Faktor Genetik pada Siswa SD Negeri Ungaran 1 Kecamatan Gondokusuman Kotamadya Yogyakarta*. Yogyakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia Akademi Gizi
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.

- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*: Jakarta PT Raja Grafindo Persada.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D.2 PGSD Penjaskes*. Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sumosardjuno, S. (1995). *Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Wahyuni, D. (2017). *Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul yang dilaksanakan di sekitaran Kelurahan Triharjo*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wirakusumah, E.D. (2010). *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadis*. Bandung: Mizan Media Utama
- Vertikal, L.A. (2012). *Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Asupan Lemak Hubungannya dengan Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri Pondokcina 1 Depok Tahun 2012*. Skripsi. Jakarta: FKM UI
- Yudanto. 2011. *Implementasi Pendekatan Taktik Dalam Pembelajaran Invasion Games di Sekolah Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zourikan, J & Mulder. (2010). *Physical Activiy, Exercise and Sport. In the All About Hemophilia: A Guide for Families, Second Edition*. Canadian Hemophilia Society: Montreal.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS

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

Nama Mahasiswa : Furqon Alrifka
 NIM : 1460922104
 Program Studi : PESP Penjas
 Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Pembimbing : Wuchadi Santosa, M. Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	8 - Maret 2018	Latar Belakang Masalah	<i>[Signature]</i>
2.	12 - April 2018	Sumber referensi penelitian	<i>[Signature]</i>
3.	24/2018 7	bagian teori penelitian oleh yita lina dan menjadi fokus	<i>[Signature]</i>
4.	10/8 2018	bagian Teori dan Bab III	<i>[Signature]</i>
5.	6/8 2018	Bab III bagian populer dan sampel penelitian	<i>[Signature]</i>
6.	4/2018 16	Bagian pertanyaan dalam angket	<i>[Signature]</i>
7.	5/2018 16	Survei oleh wawancara dan survey mengenai izin penelitian	<i>[Signature]</i>
8.	9/2018 11	harus penulisan	<i>[Signature]</i>

Mengetahui
Kaprosdi PGSD Penjas.

Dr. Subagyo, M.Pd
NIP. 19561107 198203 1 003

Lampiran 2. Surat Perijinan Penelitian



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

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

Nomor : 10.18/UN.34.16/PP/2018.

10 Oktober 2018.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta

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

Nama : Furqon Alrifka
NIM : 14604221011
Program Studi : PGSD Penjas
Dosen Pembimbing : Nurhadi santoso, M.Pd.
NIP : 197403172008121003
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 10 s/d 17 Oktober 2018
Tempat : SD Negeri Karipan, SD Negeri Krajan dan SD Negeri Talkondo
Pocosari Srandakan Bantul.
Judul Skripsi : Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan.

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



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

Tembusan :

1. Kepala SD Negeri
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.



**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA KABUPATEN BANTUL
SD N KRAJAN**

Alamat : krajan, Poncosari, Srandakan, Bantul, DIY Kode Pos. 55762

SURAT KETERANGAN

Nomor : 58/ SRA.D.06/ X/ 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dra. SAMIYEM
NIP : 19660218 198804 2 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD N KRAJAN

Menerangkan bahwa mahasiswa bernama:

Nama : FURQON ALRIFKA
NIM : 14604221011
Prodi / Jurusan : PGSD Penjas / POR
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melakukan penelitian di SD N Krajan Bantul dalam rangka untuk memenuhi Tugas Akhir Skripsi pada tanggal 13 Oktober 2018 dengan judul **“TINGKAT AKTIVITAS JASMANI HARIAN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR Se-KELURAHAN PONCOSARI SRANDAKAN BANTUL”**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Oktober 2018

Kepala SD Krajan

Dra. Samiyem
NIP. 19660218 198804 2 001



**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA KABUPATEN BANTUL
KECAMATAN SRANDAKAN
SD N TALKONDO**

Alamat : talkondo, Poncosari, Srandakan, Bantul, DIY 0274 7464765 / Kode Pos. 55762

SURAT KETERANGAN

Nomor : **421/0221/S.Ket/SPA.D 04/2018**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SUGENG PURWANTARA S,Pd.SD
NIP : 1968 1224 199003 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD N TALKONDO

Menerangkan bahwa mahasiswa bernama:

Nama : FURQON ALRIFKA
NIM : 14604221011
Prodi / Jurusan : PGSD Penjas / POR
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melakukan penelitian di SD N Talkondo Bantul dalam rangka untuk memenuhi Tugas Akhir Skripsi pada tanggal 13 Oktober 2018 dengan judul **“TINGKAT AKTIVITAS JASMANI HARIAN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR Se-KELURAHAN PONCOSARI SRANDAKAN BANTUL”**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Oktober 2018
Kepala SD Talkondo


Sugeng Purwantara S,Pd.SD
NIP. 1968 1224 199003 1 001



**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA KABUPATEN BANTUL
KECAMATAN SRANDAKAN
SD KORIPAN**

Alamat : Koripan, Poncosari, Srandakan, Bantul, DIY ☎ 0822 2000 7282 / 081 328 313235 / Kode Pos. 55762

SURAT KETERANGAN

Nomor :

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : HAROYAH S,PD
NIP : 19670710 199103 2 012
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD N KORIPAN

Menerangkan bahwa mahasiswa bernama:

Nama : FURQON ALRIFKA
NIM : 14604221011
Prodi / Jurusan : PGSD Penjas / POR
Universitas : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Mahasiswa tersebut benar-benar telah melakukan penelitian di SD N Koripan Bantul dalam rangka untuk memenuhi Tugas Akhir Skripsi pada tanggal 13 Oktober 2018 dengan judul **“TINGKAT AKTIVITAS JASMANI HARIAN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR Se-KELURAHAN PONCOSARI SRANDAKAN BANTUL”**

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 13 Oktober 2018
Kepala SD Koripan



[Signature]
Haroyah, S.Pd.
NIP. 19670710 199103 2 012

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

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

Nama :

Jenis Kelamin :

Tanggal Lahir :

Usia :

Kelas :

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

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

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

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pernahkan adik bersikap sangat aktif (banyak bergerak/berlari) dalam melakukan olahraga ?
 - a. Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - b. Jarang aktif
 - c. Kadang-kadang aktif
 - d. Sering aktif
 - e. Selalu aktif
3. Selama seminggu terakhir, apa yang biasanya adik lakukan saat istirahat sekolah pertama?
 - a. Duduk-duduk (mengobrol,membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif
4. Selama seminggu terakhir, apa yang biasanya adik lakukan saat istirahat sekolah kedua?
 - a. Duduk-duduk (mengobrol,membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif

5. Selama seminggu terakhir **setelah pulang sekolah**, berapa kali adik melakukan olahraga (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
- Tidak pernah
 - 1 kali
 - 2 atau 3 kali
 - 4 kali
 - 5 kali
6. Selama seminggu terakhir **pada sore hari**, berapa kali adik melakukan olahraga, (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
- Tidak pernah
 - 1 kali
 - 2 atau 3 kali
 - 4 atau 5 kali
 - 6 atau 7 kali
7. Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih satu pernyataan yang menggambarkan dirimu
- Hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk bersantai.
 - Di waktu luang, saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)

- c. Di waktu luang, saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - d. Di waktu luang, saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - e. Di waktu luang, saya sangat sering (lebih dari 6 kali) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
8. Pada hari Sabtu dan Minggu kemarin, berapa kali adik melakukan olahraga, (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 - 3 kali
 - d. 4 – 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih
9. Selama seminggu terakhir, silanglah aktivitas jasmani yang adik lakukan setiap hari (misal olahraga, bersenam, bersepeda, atau aktivitas jasmani lainnya)

Hari/Frekuensi	Tidak Melakukan	Sedikit	Agak Banyak	Sering	Sangat Sering
Senin	A	B	C	D	E
Selasa	A	B	C	D	E
Rabu	A	B	C	D	E
Kamis	A	B	C	D	E
Jumat	A	B	C	D	E
Sabtu	A	B	C	D	E
Minggu	A	B	C	D	E

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

a. Ya.....

b. Tidak.....

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

Lampiran 4. Cara Penskoran

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

1. Soal nomor 1 (aktivitas waktu luang)
Ambil rata-rata dari semua aktivitas (“tidak melakukan” mendapat skor 1, “7 kali atau lebih” mendapat skor 5) pada daftar aktivitas untuk memperoleh skor rata-rata untuk soal nomor 1.
2. Soal nomor 2 sampai 8 (aktivitas yang paling sesuai saat pelajaran PJOK, saat istirahat, segera setelah sekolah, sore hari, hari minggu).
Aktivitas jasmani paling rendah mendapat skor 1 dan aktivitas jasmani paling tinggi mendapat skor 5.
3. Soal nomor 9
Ambil rata-rata dari semua hari dalam 1 minggu (“tidak melakukan” mendapat nilai 1, “sangat sering” mendapat nilai 5) untuk memperoleh skor rata-rata.
4. Soal nomor 10 Dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas tidak biasa selama minggu sebelumnya, tetapi pertanyaan ini **TIDAK** digunakan sebagai bagian dari skor aktivitas keseluruhan.
5. Cara mengkalkulasi skor final kuesioner aktivitas jasmani (sekolah dasar)
 - Setelah memiliki nilai dari 1 – 5 untuk kesembilan soal, ambillah skor rata-rata dari 9 soal tersebut sebagai skor final.
 - Skor 1 mengindikasikan aktivitas jasmani sangat rendah
 - Skor 2 mengindikasikan aktivitas jasmani rendah

- Skor 3 mengindikasikan aktivitas jasmani sedang
- Skor 4 mengindikasikan aktivitas jasmani tinggi
- Skor 5 mengindikasikan aktivitas jasmani sangat tinggi.

Lampiran 5. Tabulasi Pengkategorian

No	Kelas	s1.1	s1.2	s1.3	s1.4	s1.5	s1.6	s1.7	s1.8	s1.9	s1.10	s1.11	s1.12	s1.13	s1.14	s1.15	s1.16	s1.17	s1.18	s1.19	s1.20	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	Total
1	5	1	1	3	5	4	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	30	4	1	1	5	2	3	2	3	51
2	5	1	1	2	5	5	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	0	0	32	4	1	1	5	2	3	2	3	53
3	5	1	1	2	5	5	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	4	3	3	2	1	1	1	2	49
4	5	2	1	0	3	5	5	1	4	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	38	3	3	3	4	3	3	2	2	61
5	5	2	1	3	5	5	2	2	4	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	41	3	3	3	4	3	2	2	2	63
6	5	1	1	2	5	5	2	1	1	1	5	2	1	1	5	1	2	1	1	5	3	46	5	4	1	3	3	3	2	3	70
7	5	2	1	2	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	31	3	1	1	2	1	2	2	2	45
8	5	3	1	3	5	5	2	3	1	2	5	2	1	1	5	1	2	1	1	2	2	48	5	3	3	4	3	3	2	3	74
9	5	1	1	5	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	30	4	1	2	3	3	3	2	3	51
10	5	2	1	1	5	5	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	37	4	1	2	3	3	3	3	3	59
11	5	1	1	5	5	5	5	2	0	3	5	5	1	1	2	1	5	1	1	5	1	55	5	5	4	5	4	3	1	3	85
12	5	5	1	5	5	5	5	2	2	2	5	2	1	1	2	1	1	5	1	3	4	58	4	5	5	5	3	3	1	3	87
13	5	1	2	5	4	5	3	4	2	5	5	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	50	5	3	3	4	3	3	2	4	77
14	5	1	1	2	5	5	1	1	1	1	5	1	1	1	5	1	2	1	1	5	1	42	3	3	3	4	4	3	2	5	69
15	5	1	1	1	5	5	1	1	1	2	5	1	1	1	5	1	1	1	1	4	2	41	5	4	1	5	5	3	2	5	71
16	5	1	1	5	5	5	5	3	2	1	5	3	1	1	5	1	5	1	1	1	1	53	5	3	5	3	3	3	2	5	82
17	5	1	1	4	5	4	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	2	1	38	3	1	2	4	3	3	2	3	59
18	5	1	1	2	5	5	2	1	1	1	5	2	1	1	5	1	2	1	1	5	3	46	5	3	1	3	3	3	2	3	69
19	5	1	5	2	5	5	2	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	40	4	3	3	5	4	3	3	3	68
20	5	1	2	4	5	4	2	2	2	1	5	3	1	1	4	1	3	1	1	1	1	45	3	1	2	4	3	4	2	3	67
21	5	1	5	4	2	5	2	2	1	2	5	3	1	1	3	1	5	1	1	2	1	48	5	4	3	4	3	3	2	3	75

22	5	2	1	3	5	5	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	41	4	1	2	2	2	3	2	3	60
23	5	2	1	3	4	5	2	2	2	2	1	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	41	5	1	2	2	3	3	2	3	62
24	5	1	1	1	5	5	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	33	4	1	1	5	2	3	2	3	54
25	5	1	1	5	5	5	5	1	0	3	5	3	1	1	5	1	5	1	1	1	2	52	5	3	3	3	3	3	2	5	79
26	5	1	1	1	5	5	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	33	4	1	1	5	2	3	2	3	54
27	5	5	1	4	5	5	4	2	3	2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	3	2	49	5	3	3	2	3	3	3	4	75
28	5	5	1	4	5	5	4	2	3	2	1	3	2	1	2	1	2	1	1	3	2	50	5	3	3	2	3	3	2	4	75
29	5	1	1	3	5	5	0	2	1	1	4	2	1	1	3	1	2	1	1	2	2	39	5	3	3	3	2	3	2	4	64
30	5	2	1	5	5	5	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	45	3	1	1	2	2	2	2	2	60
31	5	2	0	0	0	0	0	2	3	2	5	2	1	1	5	2	0	2	1	2	2	32	5	3	4	5	3	5	3	1	61
32	5	3	1	2	1	5	3	2	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	39	4	1	1	3	3	4	3	3	61
33	5	5	1	5	5	5	5	2	2	2	2	5	1	1	2	1	2	2	1	2	2	53	3	1	1	3	3	4	3	3	74
34	5	2	1	2	4	5	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	33	3	1	1	2	2	3	2	2	49
35	5	2	2	2	5	5	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	40	4	1	1	3	2	3	2	3	59
36	5	2	1	3	2	5	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	34	3	1	1	3	2	3	1	1	49
37	5	5	1	5	5	5	5	2	2	2	2	5	1	1	2	1	2	1	1	2	2	52	5	1	1	3	4	4	3	3	76
38	5	3	1	2	5	2	3	2	2	2	1	2	1	1	5	1	2	1	1	2	2	41	3	1	1	3	2	3	3	3	60
39	5	2	1	5	5	5	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	45	3	1	1	2	2	2	2	2	60
40	5	1	2	5	5	5	3	2	3	1	4	2	1	1	2	2	3	1	2	3	2	50	5	3	4	3	2	3	3	3	76
41	5	1	2	5	5	5	2	2	2	1	3	2	1	1	4	2	3	1	1	2	1	46	0	0	0	0	0	0	0	0	46
42	5	1	2	3	4	5	2	1	2	1	3	1	1	1	4	1	2	1	1	2	3	41	3	1	1	2	3	2	2	3	58
43	5	1	5	3	5	5	5	2	2	1	5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	45	5	3	4	2	2	3	3	2	69
44	5	1	2	5	5	5	5	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	42	5	1	1	1	2	3	4	2	61
45	5	2	1	3	5	5	3	4	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	44	4	3	2	1	3	3	4	2	66
46	5	1	0	0	0	2	2	1	3	1	1	2	0	1	4	1	0	1	1	3	4	28	4	2	2	1	2	3	4	3	49

47	5	1	2	2	1	4	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	33	4	3	2	3	2	3	2	2	54
48	5	1	2	5	5	5	5	2	2	2	5	2	2	2	5	1	2	1	1	2	2	54	5	5	5	2	3	3	2	3	82
49	5	2	2	5	5	5	5	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	51	5	4	2	2	2	3	2	3	74
50	5	1	2	2	5	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	36	4	3	3	1	1	2	2	1	53
51	5	2	3	5	4	5	2	4	3	2	3	3	1	2	2	2	5	1	2	3	3	57	5	3	2	1	3	3	5	3	82
52	5	1	2	5	5	5	5	3	2	3	2	1	2	1	2	1	5	1	1	3	2	52	5	4	1	1	3	3	3	3	75
53	5	1	2	3	5	2	3	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	5	3	1	1	3	3	2	2	57
54	5	1	2	2	5	5	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	37	4	2	4	1	2	2	2	2	56
55	5	1	4	3	3	3	3	1	2	1	4	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	40	3	2	1	3	3	3	2	3	60
56	5	1	4	4	4	4	2	1	1	1	4	1	1	1	4	2	2	1	1	1	1	41	3	2	1	3	3	3	2	3	61
57	5	1	4	3	3	3	2	1	1	1	4	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	37	3	1	2	3	3	3	2	3	57
58	5	1	3	3	3	3	2	2	2	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	37	3	1	2	3	3	3	2	3	57
59	5	1	3	3	3	3	2	1	2	1	4	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	37	3	1	1	3	3	3	2	3	56
60	5	1	3	2	2	4	2	1	2	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	35	3	1	1	3	3	3	3	3	55
61	5	1	2	2	2	3	1	1	2	1	3	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	31	3	1	1	2	2	2	1	2	45
62	5	1	2	3	5	5	3	2	3	1	3	1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	42	0	0	0	0	0	0	0	0	42
63	5	1	1	3	5	5	4	1	1	1	3	2	1	1	1	1	3	1	1	0	0	36	4	3	2	3	2	3	2	2	57
64	5	2	3	5	4	5	4	4	4	1	3	3	2	2	2	1	3	1	3	0	0	52	5	2	5	3	3	3	2	2	77
65	5	1	3	5	5	5	5	2	2	1	4	2	1	1	2	1	3	3	1	1	1	49	4	3	2	3	3	3	5	2	74
66	5	2	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	28	2	2	3	1	2	2	2	1	43
67	5	1	3	2	0	0	3	1	2	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	22	4	2	1	3	4	3	3	2	44
68	5	1	2	2	5	5	2	1	2	1	3	1	1	1	4	1	3	1	1	1	1	39	1	1	1	5	4	5	5	3	64
69	5	1	5	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	1	1	1	1	44	1	1	1	5	4	2	5	3	66
70	5	4	1	4	3	5	4	1	1	1	4	1	1	1	3	0	1	1	1	0	0	37	4	4	4	4	3	4	4	3	67
71	5	2	1	3	4	4	1	1	5	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	35	3	1	1	3	2	3	1	3	52

72	5	1	2	5	5	5	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	0	0	36	5	2	1	3	2	2	2	2	55
73	5	1	3	3	5	5	3	1	1	1	4	1	1	1	4	1	2	1	1	0	0	39	4	3	2	3	3	3	3	3	63
Total	365	120	130	227	304	320	196	127	143	122	204	139	82	81	192	83	145	84	80	123	101	3003	280	157	149	212	192	209	170	198	

Lampiran 6. Analisa Data Menggunakan SPSS

	Descriptive Statistics				
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
AKTIVITAS_JASMANI_HARIAN	73	45.00	87.00	62.7534	10.32228
AKTIVITAS_DI_WAKTU_LUANG	73	26.00	58.00	41.6301	7.43024
AKTIVITAS_SELAMA_PENJASA	73	1.00	5.00	3.8630	1.08417
AKTIVITAS_ISTIRAHAT_1	73	1.00	5.00	2.1781	1.20580
AKTIVITAS_ISTIRAHAT_2	73	1.00	5.00	2.0685	1.21711
KEGIATAN_PULANG_SEKOLAH_1	73	1.00	5.00	2.9315	1.23972
KEGIATAN_PULANG_SEKOLAH_2	73	1.00	5.00	2.6575	.80310
KEGIATAN_DI_WAKTU_LUANG	73	1.00	5.00	2.8904	.69844
KEGIATAN_DI_HARI_LIBUR	73	1.00	5.00	2.3562	.94824
KEGIATAN_DI_HARI_MINGGU	73	1.00	5.00	2.7397	.89795
Valid N (listwise)	73				

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian







