

**PERBEDAAN POLA AKTIVITAS JASMANI DI DALAM DAN
LUAR SEKOLAH PESERTA DIDIK KELAS XI
SMA NEGERI 2 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh
Sigit Kurniawan
NIM. 16601241112

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

2020

**PERBEDAAN POLA AKTIVITAS JASMANI DI DALAM DAN
LUAR SEKOLAH PESERTA DIDIK KELAS XI
SMA NEGERI 2 YOGYAKARTA**

Oleh:
Sigit Kurniawan
NIM. 16601241112

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta: (1) Secara keseluruhan. (2) Saat di dalam dan luar sekolah. (3) Pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan intensitas aktivitas jasmani.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket aktivitas jasmani. Jumlah populasi seluruh siswa kelas XI tahun ajaran 2019/2020 sebanyak 281. Sampel yang digunakan sebanyak 281 menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Instrumen Privindo Meiditya Pratama (2020). Analisis data yang digunakan adalah deskriptif persentase menggunakan program SPSS 20.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani secara keseluruhan sebesar 2.56. (2) Pola aktivitas jasmani siswa laki-laki lebih baik dari pada perempuan saat di dalam dan luar sekolah. (3) terdapat perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan intensitas aktivitas jasmani.

Kata kunci: Perbedaan, aktivitas jasmani, siswa

**PERBEDAAN POLA AKTIVITAS JASMANI DI DALAM DAN
LUAR SEKOLAH PESERTA DIDIK KELAS XI
SMA NEGERI 2 YOGYAKARTA**

Oleh:
NIM. Sigit Kurniawan
16601241112

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out about differences of physical activity pattern between male and female students in class XI of SMA Negeri 2 Yogyakarta: (1) Overall. (2) Inside and outside of school. (3) In sport activity, the frequency of PJOK learning, the intensity of PJOK learning, participation in PJOK learning, the frequency of physical activity, and the intensity of physical activity.

The type of this research is a comparative descriptive which is explained in the form of a percentage. The method of this research is a survey with data collection technique using a physical activity questionnaire. The total population of class XI students in the 2019/2020 school year was 281. The sample used was 281 using a total sampling technique. The instrument of this research is the Instrument Mevitya Pratindo Privindo (2020). Data analysis technique is is descriptive percentage using the SPSS 20 program.

The result of the study show that: (1) There are significant differences in overall physical activity patterns number of 2.56. (2) The pattern of physical activity of male students is better than women students in inside and outside of school. (3) There are significant differences in the pattern of physical activity in sports activities, the frequency of PJOK learning, the intensity of PJOK learning, participation in PJOK learning, the frequency of physical activity, and the intensity of physical activity.

Keywords: Difference, physical activity, student.

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBEDAAN POLA AKTIVITAS JASMANI DI DALAM DAN
LUAR SEKOLAH PESERTA DIDIK KELAS XI
SMA NEGERI 2 YOGYAKARTA**

Disusun oleh:
Sigit Kurniawan
NIM. 16601241112

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



Yogyakarta, 10 Agustus 2020

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Dr. Jaka Sunardi, M. Kes.
NIP. 19610731 199001 1 001

Soni Nopembri, Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PERBEDAAN POLA AKTIVITAS JASMANI DI DALAM DAN
LUAR SEKOLAH PESERTA DIDIK KELAS XI
SMA NEGERI 2 YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Sigit Kurniawan
NIM. 16601241112

Telah dipertahankan di depan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal, 19 Agustus 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D. Ketua Penguji		26/8 2020
Riky Dwihandaka, M.Or. Sekertaris Penguji		25/8 2020
Dr. Guntur, M.Pd. Penguji I		24/8 2020

Yogyakarta, Agustus 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat)
kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-

Ku sangat pedih”

(Q.S. Ibrahim: ayat 7)

Hidup ini seperti sepeda. Agar tetap seimbang, kau harus terus bergerak.

(Albert Einstein)

Berusaha, Berdoa, dan Ikhtiar

(Penulis)

Bertukar Informasi Tak Akan Ada Rugi

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Saya persembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tua saya Ibu Sri Lestari, S.Pd. SD. dan Bapak Suparmono, S.Pd. SD. yang tak berhenti memberi motivasi serta do'a demi kelancaran dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Adik-adik saya Dewi Rahmawati, Daniswara Ratri Nur Hidayat, dan Nashru Fikri Ramadhan yang selalu menjadi semangat saya dalam setiap apa yang saya kerjakan.
3. Sahabat dan orang-orang terkasih yang selalu memberikan dorongan semangat untuk segera menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani Di Dalam dan Luar Sekolah Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta” sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Skripsi dapat terselesaikan dengan baik tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Soni Nopembri, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dan dorongan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or., selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah membimbing dan menasehati saya selama menempuh perkuliahan.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes., selaku Koordinator Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sutisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Bapak Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga yang memberikan bekal ilmu sampai tercapainya Tugas Akhir Skripsi ini.
7. TIM Research Group Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang telah membimbing selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Bapak Kusworo, S.Pd., M.Hum. selaku Kepala SMA Negeri 2 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan selama proses pengambilan data.
9. Semua pihak, baik yang berperan secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu pesatu di sini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak dapat menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Harapannya Tugas Akhir Skripsi ini dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca dan pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 10 Agustus 2020
Yang menyatakan,



Sigit Kurniawan
NIM. 16601241112

DAFTAR ISI

TUGAS AKHIR SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. KAJIAN TEORI	12
1. Definisi Aktivitas Jasmani	12
2. Manfaat Aktivitas Jasmani	13
3. Tipe-tipe Aktivitas Jasmani	15
4. Klasifikasi Aktivitas Jasmani	18
5. Takaran Latihan	20
6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani	22
7. Kesetaraan Jender dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga	26
8. Karakteristik dan Konsep Diri Siswa (SMA)	29
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berfikir	33
D. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Subjek Penelitian	36
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	38
F. Instrumen Penelitian	38
G. Teknik Pengumpulan Data	39

H.	Validitas dan Reliabilitas	39
1.	Uji Validitas.....	40
2.	Uji Reliabilitas	41
G.	Teknik Analisis Data.....	41
1.	Statistik Deskriptif	41
2.	Uji Prasyarat	42
3.	Pengujian Hipotesis	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		45
A.	Hasil Penelitian	45
1.	Deskripsi Data Hasil Penelitian	45
2.	Hasil Uji Prasyarat	52
3.	Hasil Uji Hipotesis.....	53
B.	Pembahasan.....	59
1.	Perbedaan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan secara keseluruhan..	59
2.	Perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah antara siswa laki-laki dan perempuan	61
3.	Perbedaan pola aktivitas jasmani berdasarkan indikator pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, intensitas aktivitas jasmani dan pemanfaatan jam istirahat sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan	63
C.	Keterbatasan Penelitian.....	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		66
A.	Kesimpulan	66
B.	Implikasi	68
C.	Saran-saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA		69
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....		74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Contoh Aktivitas Jasmani Untuk Anak.....	17
Table 2. Faktor Biologis dan Aktivitas Jasmani	22
Table 3. Perbedaan Motivasi Remaja Dalam Aktivitas Jasmani	23
Table 4. Sampel Penelitian	37
Table 5. Kisi-kisi Instrumen	38
Table 6. Hasil Uji Validitas Instrumen	40
Table 7. Hasil Uji Reliabilitas.....	41
Table 8. Norma Kategori	42
Table 9. Deskriptif Statistik Pola Aktivitas Jasmani Antara Laki-Laki dan Perempuan Peserta Didik Kelas XI Tahun Ajaran 2019/2020 Di SMA N 2 Yogyakarta	45
Table 10. Norma Kategori Pola Aktivitas Jasmani Antara Laki-Laki dan Perempuan Peserta Didik Kelas XI Tahun Ajaran 2019/2020 Di SMA N 2 Yogyakarta	46
Table 11. Deskriptif Statistik Pola Aktivitas Jasmani Antara Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan Faktor Di Sekolah.....	48
Table 12. Deskriptif Statistik Pola Aktivitas Jasmani Antara Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan Di Luar Sekolah.....	50
Table 13. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	52
Table 14. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	52
Table 15. Perbedaan Rata-Rata Pola Aktivitas Jasmani Antara Laki-Laki dan Perempuan Peserta Didik Kelas XI Tahun Ajaran 2019/2020 Di SMA N 2 Yogyakarta	53
Table 16. Perbedaan rata-Rata Pola Aktivitas Jasmani Antara Laki-Laki dan Perempuan Peserta Didik Kelas XI Tahun Ajaran 2019/2020 Di SMA N 2 Yogyakarta Berdasarkan Faktor.....	54
Table 17. Perbedaan Rata-Rata Pola Aktivitas Jasmani Antara Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan Berdasarkan Indikator di Sekolah.....	55
Table 18. Perbedaan Rata-Rata Pola Aktivitas Jasmani Antara Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan Berdasarkan Indikator di Luar Sekolah	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	34
Gambar 2. Diagram Batang Aktivitas Jasmani Antara Laki-Laki Dan Perempuan Peserta Didik Kelas XI Tahun Ajaran 2019/2020 di SMA N 2 Yogyakarta	47
Gambar 3. Diagram Batang Pola Aktivitas Jasmani Antara Siswa Laki-Laki dan Perempuan di Sekolah	49
Gambar 4. Diagram Batang Pola Aktivitas Jasmani Antara Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan di Luar Sekolah.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	75
Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	76
Lampiran 3. Surat Keterangan Pemakaian Instrumen.....	77
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	78
Lampiran 5. Data Uji Coba	82
Lampiran 6. Data Penelitian	83
Lampiran 7. Perhitungan Norma Kategori.....	95
Lampiran 8. Deskriptif Statistik.....	96
Lampiran 9. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	98
Lampiran 10. Uji Normalitas dan Homogenitas	99
Lampiran 11. Tabel t.....	100
Lampiran 12. Analisis Uji t Siswa Laki-Laki dan Perempuan.....	101
Lampiran 13. Analisis Uji t di Dalam dan luar Sekolah	102
Lampiran 14. Analisis Uji t Berdasarkan Indikator	103
Lampiran 15. Kartu Bimbingan	106
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	107

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas jasmani baik dilakukan oleh semua kalangan, karena aktivitas jasmani mempunyai banyak manfaat bagi tubuh manusia. Beberapa manfaat jika aktivitas jasmani dilakukan secara baik dan teratur antara lain menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh, menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh, dan mencegah timbulnya penyakit akibat minimnya pola gerak seperti penyakit jantung, diabetes tipe dua, osteoporosis, kanker, obesitas dan cedera (Prasetyo, 2013: 221). Putri (2018: 58) juga menyatakan aktivitas jasmani yang dilakukan secara baik dan teratur dapat bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh dan menjaga tubuh agar selalu dalam keadaan prima. Mengingat manfaat dari aktivitas jasmani tersebut maka penting bagi kita agar selalu dapat menyempatkan waktu untuk beraktivitas jasmani atau berolahraga.

Tetapi saat ini kesadaran masyarakat untuk beraktivitas jasmani atau berolahraga mulai menurun akibat dari perkembangan globalisasi. Di era globalisasi teknologi dan informasi berkembang dengan sangat cepat untuk membantu berbagai aktivitas atau mencukupi kebutuhan manusia dalam kesehariannya (Wardhani, 2018: 116). Dengan perkembangan teknologi berbagai kebutuhan manusia dapat tersedia dan dipenuhi dengan jauh lebih mudah tanpa harus mengeluarkan tenaga atau biaya lebih (Nurhaidah, 2015: 6). Namun kemudahan yang ada pada era globalisasi justru dapat membawa

pengaruh buruk terutama dalam kehidupan seperti memudarnya nilai-nilai sosial dan budaya serta merubah gaya hidup manusia (Suneki, 2012: 317). Hal paling mudah yang dapat dilihat sebagai contoh dampak negatif dari perkembangan globalisasi adalah kecenderungan orang-orang dalam menggunakan media digital secara berlebihan terutama pada kalangan remaja, yang mana pada masa remaja mereka belum mempunyai *self control* yang baik untuk mengendalikan diri mereka (Wardhani, 2018: 117). Dalam penggunaan media digital tentu saja beresiko terdapat informasi-informasi yang tidak sesuai dengan nilai sosial dan budaya pada suatu bangsa yang dapat mempengaruhi atau memudarkan nilai sosial dan budaya pada suatu bangsa tersebut (Nurhaidah, 2015: 8). Penggunaan media digital secara berlebih sangatlah menyita waktu yang menyebabkan manusia menjadi sangat minim untuk beraktivitas jasmani atau berolahraga, sedangkan terdapatnya informasi negatif dalam penggunaan media digital beresiko terhadap lunturnya nilai-nilai atau norma-norma yang dijunjung tinggi dalam suatu bangsa.

Mengingat dampak negatif yang dapat timbul akibat perkembangan era globalisasi, kemudian pemerintah melalui Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan mulai menerapkan sistem *full day school* bagi anak sekolah. Salah satu alasan penerapan sistem *full day school* dilatar belakangi oleh kekhawatiran yang terjadi pada remaja jaman sekarang yang cenderung tidak kondusif, banyak pengaruh negatif yang berdampak tidak baik pada perkembangan remaja, maka program *full day school* sangat perlu dilakukan

sebagai alternatif dalam rangka membentengi generasi bangsa agar tidak mudah terpengaruh oleh dampak negatif akibat perkembangan era globalisasi (Nurjaman, 2018: 47). Pendapat tersebut sama dengan yang disampaikan Sutiati & Asyhar, (2015: 78) bahwa program *full day school* dianggap orang tua sebagai salah satu cara yang efektif untuk membentengi anaknya dari pengaruh negatif dari perkembangan globalisasi, karena anak-anak akan berada dalam pengawasan sekolah selama orang tua mungkin masih sibuk bekerja. Alasan lain penerapan sistem *full day school* adalah sebagai langkah menciptakan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas untuk mengimbangi tuntutan perkembangan dunia industri dan perkembangan iptek yang akselerasinya sangat cepat (Librianty, 2018: 70). Penerapan sistem *full day school* dilaksanakan atas dasar Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah dalam pasal 2 ayat 1-4, di mana pelajaran dilaksanakan 8 (delapan) jam dalam 1 (satu) hari atau 40 (empat puluh) jam selama 5 (lima) hari dalam 1 (satu) minggu dengan waktu istirahat selama 0,5 (nol koma lima) jam dalam 1 (satu) hari atau 2,5 (dua koma lima) jam selama 5 (lima) hari dalam 1 (satu) minggu. Penerapan sistem *full day school* menyebabkan jam pembelajaran menjadi lebih panjang di setiap harinya dibandingkan sebelum sekolah-sekolah menerapkan sistem *full day school*.

Meskipun dengan diterapkannya sistem *full day school* jam pembelajaran menjadi lebih panjang dalam setiap harinya, tetapi tidak ada penambahan durasi atau frekuensi pada jam pembelajaran khususnya pembelajaran pendidikan jasmani. Wirawan (2016: 195) menyatakan bahwa dalam kegiatan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK), perlakuan pada kelas *full day school* dan kelas reguler tidak ada perbedaan baik dari segi frekuensi dan durasi. Karena pada dasarnya pelaksanaan sistem *full day school* memiliki kurikulum inti yang sama dengan kelas reguler pada sistem sebelumnya (Sutiat & Asyhat, 2015: 78). Hal tersebut mendorong peserta didik untuk dapat mencari alternatif lain supaya mereka tetap dapat beraktivitas jasmani atau berolahraga secara cukup di tengah menipisnya waktu akibat padatnya jadwal sekolah.

Beberapa cara untuk beraktivitas jasmani atau berolahraga di luar jam PJOK adalah dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan sekolah atau mengikuti kegiatan seperti *car free day* (CFD) mungkin dapat menjadi alternatif untuk dapat beraktivitas jasmani atau berolahraga. Karena kegiatan ekstrakurikuler yang ada di sekolah memang ditujukan untuk memfasilitasi peserta didik supaya dapat mengembangkan minat dan bakat siswa menuju tercapainya prestasi melalui olahraga yang diminati (Nurchahyo, 2013: 102). Sedangkan kegiatan *car free day* (CFD) atau hari bebas kendaraan bermotor (HBKB) bertujuan untuk mengurangi polusi udara akibat kendaraan bermotor, memberikan ruang bagi masyarakat untuk

berolahraga dan sarana rekreasi (Putra, 2017: 2). Bahkan di kota-kota besar yang sudah menerapkan adanya *car free day* (CFD) atau hari bebas kendaraan bermotor (HBKB) sudah mulai dimanfaatkan masyarakat untuk berolahraga seperti jogging, bersepeda, senam aerobik atau hanya sekedar berjalan-jalan dan sudah mulai menjadi gaya hidup (*life style*) bagi sebagian banyak orang dari berbagai kalangan (Darmanto, 2019: 16). Respon tersebut tentunya sangat positif sebagai alternatif wadah untuk beraktivitas jasmani atau berolahraga di luar kegiatan sekolah.

Dalam hal beraktivitas jasmani atau berolahraga, antara laki-laki dan perempuan memiliki hak dan kesempatan yang sama. Hak dan kesempatan tersebut dilindungi oleh payung hukum yang dibuat terkait dengan kesetaraan gender dalam olahraga, seperti: konsep diskriminasi (*discrimination*) gender dalam konvensi ICEDAW (*International Convention on Elimination of All Forms of Discrimination Against Women*) yang menyuarkan kesetaraan antara laki-laki dan perempuan (Raswin, 2015: 22). Demikian pula dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Thn 2005 Bab IV tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) Pasal 6 yang menegaskan mengenai hak yang sama bagi setiap warga negara untuk berolahraga, serta memperoleh pelayanan sesuai dengan kemampuan dalam kegiatan olahraga. Namun sayangnya, meskipun mendapatkan kesempatan yang sama, namun minat dan partisipasi dalam beraktivitas jasmani atau berolahraga tidak selalu sama.

Menurut pengamatan peneliti dan wawancara dengan Guru PJOK di SMA N 2 Yogyakarta, didapatkan keterangan bahwa pada saat jam istirahat sekolah peserta didik baik laki-laki maupun perempuan terlihat hanya melakukan aktivitas jasmani berjalan-jalan seperti ke kantin, perpustakaan dan toilet. Selain itu beberapa siswa juga hanya terlihat duduk-duduk mengobrol dan bermain *virtual game* di *handphone*. Sama halnya pada saat pembelajaran PJOK, peserta didik laki-laki maupun perempuan sama-sama aktif dalam mengikuti setiap tahapan pembelajaran yang disampaikan guru saat pembelajaran olahraga. Berbeda halnya pada saat kegiatan ekstrakurikuler olahraga peserta didik laki-laki mempunyai partisipasi yang lebih tinggi dibanding peserta didik perempuan.

Berdasarkan uraian di atas untuk mengetahui perbedaan pola aktifitas jasmani peserta didik saat di sekolah dan di luar sekolah antara siswa laki-laki dan perempuan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani di Dalam dan Luar Sekolah Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta belum mengoptimalkan waktu luang untuk beraktivitas jasmani.
2. Belum diketahui pengaruh era globalisasi terhadap tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta.
3. Belum diketahui dampak penerapan sistem *full day school* terhadap tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta.
4. Belum diketahuinya perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi permasalahan mengenai “Perbedaan antara pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, setelah mengidentifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan pola aktivitas jasmani secara keseluruhan antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta?
2. Apakah ada perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta?
3. Apakah ada perbedaan pola aktivitas jasmani pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan intensitas aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian yang akan dicapai adalah untuk mengetahui:

1. Perbedaan pola aktivitas jasmani secara keseluruhan antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta.
2. Perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta.

3. Perbedaan pola aktivitas jasmani pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan intensitas aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Kegunaan Secara Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, mengenai dampak perkembangan era globalisasi terhadap aktivitas jasmani.
 - b. Dapat dijadikan sebagai sumber literasi bagi pembaca, mengenai dampak perkembangan era globalisasi terhadap aktivitas jasmani.
 - c. Dapat dijadikan sebagai bahan kajian penelitian selanjutnya, yang berkaitan dengan perkembangan era globalisasi serta pengaruhnya terhadap gaya hidup manusia sehingga hasilnya lebih baik.

2. Kegunaan Secara Praktis

a. Bagi sekolah

- 1) Dapat dijadikan masukan bagi pihak sekolah supaya dapat secara langsung berperan aktif dalam memberikan arahan ataupun penyuluhan untuk siswa mengenai pentingnya bersikap bijak dalam menyikapi perkembangan era globalisasi serta pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas jasmani.
- 2) Sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program-program ekstrakurikuler olahraga yang menarik serta sesuai dengan minat dan bakat siswa.

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

- 1) Mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didiknya di tengah perkembangan era globalisasi.
- 2) Sebagai pertimbangan untuk dapat membuat rencana pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang baik dan menarik untuk memfasilitasi peserta didiknya.
- 3) Dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani yang berkualitas.

c. Bagi peserta didik

- 1) Peserta didik dapat mengetahui tingkat aktivitas jasmani yang mereka lakukan dalam kesehariannya.
- 2) Menjadikan peserta didik lebih bijak dalam menyikapi perkembangan era globalisasi.
- 3) Peserta didik akan termotivasi untuk memanfaatkan waktu luang untuk beraktivitas jasmani guna menjaga kesehatan tubuhnya.

d. Bagi Orang Tua

- 1) Sebagai pedoman bagi orang tua supaya memberikan arahan dan bimbingan kepada anaknya untuk dapat bersikap bijak dalam menyikapi perkembangan era globalisasi.
- 2) Sebagai pedoman orang tua supaya dapat secara langsung mengontrol anaknya untuk memanfaatkan waktu luang dengan baik.
- 3) Sebagai dorongan orang tua untuk mendukung anak supaya beraktivitas jasmani, bermain dan berolahraga.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. KAJIAN TEORI

1. Definisi Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam kesehariannya mulai dari bangun tidur hingga seseorang tersebut tertidur kembali. Widodo (2014: 3) mengatakan bahwa “Aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang mengeluarkan energi”. Hal tersebut sama dengan yang dikatakan oleh Lutan (2002: 7) bahwa aktivitas jasmani adalah aneka gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, seperti berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang, dan kegiatan sehari-hari. Melakukan aktivitas jasmani adalah salah satu dari banyak gaya hidup sehat yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan dan kualitas hidup yang optimal (Mardius dan Astuti, 2018: 221). Aktivitas jasmani ini penting dilakukan sebagai salah satu cara menjaga kesehatan tubuh untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani adalah setiap gerak pada sebagian atau seluruh tubuh pada manusia yang dihasilkan oleh kontraksi otot dan rangka yang dapat menghasilkan pengeluaran energi dan bermanfaat untuk menjaga atau meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani pada tubuh manusia.

2. Manfaat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani atau berolahraga mempunyai banyak manfaat bagi tubuh manusia. Dengan kita melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga secara baik dan teratur dapat memacu kerja jantung, pernafasan dan peredaran darah menjadi lebih baik (Yuliatin, 2012: 8). Manfaat lain yang dapat kita peroleh yaitu menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kesehatan tubuh, mencapai kesegaran dan kebugaran jasmani, serta menghindarkan seseorang dari berbagai masalah kesehatan akibat minimnya pola gerak (Mardius dan Astuti, 2018: 221). Akan jauh lebih baik lagi jika aktivitas jasmani dan berolahraga secara baik dan teratur diimbangi dengan mengkonsumsi makanan sehat dan mengelola waktu istirahat dengan baik dapat menjadi faktor terpenting dalam usaha menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh (Hanifah, 2011: 21). Maka dari itu penting bagi kita agar selalu dapat menyempatkan waktu untuk beraktivitas jasmani atau berolahraga secara rutin.

Aktivitas jasmani baik dilakukan oleh semua kalangan, terutama bagi kalangan remaja, karena pada masa ini proses pertumbuhan dan perkembangan berjalan sangat signifikan. Honggowiyono (2015: 34) mengatakan bahwa “Pertumbuhan dan perkembangan pada usia remaja terjadi sangat cepat, terutama pada aspek fisik seperti: tinggi badan, berat badan, postur tubuh, dan organ seks”. Melalui aktivitas jasmani atau olahraga dapat membantu merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial (Yuliatin, 2012: 11). Sehingga pada masa ini

aktivitas jasmani perlu dilakukan dengan baik dan benar supaya dapat memberi pengaruh baik dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan.

Lutan (2002: 10) menyatakan bahwa manfaat aktivitas jasmani jika dilakukan dengan baik antara lain:

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

Selanjutnya Lutun (2002: 10) juga menyatakan 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.

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai manfaat aktivitas jasmani di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani mempunyai banyak sekali manfaat bagi manusia. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara baik dan teratur dapat menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kesehatan tubuh, mencapai kesegaran jasmani, mencapai kebugaran jasmani, menghindarkan seseorang dari berbagai masalah kesehatan serta merangsang proses pertumbuhan bagi remaja.

3. Tipe-tipe Aktivitas Jasmani

U.S. Department of Health and Human Service dalam Andriyani, (2014: 64) menyebutkan panduan aktivitas jasmani 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 (1996: 87), keuntungan dari beraktivitas 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

b. Aktivitas Penguatan Otot

Aktivitas penguatan otot membuat otot bekerja lebih dari pada 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. Contoh Aktivitas Jasmani Untuk Anak

Intensitas/TipeAktivitas	Contoh Aktivitas Untuk Anak
Aerobik intensitas menengah	Rekreasi aktif, seperti hiking, 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 Olahraga seperti sepakbola, hoki, basket, renang, dan tenis
Penguatan otot	Permainan-permainan seperti tarik tambang Latihan beban menggunakan berat tubuh atau beban lain Memanjat tali atau pohon 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* dalam Andriyani, 2014: 64)

4. Klasifikasi Aktivitas Jasmani

Nurmalina (2011: 7) menyatakan bahwa klasifikasi aktivitas jasmani berdasarkan berat ringannya sebuah aktivitas dapat dibedakan dalam tiga tingkatan, yaitu sebagai berikut:

a. Aktivitas jasmani ringan

Aktivitas yang dilakukan cukup dengan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan pada pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan pelan/santai, membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel), mencuci (seperti: piring, pakaian, kendaraan), bermain (seperti: musik, hewan peliharaan), memasak atau belajar.

b. Aktivitas jasmani sedang

Aktivitas yang membutuhkan tenaga intens atau terus menerus serta gerakan otot yang berirama. Contoh: berjalan agak cepat, jogging ringan atau bersepeda.

c. Aktivitas jasmani berat

Aktivitas yang biasa dikaitkan dengan olahraga yang membutuhkan kekuatan (*strength*), ketahanan (*endurance*), dan kelentukan (*flexibility*) sehingga dapat menyebabkan perubahan pada pernapasan. Contoh: berjalan cepat, sepak bola/futsal, bulu tangkis, basket, tenis meja/lapangan, bermain kasti/baseball/softball, bela diri (seperti: karate, pencak silat, taekwondo).

Sedangkan Wirakusumah (2010: 154) menyatakan bahwa pengelompokan aktivitas jasmani berdasarkan pembagian waktu yang dilakukan sehari-hari dapat dibedakan dalam tiga tingkatan, yaitu sebagai berikut:

a. Aktivitas ringan

Aktivitas ringan meliputi kegiatan yang dilakukan dalam sehari-hari meliputi 8 jam tidur, 4 jam bekerja seperti pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah, $\frac{1}{2}$ jam olahraga, serta sisanya $9 \frac{1}{2}$ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

b. Aktivitas Sedang

Aktivitas ringan meliputi kegiatan yang dilakukan dalam sehari-hari meliputi 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (industri, perkebunan atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

c. Aktivitas Berat

Aktivitas ringan meliputi kegiatan yang dilakukan dalam sehari-hari meliputi 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian, 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas mengenai klasifikasi aktivitas jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani mempunyai 3 tingkatan/kategori. Yaitu aktivitas jasmani ringan, aktivitas jasmani sedang, dan aktivitas jasmani berat.

5. Takaran Latihan

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk menjaga atau meningkatkan kemampuan dalam melakukan sesuatu. Suharno dalam (Irianto, 2018: 17) menyatakan “Latihan (*training*) adalah suatu proses dalam mempersiapkan organisme secara sistematis untuk mencapai kondisi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya”. Maka dari itu untuk mencapai suatu hasil yang maksimal perlu adanya dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep (*Frequency, Intensity, Time*) F.I.T (Irianto, 2004: 17). Takaran latihan F.I.T dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. *Frequency* (frekuensi)

Frekuensi adalah banyaknya jumlah latihan per minggu (Irianto, 2004: 17). Untuk meningkatkan kebugaran maka perlu dilakukan latihan 3-5 kali per minggu. Hal tersebut sama dengan yang ada dalam Kementrian Kesehatan RI (2012: 5) bahwa aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga antara 3-5 kali dalam seminggu.

b. *Intensity* (intensitas)

Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya suatu latihan (Irianto, 2004: 17). Senada dengan itu, Matjan (2009: 67) mengartikan intensitas latihan sebagai sesuatu yang menggambarkan pada berat atau ringanya sebuah latihan yang dilakukan atlet.

Sedangkan Sukadiyanto (2010: 26) menyatakan “intensitas adalah ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang atau pembebanan”.

c. *Time* (Waktu)

Time adalah lamanya waktu yang diperlukan setiap kali melakukan latihan (Irianto, 2004: 17). Untuk meningkatkan kebugaran paru-paru, jantung dan penurunan berat badan maka diperlukan waktu berlatih selama 20–60 menit dalam satu kali satu kali beraktivitas jasmani (Palar, Wongkar, & Ticoalu. 2015: 318). Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI (2012: 5) aktivitas jasmani yang baik dapat dilakukan selama lebih kurang 30 menit setiap satu kali beraktivitas.

Jadi jika seseorang ingin meningkatkan kebugaran untuk mencapai kondisi terbaik, maka takaran latihan tersebut harus dilakukan dengan teratur, meningkat dan sistematis (Matjan, 2009: 64). Namun jika aktivitas jasmani hanya bertujuan untuk mengisi waktu senggang, memenuhi keinginan atau hanya untuk mendapatkan hiburan maka aktivitas tersebut hanya perlu dilakukan minimal satu kali per minggu dengan frekuensi, intensitas dan durasi sesuai dengan kebutuhan (Hernawan, 2017: 18). Karena tujuan dari aktivitas jasmani tersebut hanya bersifat rekreasi yang tidak harus dilakukan dengan frekuensi, intensitas dan durasi yang pasti. Namun mengingat pentingnya aktivitas jasmani bagi kesehatan tubuh maka aktivitas jasmani harus selalu dilakukan dan disempatkan bagi setiap orang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh seseorang.

6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Jasmani

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik atau aktivitas jasmani pada individu secara umum antara lain faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan sosial, dan faktor fisik (Lutan, 2002: 20-24). Faktor-faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Biologis

Faktor biologis merupakan faktor yang ada pada diri seseorang yang terjadi secara biologi. Lutan (2002: 21) menyatakan faktor biologis yang mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani seseorang yaitu: jenis kelamin, usia, dan kegemukan.

Tabel 2. Faktor Biologis dan Aktivitas Jasmani

Variabel	Hubungan dengan aktivitas jasmani
Jenis Kelamin	Anak laki-laki lebih aktif dari pada anak perempuan
Usia	Aktivitas menurun seiring dengan peningkatan usia
Kegemukan	Anak yang kegemukan cenderung rendah aktivitasnya.

Sumber: Lutan (2002: 21)

b. Faktor Psikologi

Faktor psikologis merupakan faktor yang berkaitan dengan sikap atau perilaku yang dilakukan oleh seseorang. Lutan (2002: 22) menyatakan faktor psikologi yang mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani seseorang yaitu:

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

Pada usia remaja minat dan motivasi untuk melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga akan sangat beragam yang akan dipengaruhi oleh motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Berikut ini akan ditampilkan tabel tentang perbedaan motivasi remaja dalam aktivitas jasmani atau kegiatan olahraga. Menurut Ewing dan Seefeldt dalam Weinberg dan Gould (2003: 18):

Tabel 3. Perbedaan Motivasi Remaja dalam Aktivitas Jasmani

Laki-laki	Perempuan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk melakukan kegiatan yang dia bisa. 2. Meningkatkan keterampilan. 3. Mempelajari keterampilan baru. 4. Dapat bermain sebagai anggota tim. 5. Kesenangan dalam berkompetisi. 6. Mendapatkan latihan fisik. 7. Tantangan untuk berkompetisi 8. Menuju pada level yang lebih tinggi dalam kompetisi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendapatkan model. 2. Mendapatkan latihan fisik. 3. Meningkatkan keterampilan. 4. Mempelajari keterampilan baru. 5. Dapat menjadi bagian dan bermain dalam tim. 6. Mendapatkan teman-teman baru. 7. Melakukan apa yang disenangi. 8. Tantangan untuk berkompetisi.

Sumber: Weinberg dan Gould (2003: 18)

c. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial merupakan tempat dimana seseorang tersebut berinteraksi atau berkomunikasi dalam kesehariannya. Maka dari itu lingkungan sosial sangat berpengaruh terhadap perilaku aktif seseorang. Menurut Lutan (2002: 23), setidaknya terdapat tiga faktor lingkungan sosial yang mempengaruhi perilaku aktivitas seseorang yaitu keluarga, guru atau pendidik jasmani, dan media massa. Yang dijabarkan ssebagai berikut:

1. Keluarga

Keluarga memiliki pengaruh yang sangat besar. Karena keluarga merupakan tempat pertama seseorang mulai dari anak-anak menuju masa dewasa. Orang-orang seperti orang tua atau saudara kandung dapat menjadi contoh untuk timbunya dalam beraktivitas jasmani atau berolahraga.

2. Guru atau guru pendidikan jasmani

Guru atau guru pendidikan jasmani berperan untuk pembentukan sikap, karakter dan kebiasaan yang baik. Tak terkecuali kebiasaan untuk beraktivitas jasmani atau berolahraga sebagai upaya menjaga atau meningkatkan kesehatan dan kebugaran.

3. Media massa

Adegan yang ada dalam media massa yang berkaitan dengan aktivitas jasmani dapat menjadi sumber inspirasi untuk membangkitkan motivasi anak untuk beraktivitas jasmani atau berolahraga.

Selain tiga faktor lingkungan sosial di atas terdapat satu faktor yang tak kalah penting terhadap aktivitas jasmani seseorang. Faktor tersebut adalah teman sebaya, teman sebaya menjadi faktor penting karena teman sebaya yang nantinya akan bersama-sama menjadi pelaku dan saling mempengaruhi satu dengan yang lain dalam minat sekaligus melakukan aktivitas jasmani (Armi, dkk, 2015: 261)

d. Faktor Fisikal

Faktor fisikal merupakan kondisi fisik suatu daerah yang menjadi tempat tinggal atau tempat seseorang berinteraksi. Lutan (2002: 24) menyatakan faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (pedesaan, perkotaan, dataran rendah, dan dataran tinggi).

Sedangkan Bryantara (2016: 237) menyatakan secara singkat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani antara lain adalah usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkungan. Dari pendapat menurut para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani seseorang sangatlah beragam. Faktor – faktor tersebut secara garis besar dapat dikategorikan dalam dua macam,

yaitu faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri individu (internal) seperti kondisi biologis dan kondisi psikologis atau berasal dari luar individu (eksternal) seperti kondisi lingkungan dan kondisi fisikal.

7. Kesetaraan Jender dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Seringkali seseorang masih belum paham perbedaan antara jenis kelamin dan gender. Bahkan kebanyakan orang mengira jenis kelamin dan gender memiliki arti yang sama. Istilah jenis kelamin atau sex merupakan sesuatu yang menggambarkan perbedaan seseorang antara laki-laki dan perempuan dilihat dari segi anatomis biologis (Utaminingsih, 2017: 1). Sedangkan istilah gender dikonsepsikan para ilmuwan sosial untuk menjelaskan perbedaan antara laki-laki dan perempuan yang bersifat bukan bawaan, namun bentukan budaya yang disosialisasikan dalam keluarga dan lingkungan masyarakat sejak dini yang berkonsentrasi pada aspek sosial, budaya, psikologis dan aspek-aspek non-biologis lainnya (Abrani dkk, 2015: 75). Atau dengan kata lain jenis kelamin atau sex adalah perbedaan antara laki-laki dan perempuan secara biologis, dimana hal tersebut merupakan kodrat Tuhan. Sedangkan gender merupakan *behavioral differences* (perbedaan perilaku) terkait tugas dan fungsi antara laki-laki dan perempuan dimana hal tersebut bukan bawaan dari Tuhan, namun dikonstruksikan melalui proses sosial dan *cultural* yang panjang (Utaminingsih, 2017: 3). Jadi jenis kelamin merupakan perbedaan antara laki-laki dan perempuan dilihat dari segi anatomis biologisnya, sedangkan gender merupakan perbedaan antara laki-laki dan perempuan dilihat dari segi peran.

Kesetaraan gender merupakan istilah yang dimana antara laki-laki dan perempuan memiliki hak dan kesempatan yang sama, yang umumnya berkaitan erat dengan dunia kerja. Namun tidak hanya dalam dunia kerja saja, istilah kesetaraan gender juga melekat pada dunia olahraga. Hal tersebut dikarenakan pada zaman dahulu olahraga senantiasa difahami terkait erat dengan tradisi maskulin yang biasa digambarkan sebagai seseorang yang kuat dan tangguh, gambaran tersebut umumnya melekat pada sosok seorang lelaki. Sedangkan wanita digambarkan sebagai sosok yang feminim, yaitu gambaran seseorang yang lemah lembut. Selain itu faktor seperti mitos, etika, struktur budaya, sampai dengan tafsir keagamaan merupakan hal yang menyudutkan wanita pada posisi yang secara utuh terjun dalam dunia olahraga (Anwar & Saryono, 2009: 61). Namun saat ini prespektif tersebut sudah mulai memudar, hal tersebut dapat dilihat dari dibentuknya komite *Women in Sport* (WIS) oleh *International Olympic Committee*, tujuan dibentuknya *Women in Sport* (WIS) adalah sebagai upaya meningkatkan kesetaraan gender dalam dunia olahraga (Dermawan, 2019: 23). Hasilnya saat ini sudah banyak olahraga yang diperlombakan memiliki peminat dari kaum wanita dengan jumlah yang banyak, hal tersebut dapat dilihat dari olahraga yang diadakan dalam kelas putra dan putri, bahkan terdapat olahraga yang memasangkan antara peserta laki-laki dan perempuan, dan terdapat pula olahraga yang justru melekat dan identik dengan sosok perempuan.

Selain pada olahraga yang diperlombakan, persamaan kesempatan antara laki-laki dan perempuan dalam beraktivitas jasmani atau berolahraga juga dapat tergambar pada setiap penyelenggaraan kegiatan. Seperti penyelenggaraan

kegiatan *Car Free Day* (CFD), lari maraton, jalan sehat, sepeda santai, senam massal, dll yang diselenggarakan untuk umum tanpa membatasi jumlah peserta antara laki-laki dan perempuan (Supriyatna, 2018: 33). Dari situ dapat tergambar bahwa laki-laki dan perempuan mempunyai kesempatan yang sama untuk beraktivitas jasmani atau berolahraga baik yang diperlombakan atau hanya sekedar mencari kesehatan.

Sama halnya dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani, semua siswa baik laki-laki ataupun perempuan mempunyai hak dan kesempatan yang sama untuk memperoleh pendidikan. Hal tersebut diatur dalam UUD 1945 Pasal 27 dan 28 tentang Hak Asasi Manusia, yang salah satunya adalah kesamaan dalam memperoleh pendidikan. Selanjutnya, dalam UU Sisdiknas Pasal 5 dijelaskan bahwa, "Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk memperoleh pendidikan yang bermutu". Jadi semua peserta didik baik itu laki-laki atau perempuan akan mendapatkan perlakuan yang sama antara satu siswa dengan siswa lainnya, tanpa membedakan apapun.

Dengan demikian dapat diambil kesimpulan jika jenis kelamin atau sex berbeda dengan gender. Jenis kelamin merupakan perbedaan antara laki-laki dan perempuan dilihat dari segi anatomis biologisnya, sedangkan gender merupakan perbedaan antara laki-laki dan perempuan dilihat dari segi perannya. Saat ini kesetaraan gender sudah dijamin dalam Undang-Undang, dimana antara laki-laki dan perempuan memiliki hak dan kesempatan yang sama dalam berbagai hal termasuk di antaranya dalam hal pendidikan, pekerjaan dan olahraga.

8. Karakteristik dan Konsep Diri Siswa (SMA)

Peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) rata-rata memiliki rentang usia 15-19 tahun. Sigmund Freud dalam Azizah (2013: 298) menyatakan remaja merupakan seseorang yang memiliki usia antara 10-19 tahun yang mana pada masa ini adalah masa yang sangat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan. Proses pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua proses yang terjadi secara kontinyu pada anak usia remaja (Wulandari, 2014: 40). C.P Chaplin dalam Desmita, (2014: 10) menyatakan “Pertumbuhan merupakan suatu penambahan atau kenaikan dalam ukuran dari bagian-bagian tubuh atau dari organisme sebagai suatu keseluruhan”. Sedangkan Reni Akbar Hawadi dalam Desmita, (2014: 9). Menyatakan “Perkembangan merupakan keseluruhan proses perubahan dari potensi yang dimiliki individu dan tampil dalam kualitas kemampuan, sifat dan ciri-ciri yang baru”. Beberapa pertumbuhan dan perkembangan dapat dilihat dari beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, perkembangan cara berpikir, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan kepribadian (Wulandari, 2014: 40-41).

Desmita (2014: 37) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan masa kehidupan anak-anak menuju masa kehidupan dewasa. Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, antara lain yaitu:

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

f. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.

Sedangkan Yusuf (2009: 188) menyatakan masa remaja dikenal sebagai masa stres dan krisis, di mana perasaan atau kesadaran akan jati dirinya akan mulai dirasakan pada masa ini. Jadi masa remaja merupakan masa bagi seorang remaja untuk mencari identitas/jati diri untuk mendapat pengakuan tentang apa yang ada dalam dirinya oleh orang lain. Apabila individu berhasil dalam masa ini maka akan diperoleh suatu kondisi yang disebut *identity reputation* (memperoleh identitas). Apabila mengalami kegagalan, akan mengalami *identity diffusion* (kekaburan identitas) (Ramdhanu, 2019: 7).

Maka dari itu, masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak akan terjadi banyak perubahan pada fisik dan psikisnya yang sangat menentukan bagi kelanjutan hidupnya kelak (Ermayani, 2015: 128). Menurut Ramdhanu (2019: 15), “faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan jati diri adalah jenis kelamin, urutan kelahiran, status pernikahan orang tua dan pola asuh”. Setelah anak melewati masa remaja nantinya mereka lebih mengerti akan dirinya sendiri dan dimengerti oleh orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan baik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa peserta didik SMA masuk ke dalam masa remaja, dimana masa remaja tersebut merupakan masa peralihan seseorang dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa. Dalam peralihan ini akan banyak sekali proses pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada anak remaja. Masa remaja akan sangat menentukan bagaimana karakter dari seseorang nantinya, karena pada masa ini merupakan masa dimana seseorang untuk mencari

jati diri. Apabila individu berhasil dalam masa ini maka akan diperoleh suatu kondisi yang disebut *identity reputation* (memperoleh identitas). Apabila mengalami kegagalan, akan mengalami *identity diffusion* (kekaburan identitas). Dengan demikian maka penting bagi orang tua, wali atau pendidik untuk dapat selalu mengawasi dan selalu memberikan arahan bagi anak, supaya anak dapat melewati masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa dengan baik.

B. Penelitian yang Relevan

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

1. Merinda Putri (2018/Skripsi/UNY) yang berjudul “Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 Di SMP N 1 Yogyakarta”. Penelitian ini berawal dari permasalahan perkembangan era globalisasi dengan segala kemudahan dan kecanggihan yang berdampak pada berkurangnya tingkat aktifitas jasmani manusia. Tujuan dilakukan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah 270 siswa kelas VIII SMP N 1 Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018. Pengambilan sampel dengan rumus Slovin, hasil yang didapat berjumlah 161 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan, tingkat aktivitas

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

2. Dewi Wahyuni (2017/Skripsi/UNY) yang berjudul “Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul”. Penelitian ini berangkat dari permasalahan perkembangan pembangunan dan teknologi yang mengurangi aktivitas fisik manusia. Tujuan dilakukan penelitian adalah mengetahui Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Pandak Bantul. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas V sekolah dasar se- Kelurahan Triharjo Pandak Bantul yang berjumlah 186 siswa. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 48 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan, Tingkat Aktivitas Jamani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul paling banyak pada kategori 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

Era Globalisasi terjadi akibat pemikiran manusia yang selalu berkembang untuk mempermudah manusia dalam mencukupi kebutuhan hidup. Dengan akalnya, manusia ingin keluar dari masalah, ingin hidup lebih baik, lebih aman, dan sebagainya (Ngafifi, 2014: 34). Hal tersebut terbukti dengan berkembangnya era globalisasi kini berbagai aktivitas manusia berubah secara signifikan dengan mengambil keuntungan dari efisiensi, efektifitas dan mobilitas (Hanim, 2011: 60). Namun perkembangan era globalisasi tidak hanya memberi manfaat untuk mencukupi kepentingan hidup, tetapi globalisasi juga menciptakan berbagai permasalahan baru yang menjadi tantangan manusia untuk dapat dijawab dan dipecahkan. (Suneki, 2012: 307). Maka dari itu manusia dituntut bijak dalam menyikapi segala kemudahan yang ada pada era globalisasi.

Salah satu dampak negatif yang mudah dilihat adalah menurunnya aktivitas jasmani manusia seiring dengan berkembangnya era globalisasi. Globalisasi secara perlahan dapat menggeser nilai-nilai budaya dan merubah gaya hidup manusia (Suneki, 2012: 309). Kondisi seperti ini terjadi pada kalangan umum tak terkecuali pada remaja baik laki-laki maupun perempuan, di mana saat ini remaja lebih banyak mengisi waktu luang menyibukkan diri dengan media digital dan manusia juga cenderung selalu menggunakan alat transportasi dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan menjadikan manusia

menjadi sangat jarang untuk beraktifitas jasmani. Padahal salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau berolahraga (Prasetyo, 2013: 227). Dampak tersebut dapat menggambarkan bahwa masyarakat Indonesia masih kurang sadar akan pentingnya pola hidup sehat (Prasetyo, 2013: 320). Jika seseorang selalu melakukan aktivitas jasmani dengan baik, maka dapat baik pula kesehatan pada tubuhnya. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang jarang atau tidak pernah melakukan aktivitas jasmani, maka akan berdampak besar pada penurunan kesehatan pada tubuhnya.

Gambar 1. Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan, dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan pola aktivitas jasmani secara keseluruhan antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta.
2. Terdapat perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta.
3. Terdapat perbedaan pola aktivitas jasmani pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan intensitas aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Sugiyono (2013: 3) menyatakan bahwa penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket aktivitas jasmani.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 2 Yogyakarta yang beralamat di Jl. Bener No.30, Bener, Kec. Tegalrejo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55243. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10-14 Februari 2020.

C. Populasi dan Subjek Penelitian

Menurut Arikunto (2013: 173) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sugiyono (2015: 135) mendefinisikan 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. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 281 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 109). Sedangkan Sugiyono (2015: 136) mendefinisikan sampel adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi

besar, maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Rincian sampel pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Sampel Penelitian

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	XI MIA 1	11	21	32
2	XI MIA 2	11	21	32
3	XI MIA 3	11	20	31
4	XI MIA 4	10	20	30
5	XI MIA 5	11	21	32
6	XI MIA 6	11	21	32
7	XI MIA 7	10	19	29
8	XI IIS 1	11	21	32
9	XI IIS 2	10	21	31
Jumlah		96	185	281

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2013: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan di luar sekolah antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta. Definisi operasional variabel yaitu tiap gerak tubuh yang diproduksi oleh otot rangka yang mengeluarkan energi atau dapat membakar kalori pada gerak tubuh. Aktivitas jasmani peserta didik dalam penelitian ini adalah pada peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta diperoleh dari pengisian kuisioner.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2010: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Guttman* dengan dua pilihan jawaban yaitu, Ya (1) dan Tidak (0). Instrumen dalam penelitian ini telah divalidasi oleh dosen ahli yaitu Bapak Soni Nopembri, Ph.D. Kisi-kisi instrumen aktivitas jasmani disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor	Jumlah
Aktivitas Jasmani	Di Sekolah	Kegiatan olahraga	1, 2	2
		Frekuensi pembelajaran PJOK	3, 4	2
		Intensitas pembelajaran PJOK	5, 6	2
		Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	7, 8	2
		Pemanfaatan jam istirahat sekolah	9, 10	2
	Di Luar Sekolah	Frekuensi aktivitas jasmani	11, 12	2
		Intensitas aktivitas jasmani	13	1
		Aktivitas jasmani yang dilakukan	14	1
	Jumlah			14

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, untuk mengetahui perbedaan pola aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA N 2 Yogyakarta angkatan 2019/2020. Pengumpulan data dilakukan pada saat setelah pembelajaran olahraga dilaksanakan. Hal tersebut dilakukan sesuai dengan arahan Waha Humas SMA Negeri 2 Yogyakarta supaya tidak mengganggu pembelajaran atau aktivitas kelas yang lain. Langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta didik diminta mengeluarkan *handphone*-nya masing-masing.
2. Setelah itu peneliti membagikan kuisisioner dalam *google form* melalui alamat: bit.ly/smadajogja
3. Peserta didik diminta untuk masuk ke dalam alamat yang sudah diberikan.
4. Peserta didik diberi penjelasan mengenai tata cara pengisian kuisisioner dalam *google form* tersebut.
5. Peneliti memandu setiap butir pernyataan supaya pengisian dapat berjalan serentak.
6. Saat pengisian kuisisioner peneliti selalu menegaskan bahwa penelitian ini bukan tes jadi tidak berpengaruh terhadap nilai sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sejujur-jujurnya.

F. Validitas dan Reliabilitas

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diuji cobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Arikunto (2010: 92), menyatakan bahwa tujuan

diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan mengetahui validitas dan realibilitas instrumen:

1. Uji Validitas

Pendapat Arikunto (2010: 96) bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2010: 46). Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada pada taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid. Perhitungannya menggunakan SPSS 20.

Tabel 6. Hasil Uji Validitas Instrumen

Butir	r hitung	r tabel(df 29;5%)	Keterangan
01	0,837	0,355	Valid
02	0,563	0,355	Valid
03	0,626	0,355	Valid
04	0,733	0,355	Valid
05	0,733	0,355	Valid
06	0,459	0,355	Valid
07	0,510	0,355	Valid
08	0,837	0,355	Valid
09	0,563	0,355	Valid
10	0,626	0,355	Valid
11	0,837	0,355	Valid
12	0,563	0,355	Valid
13	0,626	0,355	Valid
14	0,837	0,355	Valid

Berdasarkan hasil uji coba pada instrumen aktivitas jasmani, menunjukkan bahwa dari 14 butir semua butir valid. Hal tersebut dikarenakan $r_{hitung} > r_{tabel(df\ 29)}$.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010: 41). Analisis keterangn dalam butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010: 47). Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.917	14

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian. Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Statistik Deskriptif

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Sumber: Sudijono, 2009: 40)

Widoyoko (2011: 238) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) ideal pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Kategori

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,5 SDi \leq X \leq ST$	Sangat Tinggi
2	$Mi \leq X \leq Mi + 1,5 SDi$	Tinggi
3	$Mi - 1,5 SDi \leq X \leq Mi$	Rendah
4	$SR \leq X \leq Mi - 1,5 SDi$	Sangat Rendah

(Sumber: Widoyoko, 2011: 238)

Keterangan ;

Mi (X) : Rerata atau Mean ideal
 $\frac{1}{2} ST + SR$

SDi (s) : Standar Deviasiasi Ideal
 $\frac{1}{6} ST - SR$

ST : Skor tertinggi ideal

SR : Skor terendah ideal

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data kelompok 1 dan kelompok 2 dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16. Ananda & Fadhli (2018: 281) menyatakan *test t* atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua *mean* sampel atau tidak. Membandingkan dua mean sampel dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

- b. Membandingkan dua mean dari satu kelompok sampel
- c. Membandingkan dua mean dari dua kelompok sampel

Dalam penelitian ini, uji t / t tes digunakan untuk membandingkan *mean* antara kelompok 1 (aktivitas jasmani laki-laki) dan kelompok 2 (aktivitas jasmani perempuan). Apabila nilai $t_{hitung} <$ dari t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika $t_{hitung} >$ besar dibanding t_{tabel} maka H_a diterima. Menurut Sugiyono (2013: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data tentang perbedaan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan saat di dalam dan luar sekolah peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 14 butir, dan terbagi dalam dua faktor, yaitu faktor di sekolah dan di luar sekolah. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

a. Pola Aktivitas Jasmani Secara Keseluruhan

Deskriptif statistik data hasil penelitian pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Pola Aktivitas Jasmani antara Laki-Laki dan Perempuan Peserta Didik Kelas XI Tahun Ajaran 2019/2020 di SMA N 2 Yogyakarta

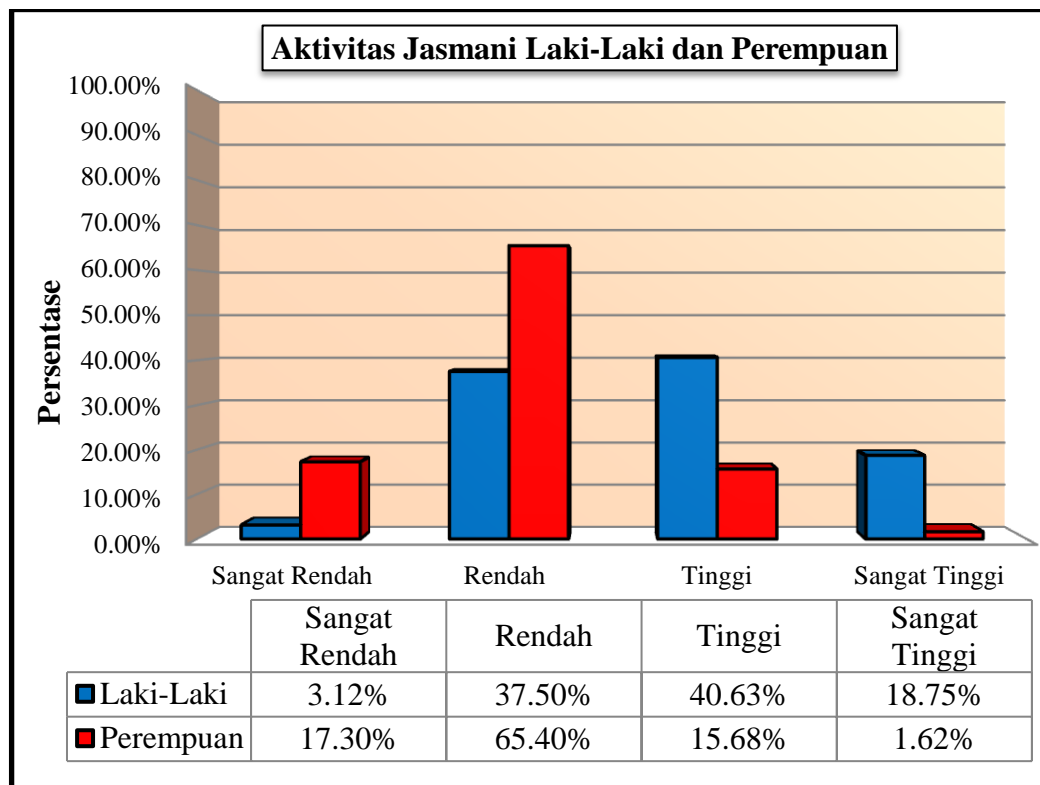
Statistik	Aktivitas Jasmani	
	Siswa Laki-Laki	Siswa Perempuan
<i>N</i>	96	185
<i>Mean</i>	8.08	5.52
<i>Median</i>	8.00	5.00
<i>Mode</i>	9.00	5.00
<i>Std, Deviation</i>	2.63	2.27
<i>Minimum</i>	1.00	1.00
<i>Maximum</i>	14.00	13.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma kategori, pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Kategori Pola Aktivitas Jasmani antara Laki-Laki dan Perempuan Peserta Didik Kelas XI Tahun Ajaran 2019/2020 di SMA N 2 Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Laki-Laki		Perempuan	
			F	%	F	%
1	$10,5 \leq X \leq 14$	Sangat Tinggi	18	18.75%	3	1.62%
2	$7 < X \leq 10,5$	Tinggi	39	40.63%	29	15.68%
3	$3,5 < X \leq 7$	Rendah	36	37.50%	121	65.40%
4	$0 < X \leq 3,5$	Sangat Rendah	3	3.12%	32	17.30%
Jumlah			96	100%	185	100%

Berdasarkan Norma Kategori pada tabel 10 tersebut di atas, pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta dapat disajikan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Aktivitas Jasmani antara Laki-Laki dan Perempuan Peserta Didik Kelas XI Tahun Ajaran 2019/2020 di SMA N 2 Yogyakarta

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa pola aktivitas jasmani peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta untuk laki-laki berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 3,12% (3 siswa), “rendah” sebesar 37,50% (36 siswa), “tinggi” sebesar 40,63% (39 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 18,75% (18 siswa). Peserta didik perempuan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 17,30% (32 siswa), “rendah” sebesar 65,40% (121 siswa), “tinggi” sebesar 15,68% (29 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 1,62% (3 siswa).

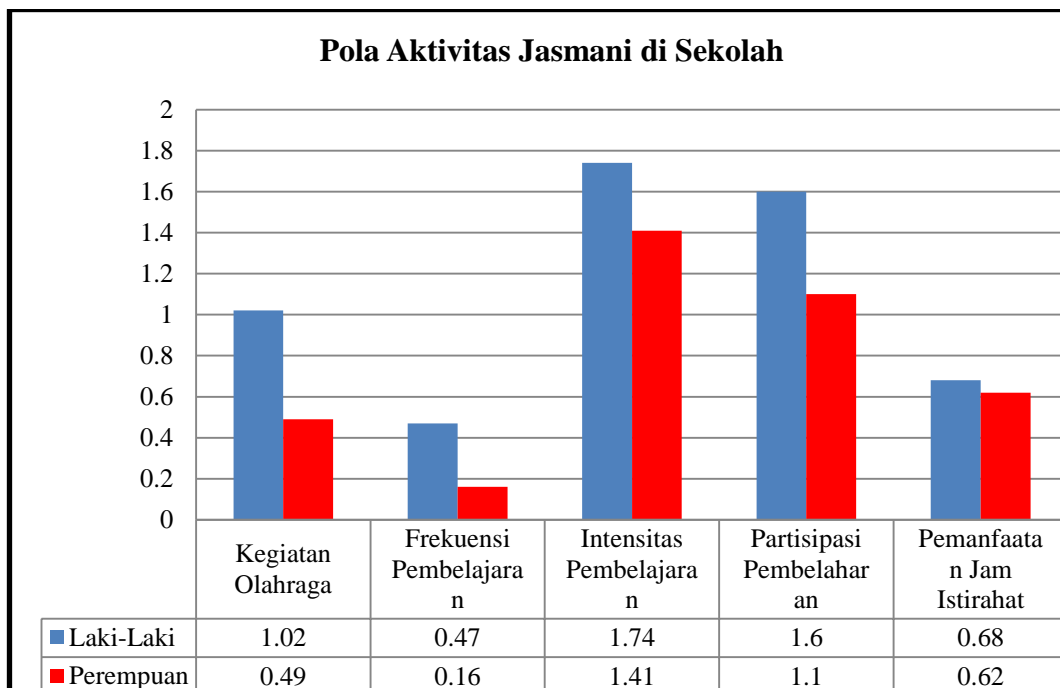
b. Pola Aktivitas Jasmani di Sekolah

Deskriptif statistik data hasil penelitian pola aktivitas jasmani antara peserta didik laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta di sekolah selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Pola Aktivitas Jasmani antara Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan Faktor di Sekolah

Indikator	Jeni Kelamin	N	Mean	Std. Deviation
Kegiatan olahraga	Laki-laki	96	1.02	0.73
	Perempuan	185	0.49	0.65
Frekuensi pembelajaran PJOK	Laki-laki	96	0.47	0.68
	Perempuan	185	0.16	0.39
Intensitas pembelajaran PJOK	Laki-laki	96	1.74	0.49
	Perempuan	185	1.41	0.54
Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	Laki-laki	96	1.60	0.59
	Perempuan	185	1.10	0.66
Pemanfaatan jam istirahat sekolah	Laki-laki	96	0.68	0.69
	Perempuan	185	0.62	0.57

Berdasarkan pada tabel 11 tersebut di atas, pola aktivitas jasmani antara peserta didik laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta di sekolah dapat disajikan pada diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Pola Aktivitas Jasmani antara Siswa Laki-Laki dan Perempuan di Sekolah

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 3 di atas dapat dijelaskan bahwa pola aktivitas jasmani peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta di sekolah yaitu:

- 1) Indikator kegiatan olahraga peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 1,02 dan siswa perempuan sebesar 0,49.
- 2) Indikator frekuensi pembelajaran PJOK peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 0,47 dan peserta didik perempuan sebesar 0,16.
- 3) Indikator intensitas pembelajaran PJOK peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 1,74 dan peserta didik perempuan sebesar 1,41.
- 4) Indikator partisipasi pembelajaran PJOK peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 1,60 dan peserta didik perempuan sebesar 1,10.
- 5) Indikator pemanfaatan jam istirahat di sekolah peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 0,68 dan peserta didik perempuan sebesar 0,62.

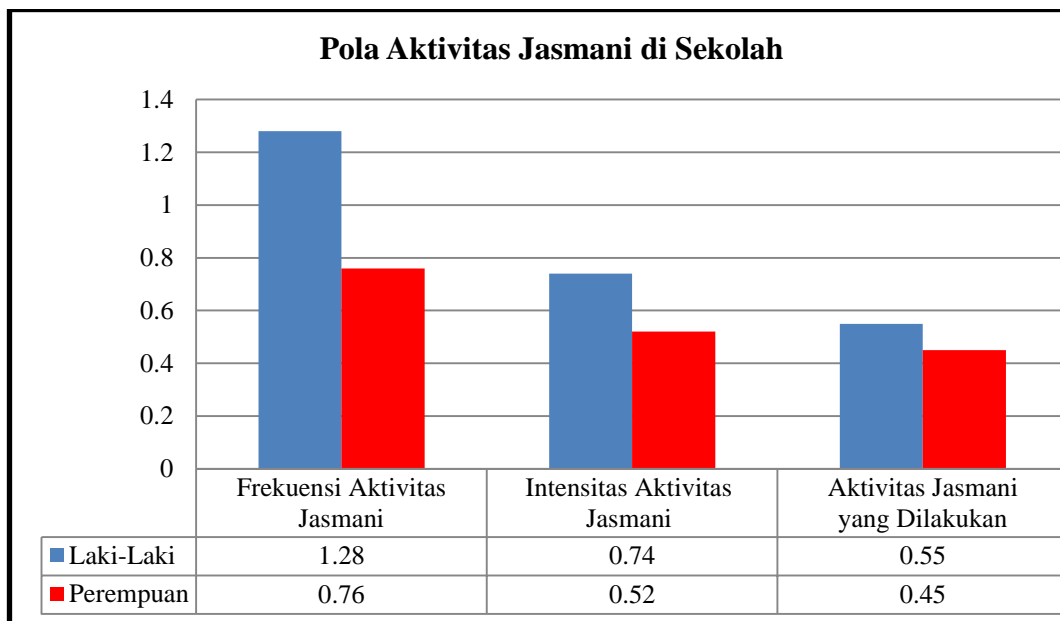
c. Pola Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah

Deskriptif statistik data hasil penelitian pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta di luar sekolah selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Pola Aktivitas Jasmani antara Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan di Luar Sekolah

Indikator	Jeni Kelamin	N	Mean	Std. Deviation
Frekuensi aktivitas jasmani	Laki-laki	96	1.28	0.66
	Perempuan	185	0.76	0.61
Intensitas aktivitas jasmani	Laki-laki	96	0.74	0.44
	Perempuan	185	0.52	0.50
Aktivitas jasmani yang dilakukan	Laki-laki	96	0.55	0.50
	Perempuan	185	0.45	0.50

Berdasarkan pada tabel 12 tersebut di atas, pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta faktor di luar sekolah dapat disajikan pada diagram sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Pola Aktivitas Jasmani antara Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan di Luar Sekolah

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 4 di atas dapat dijelaskan bahwa pola aktivitas jasmani peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta faktor di luar sekolah yaitu:

- 1) Indikator frekuensi aktivitas jasmani peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 1,28 dan peserta didik perempuan sebesar 0,76.
- 2) Indikator intensitas aktivitas jasmani peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 0,74 dan peserta didik perempuan sebesar 0,52.
- 3) Indikator aktivitas jasmani yang dilakukan peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 0,55 dan peserta didik perempuan sebesar 0,45.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Hasilnya disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Laki-Laki	Perempuan	sig	Keterangan
Pola Aktivitas Jasmani	0,242	0,101	0,05	Normal

Dari hasil tabel 13 di atas dapat dilihat bahwa aktivitas jasmani antara peserta didik laki-laki dan perempuan memiliki p (Sig.) > 0.05 , maka berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Pola Aktivitas Jasmani	df ₁	df ₂	Sig,	Keterangan
Siswa Laki-Laki-Perempuan	1	279	0,147	Homogen

Dari tabel 14 di atas dapat dilihat pola aktivitas jasmani antara peserta didik laki-laki dan perempuan memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

3. Hasil Uji Hipotesis

a. Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani

Hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta”. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Perbedaan Rata-rata Pola Aktivitas Jasmani antara Laki-Laki dan Perempuan Peserta Didik Kelas XI Tahun Ajaran 2019/2020 di SMA N 2 Yogyakarta

Aktivitas Jasmani	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
		t_{ht}	t_{tb} (df 279;5%)	Sig.	Selisih
Laki-Laki	8,08	8,504	1,650	0,000	2,56
Perempuan	5,02				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 8,504 dan t_{tabel} (df 279;5%) 1,650 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 8,504 $>$ t_{tabel} 1,650, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta”, diterima. Selisih aktivitas jasmani antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 2,56. Artinya bahwa aktivitas jasmani peserta didik laki-laki lebih tinggi dari pada peserta didik perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta.

b. Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani di Dalam dan Luar Sekolah

Analisis uji t pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta berdasarkan faktor disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Perbedaan Rata-rata Pola Aktivitas Jasmani antara Laki-Laki dan Perempuan Peserta Didik Kelas XI Tahun Ajaran 2019/2020 di SMA N 2 Yogyakarta Berdasarkan Faktor

Faktor Pola Aktivitas Jasmani	Siswa	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih
Di Sekolah	Laki-laki	5.51	7,393	1,650	0,000	1,73
	Perempuan	3.78				
Di Luar Sekolah	Laki-laki	2.57	6,371	1,650	0,000	0,83
	Perempuan	1.74				

Berdasarkan pada tabel 16 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta, karena $t_{hitung} 7,393 > t_{tabel} 1,650$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 1,73. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta.
- b) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta, karena $t_{hitung} 6,371 > t_{tabel} 1,650$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,83. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani di luar sekolah antara

peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta.

c. Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani berdasarkan Indikator

1) Indikator di Sekolah

Analisis uji t pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta berdasarkan indikator di sekolah disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Perbedaan Rata-rata Pola Aktivitas Jasmani antara Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan Berdasarkan Indikator di Sekolah

Indikator Pola Aktivitas Jasmani	Siswa	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih
Kegiatan olahraga	Laki-laki	1.02	6,204	1,650	0,000	0,53
	Perempuan	0.49				
Frekuensi pembelajaran PJOK	Laki-laki	0.47	4,870	1,650	0,000	0,31
	Perempuan	0.16				
Intensitas pembelajaran PJOK	Laki-laki	1.74	5,032	1,650	0,000	0,33
	Perempuan	1.41				
Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	Laki-laki	1.60	6,237	1,650	0,000	0,50
	Perempuan	1.10				
Pemanfaatan jam istirahat sekolah	Laki-laki	0.68	0,790	1,650	0,430	0,06
	Perempuan	0.62				

Berdasarkan pada tabel 17 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta berdasarkan indikator kegiatan olahraga di sekolah, karena $t_{hitung} 6,204 > t_{tabel} 1,650$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator kegiatan olahraga di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,53. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator kegiatan olahraga

di sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta.

- b) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta berdasarkan indikator Frekuensi pembelajaran PJOK, karena $t_{hitung} 4,870 > t_{tabel} 1,650$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator frekuensi pembelajaran PJOK di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,31. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator frekuensi pembelajaran PJOK di sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta.
- c) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta berdasarkan indikator Intensitas pembelajaran PJOK di sekolah, karena $t_{hitung} 5,032 > t_{tabel} 1,650$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator Intensitas pembelajaran PJOK di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,33. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator Intensitas pembelajaran PJOK di sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta.
- d) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta berdasarkan indikator Partisipasi dalam pembelajaran PJOK di sekolah, karena $t_{hitung} 6,237 > t_{tabel} 1,650$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani

indikator Partisipasi dalam pembelajaran PJOK di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,50. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator Partisipasi dalam pembelajaran PJOK di sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada siswa perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta.

- e) Tidak ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta berdasarkan indikator Pemanfaatan jam istirahat sekolah di sekolah, karena $t_{hitung} 0,790 < t_{tabel} 1,650$, dan nilai signifikansi $0,430 > 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator Pemanfaatan jam istirahat sekolah di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,53. Artinya bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani indikator Pemanfaatan jam istirahat sekolah di sekolah antara peserta didik laki-laki dan siswa perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta.

2) Indikator di Luar Sekolah

Analisis uji t pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta berdasarkan indikator di luar sekolah disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Perbedaan Rata-rata Pola Aktivitas Jasmani antara Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan Berdasarkan Indikator di Luar Sekolah

Indikator Pola Aktivitas Jasmani	Siswa	Rata-rata	<i>t-test for Equality of means</i>			
			t ht	t tb	Sig.	Selisih
Frekuensi aktivitas jasmani	Laki-laki	1.28	6,544	1,650	0,000	0,52
	Perempuan	0.76				
Intensitas aktivitas jasmani	Laki-laki	0.74	6,398	1,650	0,000	0,22
	Perempuan	0.52				
Aktivitas jasmani yang dilakukan	Laki-laki	0.55	1,560	1,650	0,120	0,10
	Perempuan	0.45				

Berdasarkan pada tabel 18 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta berdasarkan indikator Frekuensi aktivitas jasmani di luar sekolah, karena $t_{hitung} 6,544 > t_{tabel} 1,650$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator Frekuensi aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,52. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator Frekuensi aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta.
- b) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta berdasarkan indikator Intensitas aktivitas jasmani di luar sekolah, karena $t_{hitung} 6,398 > t_{tabel} 1,650$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator Intensitas aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,22. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator Intensitas aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta.
- c) Tidak ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta berdasarkan indikator Aktivitas jasmani yang dilakukan di luar sekolah, karena $t_{hitung} 1,560 < t_{tabel} 1,650$, dan nilai signifikansi $0,120 < 0,05$. Selisih

pola aktivitas jasmani indikator Aktivitas jasmani yang dilakukan di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,10. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator Aktivitas jasmani yang dilakukan di luar sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada siswa perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Perbedaan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan secara keseluruhan

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta. Aktivitas jasmani peserta didik laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta. Terjadi perbedaan dalam penampilan motorik anak laki-laki dan perempuan. Dilihat anak lelaki lebih kuat dalam melakukan gerakan dibandingkan dengan anak perempuan. Pendapat tersebut didukung oleh Rahyubi (2012: 226) bahwa dalam keterampilan motorik, jenis kelamin cukup berpengaruh. Kedua pendapat tersebut memiliki sudut pandang yang sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap kemampuan dalam bergerak. Hasil penelitian didukung dalam penelitian Nur dkk (2019: 10) menunjukkan bahwa motivasi belajar

pendidikan jasmani peserta didik laki-laki lebih tinggi dibandingkan peserta didik perempuan di jenjang SMA.

Motivasi intrinsik merupakan keterlibatan dalam kegiatan untuk kesenangan dan kegembiraan (Jaakkola, Yli-Piipari, Barkoukis, dan Liukkonena dalam Nur dkk 2019: 9). Motivasi intrinsik merupakan faktor penting ketika dikaitkan dengan aktifitas fisik dalam pendidikan jasmani. Perilaku "kesenangan" dan tugas yang dianggap "menyenangkan" ketika dikaitkan dengan peningkatan keterampilan, pencapaian pribadi, kesenangan, dan kepuasan (Bice, Ball, dan McClaran dalam Nur dkk 2019: 9). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang lebih termotivasi secara instrinsik memiliki kemungkinan lebih besar untuk berlatih diluar pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga (Granero-Gallegos dalam Nur dkk 2019: 9). Individu lebih cenderung menunjukkan kepatuhan pada suatu perilaku jika mereka menikmati perilaku tersebut (Bice, Ball, dan McClaran dalam Nur dkk 2019: 9). Motivasi instrinsik sangat berhubungan erat dengan perasaan diri sendiri tanpa dipengaruhi oleh faktor luar. Perasaan tersebut dapat berupa kenyamanan, kepuasan, kesenangan, kegembiraan, dan juga ketertarikan. Motivasi ekstrinsik dicirikan oleh identifikasi dekat dengan pengakuan sosial, hadiah dan penghargaan (Cortés, dkk dalam Nur dkk 2019: 9). Motivasi ekstrinsik menjelaskan bagaimana variabel dan penghargaan eksternal merangsang pelaksanaan perilaku. Motivasi ekstrinsik dapat dianggap luas secara konteks karena mencakup konstruksi sosial. Persepsi akan aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani, konstruksi sosial, jenis lingkungan, persyaratan keterampilan untuk suatu kegiatan, dan jenis umpan balik

memberikan kontribusi pada partisipasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani.

Peserta didik perempuan cenderung hanya menunjukkan partisipasi tinggi pada beberapa jenis kegiatan saja. Berkaitan dengan hal tersebut siswa perempuan cenderung memiliki lebih banyak pengalaman negatif dalam pendidikan jasmani dan kurang tertarik untuk berpartisipasi untuk melakukan aktivitas fisik di waktu luang seperti halnya siswa laki-laki (Baena-Extremera, dkk dalam Nur dkk 2019: 11). Siswa perempuan yang tidak termotivasi dalam pendidikan jasmani, tidak akan melakukan aktivitas fisik pada waktu luang mereka. Sedangkan aktivitas fisik pada waktu luang siswa sangat berkaitan dengan pengalaman yang berhubungan dengan motivasi dalam pendidikan jasmani. Persepsi kompetensi, otonomi, dan keterkaitan, motivasi yang ditentukan sendiri, kesenangan, dan aktivitas fisik dalam pengaturan pendidikan jasmani secara langsung atau tidak langsung memprediksi aktivitas fisik waktu luang (Cox, Smith, & Williams dalam Nur dkk 2019: 11). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berhasil meningkatkan motivasi dalam pendidikan jasmani, melakukan berbagai aktivitas fisik selama waktu istirahat (Chen, dkk dalam Nur dkk 2019: 11).

2. Perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah antara siswa laki-laki dan perempuan

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di sekolah maupun di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta. Artinya bahwa peserta didik laki-laki mempunyai pola aktivitas jasmani lebih tinggi baik di sekolah maupun di

luar sekolah dibandingkan dengan peserta didik perempuan. Kiram (1992: 67) menyatakan bahwa kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik olahraga berbeda-beda. Perbedaan tersebut antara lain dikarenakan oleh: (1) Perbedaan kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, (2) Perbedaan umur, (3) Perbedaan pengalaman gerakan (banyak atau sedikit), (4) Perbedaan jenis kelamin, (5) Perbedaan tujuan dan motivasi dalam mempelajari suatu keterampilan motorik, (6) Perbedaan kemampuan kognitif, (7) Perbedaan frekuensi latihan. Bryantara (2016: 237) menyatakan secara singkat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani antara lain adalah usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT) dan lingkungan.

Perbedaan tersebut dikarenakan ada beberapa indikator yang mempengaruhi, di antaranya yaitu (1) pola aktivitas di sekolah seperti kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK siswa laki-laki lebih tinggi daripada siswa perempuan. Namun pada indikator pemanfaatan jam istirahat sekolah menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. (2) pola aktivitas di luar sekolah, seperti frekuensi aktivitas jasmani, intensitas aktivitas jasmani siswa laki-laki lebih tinggi dari pada siswa perempuan. Namun pada indikator aktivitas jasmani yang dilakukan menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan.

3. Perbedaan pola aktivitas jasmani berdasarkan indikator pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, intensitas aktivitas jasmani dan pemanfaatan jam istirahat sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani berdasarkan indikator kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan intensitas aktivitas jasmani antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta. Namun pada indikator pemanfaatan jam istirahat di sekolah dan aktivitas jasmani yang dilakukan menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara peserta didik laki-laki dan perempuan. Hasil tersebut menunjukkan secara umum bahwa ada perbedaan pola aktivitas jasmani antara peserta didik laki-laki dan perempuan, seperti yang diungkapkan Lutan (2002: 21) bahwa anak laki-laki lebih aktif dari pada anak perempuan.

Salah satu dampak negatif yang mudah dilihat adalah menurunnya aktivitas jasmani manusia seiring dengan berkembangnya era globalisasi. Globalisasi secara perlahan dapat menggeser nilai-nilai budaya dan merubah gaya hidup manusia (Suneki, 2012: 309). Kondisi seperti ini terjadi pada kalangan umum tak terkecuali pada remaja baik laki-laki maupun perempuan, dimana saat ini remaja lebih banyak mengisi waktu luang menyibukkan diri dengan media digital dan manusia juga cenderung selalu menggunakan alat transportasi dalam

setiap kegiatan yang dilakukan. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan menjadikan manusia menjadi sangat jarang untuk beraktifitas jasmani. Padahal salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui aktivitas jasmani atau berolahraga (Prasetyo, 2013: 227).

Aktivitas jasmani menurut Lutan (2002: 7) adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot kerangka, dan gerakan itu menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang luas, yang lazim dilakukan dalam berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu senggang, dan kegiatan sehari-hari. Corbin & Lindsey (2001: 10) mengungkapkan bahwa melakukan aktivitas jasmani adalah salah satu dari banyak gaya hidup sehat yang dapat berkontribusi terhadap kesehatan dan kualitas hidup yang optimal.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan secara keseluruhan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta. Hasil menunjukkan bahwa pola aktivitas jasmani peserta didik laki-laki lebih tinggi dari pada peserta didik perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta, dengan selisih rata-rata sebesar 2,56. Peserta didik laki-laki cenderung memiliki ketertarikan dan motivasi yang lebih tinggi terhadap kegiatan olahraga atau aktivitas jasmani dibandingkan dengan perempuan.
2. Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta. Pola aktivitas jasmani peserta didik laki-laki di dalam dan luar sekolah lebih baik dari pada peserta didik perempuan. Peserta didik laki-laki cenderung memiliki inisiatif untuk melakukan aktivitas jasmani secara mandiri di luar kegiatan sekolah baik hanya sebagai rekreasi hingga prestasi, sedangkan siswa perempuan lebih banyak hanya melakukan kegiatan di sekolah pada saat pembelajaran olahraga.

3. Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani berdasarkan indikator kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan intensitas aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 2 Yogyakarta. Siswa laki-laki hampir menunjukkan aktivitas yang tinggi pada setiap jenis kegiatan, sedangkan siswa perempuan cenderung hanya menunjukkan aktivitas yang tinggi pada beberapa jenis kegiatan saja. Namun pada indikator pemanfaatan jam istirahat di sekolah dan aktivitas jasmani yang dilakukan menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Pada indikator pemanfaatan jam istirahat sekolah peserta didik laki-laki maupun perempuan cenderung menyibukkan diri dengan bermain *smartphone*. Namun yang membedakan adalah peserta didik laki-laki yang cenderung untuk bermain *game* sementara peserta didik perempuan cenderung bermain media sosial. Berkaitan dengan hal tersebut siswa perempuan cenderung memiliki lebih banyak pengalaman negatif dalam pendidikan jasmani dan kurang tertarik untuk berpartisipasi untuk melakukan aktivitas fisik di waktu luang seperti halnya siswa laki-laki.

B. Implikasi

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

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau gambaran tentang perbedaan pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta, sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar siswa lebih giat dalam melakukan aktivitas jasmani.
2. Dengan diketahui perbedaan pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta, dapat digunakan untuk menjadi bukti bahwa salah satu yang mempengaruhi aktivitas jasmani seseorang adalah jenis kelamin.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Guru hendaknya memperhatikan aktivitas jasmani siswanya agar lebih meningkat dan selalu memotivasi untuk giat berolahraga.
2. Siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan aktivitas jasmaninya.
3. Peneliti lain jika ingin melakukan penelitian sejenis agar lebih memperhatikan keadaan siswa dan lebih memperketat sangat pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Arbain, J., Azizah, J., & Sari, I.N. (2015). Pemikiran Gender Menurut Para Ahli. *Jurnal SAWWA*. (Nomer 1) Hlm. 75-94.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek (edisi revisi 6)*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Armi. D., Mansur., & Nusufi. M (2015). Partisipasi Orang Tua Terhadap Minat Anak Berolahraga Di Kecamatan Singkil Kabupaten Aceh Singkil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan JasmanI (Nomor 4)* Hlm. 271-258
- Andriyani, F.D. (2014). Physical Activity Guidlines For Children. *Jurnal Pendidikan Jamani Indonesia*. (Nomor 1) Hlm. 61-64.
- Anwar, M.H. & Saryono. (2009). *Kontroversi Citra Perempuan Dalam Olahraga*. Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta. (Nomor 1) Hlm. 60-65.
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. (Nomor 2) Hlm.295-316.
- Bryantara, O.F. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (VO2 MAKS) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*.
- Darmanto, F. (2019). Fenomena dan Dampak Partisipasi Masyarakat dalam Berolahraga di Kawasan Car Free Day (CFD) di Kota Besar. *Journal of Sport and Exercise Science*. (Nomor 1) Hlm. 14-20.
- Davies, S.G. (2017). *Keberagaman Gender di Indonesia*. Jakarta. Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI No. 20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Dermawan, D.F., Dlis, F., & Mahardhika, D.B. (2019). Analisis Perkembangan Wanita Dalam Olahraga. *JSPEED*. (Nomer 1) Hlm 23-28.
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Ermayani, T. (2015). Pembentukan Karakter Remaja Melalui Keterampilan Hidup. *Jurnal Pembentukan Karakter*. (Nomor 2) Hlm. 127-141.
- Hanifah, E. (2011). *Cara Hidup Sehat*. Jakarta: PT Sarana Bangun Pustaka.
- Hanim, L. (2011). Pengaruh Perkembangan Teknologi Informasi Terhadap Keabsahan Perjanjian Dalam Perdagangan Secara Elektronik (E-Commerce) Di Era Globalisasi. *Jurnal Dinamika Hukum*. (Nomor 1) Hlm. 160-164.
- Hernawan. (2017). Model Kegiatan Outdoor Games Activities Untuk Mahasiswa Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*. (Nomor 1) Mlm. 14-36.
- Honggowiyono, P. (2015). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Gunung Samudera.
- Irianto, D.P. (2004). *Tingkat Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Gramedia.
- _____. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Atlet Juara*. Yogyakarta: Pohon Cahaya.
- Kiram & Yanuar. (1992), *Belajar Motorik*, Jakarta, Depdikbud.
- Librianty. N. (2018). Pengelolaan Pendidikan Fullday School di SDN 002 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Basicedu*. (Nomor 1) Hlm. 69 – 76.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Olahraga.
- Mardius, A. & Astuti, Y. (2018). Penyuluhan Gaya Hidup Sehat Melalui Aktivitas Jasmani Bagi Masyarakat Di Komplek Kharismatama Permai Kelurahan Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *International Journal of Community Service Learning*. Nomor 4 Hlm. 220-224.
- Matjan, B.N. (2009). Komponen-Komponen Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung Kualitas Peak Performance Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. (Nomor 1) Hlm. 63-70.
- Indiawati, M.P. (2018) *Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta [skripsi]*. Yogyakarta (ID): Universitas Negeri Yogyakarta.

- Nur. L., Suherman. A., Subarjah.H., & Budiana. D. (2019). Physical Education Learning Motivation: A Gender Analysis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. (Nomor 1) Hlm. 8-13.
- Nurhaidah & Musa, M.I. (2015). Dampak Pengaruh Globalisasi Bagi Kehidupan Bangsa Indonesia. *Jurnal Pesona Dasar*. (Nomor 3) Hlm. 1-14.
- Nurjaman, A. (2018). *Kumpulan Artikel Pendidikan Guru Figur Sentral dalam Pendidikan*. Bogor: Guepedia Publisher.
- Palar, C.M., Wongkar, D., Ticoalu, S.H.R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik*. (Nomor 1) Hlm. 316-321.
- Permendikbud (2017). Nomor 23 Tahun 2016 Tentang Hari Sekolah.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*. (Nomor 2) Hml. 219-228.
- Putra, R.N.S (2017). Analisis Dampak Kegiatan Car Free Day Terhadap Kualitas Udara Karbon Monoksida (Co) Di Sekitar Area Simpang Lima Menggunakan Program Caline 4 dan Surfer Studi Kasus. *Jurnal Teknik Lingkungan*. (Nomor 1) Hlm. 1-11.
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex.
- Nurchahyo, F. (2013). Pengelolaan dan Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMA/MAN/Sederajat Se-Kabupaten Sleman. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Nomor 2) Hlm. 101-110.
- Ngafifi, M. (2014). Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia dalam Perspektif Sosial Budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan* (Nomor 1) Hlm. 33-47.
- Nur, L., Suherman, A., Subarjah, H., & Budiman, D. (2019). Physical education learning motivation: a gender analysis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1).
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.

- Raswin. (2015). Perbandingan Perempuan Dalam Olahraga di Indonesia dengan Negara Colombia. (Nomor 2) Hlm 21-34.
- Rhamdanu, dkk. (2019). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Identitas Diri. *Journal of Innovative Counseling*. (Nomor 1) Hlm. 7.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2015). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sadoso, S. (1996). *Sehat dan Bugur*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Suneki, S. (2012). Dampak Globalisasi Terhadap Eksistensi Budaya Daerah. *Jurnal Ilmiah CIVIS* (Nomor 1) Hlm. 307-321.
- Supriyatna, (2018). Aktivitas Fisik Remaja Laki-Laki dan Perempuan Car Free Day Dago Kota Bandung. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. (Nomor 2) Hlm 32-36.
- Susanto, E. (2006). 50 Cara Mengasuh Anak Agar Memperoleh Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Nomor 1) Hlm.83.
- Susiati, P. & Asyhar, A. (2015). Pelaksanaan Full Day School Sekolah Dasar Islam Terpadu Al Huda Kecamatan Sangkapura Kabupaten Gresik. *Jurnal Studi Keislaman*. (Nomor 1) Hlm. 76-96.
- Undang-Undang Dasar 1945 pasal 27 dan pasal 28.
- Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora, 2005.
- Utaminingsih, A. (2017). *Gender dan Wanita Karir*. Malang. UB Press
- Wahyuni, D. (2017). *Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul [skripsi]*. Yogyakarta (ID): Universitas Negeri Yogyakarta.

- Wardhani, F.D. (2018). Perilaku Kecanduan Gadget Siswa dalam Perspektif Kerangka Kerja Respectful. (Nomor 3) Hlm. 116-123.
- Weinberg S., Robert., Gould., & Daniel. (2003) *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.
- Widodo. (2014). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. Nomor 2 Hlm. 281–294.
- Widoyoko, E.P. (2011). *Teknik penyusunan instrumen penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Wirakusumah, E.D. (2010). *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadis*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Wirawan, H.M. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Full Day dan Sekolah Reguler. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. (Nomor 1) Hlm. 194 – 199.
- Wulandari, A. (2014) Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*. (Nomor 1) Hlm. 39-43.
- Yuliatin, E. (2012). *Bugar Dengan Olahraga*. Jakarta: PT Balai Pustaka (PERSERO)
- Yusuf, S. (2009). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 67/UN34.16/PP.01/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

6 Februari 2020

Yth. Kepala SMA Negeri 2 Yogyakarta
Jl. Bener No.30, Bener, Kec. Tegalrejo, Kota Yogyakarta, DIY 55243

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Sigit Kurniawan
NIM : 16601241112
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS JASMANI DI SEKOLAH DAN DI LUAR SEKOLAH BERDASARKAN GENDER SISWA SMA KELAS XI TAHUN AJARAN 2019/2020 DI SMA NEGERIN 2 YOGYAKARTA
Waktu Penelitian : Senin - Jumat, 10 - 14 Februari 2020

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd.,M.Kes.
NIP 19720310 199903 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Penelitian



PENERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KOTA YOGYAKARTA
SMAN 2 YOGYAKARTA

ꦑꦸꦁꦠꦺꦤꦠꦏꦺꦴꦩꦸꦫꦺꦱꦸꦥꦸꦩꦸꦥꦸꦲꦫꦒꦂ

Jl. Bener, Tegalrejo, Yogyakarta Telp. (0274) 563647 Fax. (0274) 520079
Laman: WEBSITE: <http://www.sman2jogja.sch.id> EMAIL : sman2yk@gmail.com Kode Pos : 55243

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

No : 070/ 0238

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : KUSWORO, S.Pd., M.Hum.
NIP : 19640718 198803 1 007
Jabatan : Kepala SMA Negeri 2 Yogyakarta
Alamat : Jl. Bener – Tegalrejo – Yogyakarta 55243

menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : SIGIT KURNIAWAN
NIM : 16601241112
Pekerjaan : Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNY

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Yogyakarta pada tanggal 10 s.d. 14 Februari 2020, dengan judul **Perbedaan Tingkat Aktivitas Jasmani di Sekolah dan Luar Sekolah Berdasarkan Gender Siswa SMA Kelas XI Tahun Ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta** dan yang bersangkutan tidak mempunyai tanggungan. Surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY nomor : 67/UN34.16/PP.01/2020 tanggal 6 Januari 2020.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Lampiran 3. Surat Pemakaian Instrumen

Surat Keterangan Pemakaian Instrumen

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Privindo Meiditya Pratama

NIM : 16601241106

Menerangkan bahwa saya memberikan ijin kepada :

Nama : Sigit Kurniawan

NIM : 16601241112

Untuk memakai instrumen penelitian yang saya buat tentang Penggunaan Media Digital dan Aktivitas Jasmani.

Demikian surat ini dibuat agar digunakan dengan semestinya.

Yogyakarta, 10 Juli 2020

Yang Menerangkan,



Privindo Meiditya Pratama

NIM : 16601241106

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan aktivitas keseharian anda. Terdapat beberapa pernyataan mengenai data diri, penggunaan media digital, dan aktivitas jasmani.

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah pernyataan dengan baik dan teliti.
2. Pilihlah salah satu jawaban dengan jujur, dan sesuai dengan apa yang dilakukan sehari-hari dengan cara memberi tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang tersedia.

A. Identitas Diri

Nama :.....
Jenis Kelamin :.....
Usia :.....
Kelas :.....
BB(kg) :.....
TB(cm) :.....

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang anda dapat ?
 - a. Rp. 0 – Rp. 5.000
 - b. Rp. 6.000 – Rp. 10.000
 - c. Rp. 11.000 – RP. 15.000
 - d. Rp. 16.000 - Rp. 20.000
 - e. \geq Rp. 20.000
2. Apa pendidikan terakhir orang tua anda ?
 - a. Sekolah Dasar sederajat
 - b. SLTP sederajat
 - c. SLTA sederajat
 - d. D1/D2/D3
 - e. S1
 - f. S2/S3 sederajat
3. Apa pekerjaan orang tua anda :
 - a. PNS
 - b. Wiraswasta
 - c. Karyawan
 - d. Buruh
 - e. Tidak bekerja
4. Letak geografi tempat tinggal anda :
 - a. Dataran tinggi
 - b. Dataran rendah
5. Letak wilayah tempat tinggal anda :
 - a. Perkotaan
 - b. Pinggir kota
 - c. Pedesaan
6. Anda tinggal bersama :
 - a. Orang tua kandung
 - b. Kakek atau nenek
 - c. Kerabat atau saudara
 - d. Orang tua wali (_____)

B. Aktifitas Jasmani

No	Pernyataan	Pilihan	
1.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah.	Ya	Tidak
2.	Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga (club/les private) di luar sekolah.	Ya	Tidak
3.	Saya mengikuti pelajaran PJOK lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak
4.	Saya mengikuti kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) lebih dari satu kali seminggu.	Ya	Tidak
5.	Saya mengikuti jam pelajaran PJOK secara penuh dalam satu kali pertemuan.	Ya	Tidak
6.	Saya melakukan kegiatan olahraga (ekstrakurikuler/club/les private) selama satu jam atau lebih dalam satu kali pertemuan.	Ya	Tidak
6.	Saya aktif bergerak saat pembelajaran PJOK.	Ya	Tidak
7.	Saya mengikuti semua tahapan latihan olahraga di ekstrakurikuler/club/les private.	Ya	Tidak
8.	Saya memanfaatkan waktu istirahat sekolah untuk beraktifitas jasmani (seperti: bermain sepakbola/bola basket).	Ya	Tidak
9.	Saya menggunakan waktu istirahat di sekolah untuk membaca buku atau mengerjakan tugas.	Ya	Tidak
10.	Saya melakukan olahraga tiga kali atau lebih dalam satu minggu di luar jam sekolah.	Ya	Tidak
11.	Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain permainan berbasis media digital (online/offline).	Ya	Tidak
12.	Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani.	Ya	Tidak
13.	Aktivitas jasmani saya berkurang karena banyak bermain game berbasis media digital (online/offline).	Ya	Tidak

Petunjuk:					
➤ Berikanlah tanda silang (X) pada kolom di samping.					
➤ Boleh mengisi lebih dari satu aktivitas jasmani.					
14.	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas ringan berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan pelan/santai				
	Membersihkan rumah (seperti: menyapu, mengepel)				
	Mencuci (Seperti: mencuci piring, pakaian, dan kendaraan)				
	Memasak				
	Belajar				
	Bermain (seperti: musik, hewan peliharaan)				
	Lainnya:.....				
	Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas sedang berikut?	1 kali	2 kali	3 kali	Sama atau Lebih dari 4 kali
	Berjalan agak cepat				
	Bersepeda				
	Berenang				
	Jogging				
	Lompat tali				
	Lainnya:.....				
		Berapa kali dalam satu minggu anda melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas berat berikut?	1 kali	2 kali	3 kali
Berjalan Cepat					
Sepak Bola					
Futsal					
Voli					
Bulu Tangkis					
Basket					
Tenis meja/lapangan					
Bermain Kasti/baseball/softball					
Bela diri (sperti: pencak silat, karate, taekwondo)					
Permainan tradisional (seperti: gobak sodor dan bentengan)					
Lainnya:.....					

Lampiran 5. Data Uji Coba

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Σ
1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	6
2	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
3	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	4
4	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9
5	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3
6	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5
7	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	6
8	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12
9	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	10
10	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
16	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	6
17	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
18	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	4
19	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9
20	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	3
21	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	5
22	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	6
23	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	12
24	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	10
25	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	13
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14

Lampiran 6. Data Penelitian

AKTIVITAS JASMANI SISWA LAKI-LAKI

No	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	B B	TB	Jawaban Item													
						Di Sekolah										Di Luar Sekolah			
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Laki-Laki	17 Tahun	XI	74	175	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
2	Laki-Laki	17 Tahun	XI	61	168	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
3	Laki-Laki	17 Tahun	XI	60	169	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
4	Laki-Laki	16 Tahun	XI	56	167	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
5	Laki-Laki	17 Tahun	XI	47	163	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1
6	Laki-Laki	17 Tahun	XI	55	163	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1
7	Laki-Laki	16 Tahun	XI	55	165	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
8	Laki-Laki	17 Tahun	XI	65	165	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0
9	Laki-Laki	16 Tahun	XI	65	174	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
10	Laki-Laki	17 Tahun	XI	64	174	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1
11	Laki-Laki	16 Tahun	XI	65	169	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
12	Laki-Laki	17 Tahun	XI	54	165	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
13	Laki-Laki	16 Tahun	XI	76	164	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
14	Laki-Laki	16 Tahun	XI	70	170	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
15	Laki-Laki	17 Tahun	XI	68	170	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1
16	Laki-Laki	17 Tahun	XI	65	179	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
17	Laki-Laki	17 Tahun	XI	47	169	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1
18	Laki-Laki	17 Tahun	XI	75	172	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
19	Laki-Laki	17 Tahun	XI	40	163	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1

20	Laki-Laki	17 Tahun	XI	53	167	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1
21	Laki-Laki	16 Tahun	XI	65	167	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0
22	Laki-Laki	17 Tahun	XI	64	169	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
23	Laki-Laki	17 Tahun	XI	84	175	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0
24	Laki-Laki	17 Tahun	XI	80	168	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
25	Laki-Laki	17 Tahun	XI	58	167	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
26	Laki-Laki	17 Tahun	XI	80	169	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0
27	Laki-Laki	16 Tahun	XI	56	169	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
28	Laki-Laki	16 Tahun	XI	55	163	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
29	Laki-Laki	16 Tahun	XI	80	176	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0
30	Laki-Laki	17 Tahun	XI	51	163	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1
31	Laki-Laki	16 Tahun	XI	62	168	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0
32	Laki-Laki	16 Tahun	XI	65	174	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1
33	Laki-Laki	17 Tahun	XI	72	176	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
34	Laki-Laki	16 Tahun	XI	47	159	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0
35	Laki-Laki	17 Tahun	XI	45	169	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0
36	Laki-Laki	17 Tahun	XI	60	172	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0
37	Laki-Laki	17 Tahun	XI	51	160	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1
38	Laki-Laki	15 Tahun	XI	60	170	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0
39	Laki-Laki	16 Tahun	XI	53	171	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40	Laki-Laki	16 Tahun	XI	72	170	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1
41	Laki-Laki	17 Tahun	XI	65	175	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
42	Laki-Laki	17 Tahun	XI	53	163	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1
43	Laki-Laki	17 Tahun	XI	55	169	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1
44	Laki-Laki	17 Tahun	XI	75	168	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1

45	Laki-Laki	16 Tahun	XI	48	162	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1
46	Laki-Laki	16 Tahun	XI	58	174	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
47	Laki-Laki	17 Tahun	XI	43	170	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0
48	Laki-Laki	17 Tahun	XI	68	172	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1
49	Laki-Laki	17 Tahun	XI	55	165	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
50	Laki-Laki	16 Tahun	XI	49	166	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1
51	Laki-Laki	16 Tahun	XI	40	167	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
52	Laki-Laki	17 Tahun	XI	78	173	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
53	Laki-Laki	17 Tahun	XI	90	175	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1
54	Laki-Laki	17 Tahun	XI	56	172	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
55	Laki-Laki	17 Tahun	XI	80	172	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
56	Laki-Laki	16 Tahun	XI	53	173	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
57	Laki-Laki	17 Tahun	XI	58	175	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
58	Laki-Laki	17 Tahun	XI	46	163	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0
59	Laki-Laki	16 Tahun	XI	50	165	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1
60	Laki-Laki	16 Tahun	XI	72	173	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1
61	Laki-Laki	16 Tahun	XI	73	177	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
62	Laki-Laki	16 Tahun	XI	95	170	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
63	Laki-Laki	16 Tahun	XI	75	174	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0
64	Laki-Laki	16 Tahun	XI	75	170	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
65	Laki-Laki	17 Tahun	XI	55	172	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
66	Laki-Laki	17 Tahun	XI	52	170	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0
67	Laki-Laki	17 Tahun	XI	63	165	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
68	Laki-Laki	17 Tahun	XI	72	170	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
69	Laki-Laki	16 Tahun	XI	63	163	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1

70	Laki-Laki	17 Tahun	XI	63	172	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1
71	Laki-Laki	17 Tahun	XI	72	180	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1
72	Laki-Laki	16 Tahun	XI	60	165	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1
73	Laki-Laki	16 Tahun	XI	65	179	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1
74	Laki-Laki	16 Tahun	XI	65	177	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1
75	Laki-Laki	16 Tahun	XI	61	176	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1
76	Laki-Laki	17 Tahun	XI	60	165	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
77	Laki-Laki	16 Tahun	XI	65	170	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1
78	Laki-Laki	16 Tahun	XI	58	163	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
79	Laki-Laki	16 Tahun	XI	56	156	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
80	Laki-Laki	16 Tahun	XI	60	176	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
81	Laki-Laki	16 Tahun	XI	47	160	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
82	Laki-Laki	16 Tahun	XI	85	181	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0
83	Laki-Laki	16 Tahun	XI	50	179	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
84	Laki-Laki	17 Tahun	XI	78	178	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1
85	Laki-Laki	17 Tahun	XI	74	178	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0
86	Laki-Laki	17 Tahun	XI	64	167	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0
87	Laki-Laki	17 Tahun	XI	85	170	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1
88	Laki-Laki	17 Tahun	XI	66	164	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1
89	Laki-Laki	16 Tahun	XI	51	171	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0
90	Laki-Laki	17 Tahun	XI	50	165	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
91	Laki-Laki	17 Tahun	XI	74	175	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
92	Laki-Laki	16 Tahun	XI	70	173	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0
93	Laki-Laki	16 Tahun	XI	49	164	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1
94	Laki-Laki	17 Tahun	XI	55	163	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1

95	Laki-Laki	16 Tahun	XI	48	164	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1
96	Laki-Laki	15 Tahun	XI	43	167	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0

AKTIVITAS JASMANI SISWA PEREMPUAN

No	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	BB	TB	Jawaban Item													
						Di sekolah										Di Luar Sekolah			
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	Perempuan	17 Tahun	XI	39	150	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0
2	Perempuan	17 Tahun	XI	50	164	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0
3	Perempuan	17 Tahun	XI	52	154	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0
4	Perempuan	16 Tahun	XI	57	158	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0
5	Perempuan	16 Tahun	XI	49	154	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0
6	Perempuan	16 Tahun	XI	54	170	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1
7	Perempuan	17 Tahun	XI	37	150	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1
8	Perempuan	16 Tahun	XI	45	150	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0
9	Perempuan	17 Tahun	XI	47	154	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1
10	Perempuan	17 Tahun	XI	48	160	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1
11	Perempuan	17 Tahun	XI	43	158	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
12	Perempuan	16 Tahun	XI	56	152	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0
13	Perempuan	17 Tahun	XI	45	156	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1
14	Perempuan	16 Tahun	XI	52	165	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0
15	Perempuan	16 Tahun	XI	53	165	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0
16	Perempuan	16 Tahun	XI	45	158	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0
17	Perempuan	17 Tahun	XI	46	155	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0
18	Perempuan	17 Tahun	XI	68	153	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0

19	Perempuan	16 Tahun	XI	53	158	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
20	Perempuan	17 Tahun	XI	43	149	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0
21	Perempuan	17 Tahun	XI	48	155	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1
22	Perempuan	17 Tahun	XI	70	156	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1
23	Perempuan	17 Tahun	XI	46	156	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
24	Perempuan	17 Tahun	XI	44	150	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1
25	Perempuan	17 Tahun	XI	51	157	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0
26	Perempuan	17 Tahun	XI	49	160	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0
27	Perempuan	17 Tahun	XI	42	168	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
28	Perempuan	17 Tahun	XI	44	162	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1
29	Perempuan	17 Tahun	XI	58	163	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0
30	Perempuan	17 Tahun	XI	43	156	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1
31	Perempuan	17 Tahun	XI	65	157	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1
32	Perempuan	17 Tahun	XI	58	154	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1
33	Perempuan	17 Tahun	XI	50	158	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0
34	Perempuan	17 Tahun	XI	60	165	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
35	Perempuan	17 Tahun	XI	47	147	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
36	Perempuan	17 Tahun	XI	53	163	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0
37	Perempuan	15 Tahun	XI	58	160	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0
38	Perempuan	17 Tahun	XI	52	157	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0
39	Perempuan	17 Tahun	XI	43	150	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0
40	Perempuan	17 Tahun	XI	75	158	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0
41	Perempuan	17 Tahun	XI	58	161	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0
42	Perempuan	17 Tahun	XI	55	158	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0
43	Perempuan	17 Tahun	XI	40	155	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0

44	Perempuan	16 Tahun	XI	46	166	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0
45	Perempuan	16 Tahun	XI	46	150	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0
46	Perempuan	16 Tahun	XI	40	155	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1
47	Perempuan	16 Tahun	XI	45	153	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
48	Perempuan	16 Tahun	XI	49	157	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
49	Perempuan	17 Tahun	XI	50	153	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1
50	Perempuan	17 Tahun	XI	47	154	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0
51	Perempuan	16 Tahun	XI	50	155	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
52	Perempuan	17 Tahun	XI	54	166	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
53	Perempuan	17 Tahun	XI	73	172	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0
54	Perempuan	16 Tahun	XI	53	153	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1
55	Perempuan	16 Tahun	XI	46	161	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0
56	Perempuan	16 Tahun	XI	42	149	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
57	Perempuan	16 Tahun	XI	45	155	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
58	Perempuan	17 Tahun	XI	48	156	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0
59	Perempuan	17 Tahun	XI	48	153	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0
60	Perempuan	17 Tahun	XI	39	156	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1
61	Perempuan	16 Tahun	XI	69	159	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0
62	Perempuan	16 Tahun	XI	58	150	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
63	Perempuan	17 Tahun	XI	54	163	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0
64	Perempuan	16 Tahun	XI	58	158	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1
65	Perempuan	17 Tahun	XI	45	158	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
66	Perempuan	16 Tahun	XI	49	156	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
67	Perempuan	17 Tahun	XI	53	153	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1
68	Perempuan	16 Tahun	XI	56	154	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1

69	Perempuan	16 Tahun	XI	44	150	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1
70	Perempuan	17 Tahun	XI	56	154	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
71	Perempuan	17 Tahun	XI	57	154	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1
72	Perempuan	16 Tahun	XI	52	153	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0
73	Perempuan	16 Tahun	XI	50	159	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1
74	Perempuan	16 Tahun	XI	45	154	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0
75	Perempuan	16 Tahun	XI	63	163	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0
76	Perempuan	17 Tahun	XI	68	156	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
77	Perempuan	17 Tahun	XI	45	155	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
78	Perempuan	16 Tahun	XI	51	168	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1
79	Perempuan	17 Tahun	XI	43	155	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0
80	Perempuan	17 Tahun	XI	45	155	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1
81	Perempuan	17 Tahun	XI	77	164	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1
82	Perempuan	17 Tahun	XI	50	157	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0
83	Perempuan	17 Tahun	XI	53	160	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1
84	Perempuan	17 Tahun	XI	48	159	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
85	Perempuan	17 Tahun	XI	38	149	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0
86	Perempuan	16 Tahun	XI	45	154	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0
87	Perempuan	16 Tahun	XI	54	163	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
88	Perempuan	17 Tahun	XI	40	157	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1
89	Perempuan	16 Tahun	XI	43	150	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
90	Perempuan	16 Tahun	XI	51	163	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0
91	Perempuan	17 Tahun	XI	40	148	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
92	Perempuan	17 Tahun	XI	55	160	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0
93	Perempuan	17 Tahun	XI	48	152	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0

94	Perempuan	16 Tahun	XI	46	154	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0
95	Perempuan	16 Tahun	XI	45	151	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0
96	Perempuan	16 Tahun	XI	44	157	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1
97	Perempuan	17 Tahun	XI	42	155	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0
98	Perempuan	17 Tahun	XI	62	158	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0
99	Perempuan	16 Tahun	XI	43	161	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
100	Perempuan	16 Tahun	XI	49	159	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
101	Perempuan	17 Tahun	XI	45	158	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0
102	Perempuan	17 Tahun	XI	55	151	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0
103	Perempuan	17 Tahun	XI	45	156	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1
104	Perempuan	17 Tahun	XI	54	157	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
105	Perempuan	17 Tahun	XI	54	160	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1
106	Perempuan	17 Tahun	XI	51	163	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1
107	Perempuan	16 Tahun	XI	63	157	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0
108	Perempuan	17 Tahun	XI	56	163	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0
109	Perempuan	17 Tahun	XI	39	156	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
110	Perempuan	16 Tahun	XI	45	160	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
111	Perempuan	16 Tahun	XI	54	160	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
112	Perempuan	17 Tahun	XI	51	163	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
113	Perempuan	16 Tahun	XI	60	167	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0
114	Perempuan	17 Tahun	XI	49	160	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
115	Perempuan	17 Tahun	XI	54	161	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
116	Perempuan	17 Tahun	XI	51	156	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
117	Perempuan	16 Tahun	XI	47	149	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0
118	Perempuan	16 Tahun	XI	60	159	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0

119	Perempuan	17 Tahun	XI	42	157	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0
120	Perempuan	16 Tahun	XI	47	158	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0
121	Perempuan	15 Tahun	XI	50	160	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0
122	Perempuan	16 Tahun	XI	43	160	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0
123	Perempuan	16 Tahun	XI	46	157	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
124	Perempuan	16 Tahun	XI	43	155	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0
125	Perempuan	17 Tahun	XI	35	145	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0
126	Perempuan	16 Tahun	XI	64	158	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0
127	Perempuan	16 Tahun	XI	58	160	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0
128	Perempuan	17 Tahun	XI	67	162	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0
129	Perempuan	17 Tahun	XI	45	155	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1
130	Perempuan	17 Tahun	XI	42	155	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
131	Perempuan	17 Tahun	XI	59	160	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
132	Perempuan	16 Tahun	XI	54	158	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
133	Perempuan	16 Tahun	XI	39	155	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
134	Perempuan	16 Tahun	XI	41	155	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0
135	Perempuan	17 Tahun	XI	56	160	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1
136	Perempuan	17 Tahun	XI	58	163	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1
137	Perempuan	16 Tahun	XI	55	160	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
138	Perempuan	16 Tahun	XI	68	162	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
139	Perempuan	16 Tahun	XI	55	163	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1
140	Perempuan	16 Tahun	XI	43	151	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1
141	Perempuan	16 Tahun	XI	46	155	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
142	Perempuan	17 Tahun	XI	52	164	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
143	Perempuan	16 Tahun	XI	52	163	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1

144	Perempuan	16 Tahun	XI	48	159	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
145	Perempuan	17 Tahun	XI	63	165	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
146	Perempuan	16 Tahun	XI	45	159	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
147	Perempuan	16 Tahun	XI	46	158	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1
148	Perempuan	16 Tahun	XI	47	156	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
149	Perempuan	16 Tahun	XI	51	157	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1
150	Perempuan	17 Tahun	XI	60	170	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1
151	Perempuan	16 Tahun	XI	44	156	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1
152	Perempuan	16 Tahun	XI	48	163	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
153	Perempuan	16 Tahun	XI	58	157	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1
154	Perempuan	16 Tahun	XI	46	157	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1
155	Perempuan	16 Tahun	XI	45	150	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1
156	Perempuan	16 Tahun	XI	55	160	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1
157	Perempuan	16 Tahun	XI	47	155	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1
158	Perempuan	16 Tahun	XI	50	153	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1
159	Perempuan	16 Tahun	XI	50	155	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1
160	Perempuan	16 Tahun	XI	50	150	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0
161	Perempuan	17 Tahun	XI	50	157	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1
162	Perempuan	16 Tahun	XI	40	170	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
163	Perempuan	16 Tahun	XI	53	160	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1
164	Perempuan	16 Tahun	XI	50	160	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0
165	Perempuan	17 Tahun	XI	59	160	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0
166	Perempuan	17 Tahun	XI	52	162	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1
167	Perempuan	16 Tahun	XI	63	159	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1
168	Perempuan	16 Tahun	XI	63	163	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1

169	Perempuan	16 Tahun	XI	44	159	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0
170	Perempuan	17 Tahun	XI	58	170	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1
171	Perempuan	17 Tahun	XI	60	160	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1
172	Perempuan	17 Tahun	XI	45	156	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0
173	Perempuan	17 Tahun	XI	43	158	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
174	Perempuan	16 Tahun	XI	47	163	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1
175	Perempuan	17 Tahun	XI	50	157	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
176	Perempuan	17 Tahun	XI	45	155	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1
177	Perempuan	17 Tahun	XI	46	148	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0
178	Perempuan	16 Tahun	XI	52	155	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0
179	Perempuan	17 Tahun	XI	63	166	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1
180	Perempuan	17 Tahun	XI	41	155	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
181	Perempuan	17 Tahun	XI	54	161	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1
182	Perempuan	17 Tahun	XI	48	159	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0
183	Perempuan	16 Tahun	XI	63	155	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0
184	Perempuan	17 Tahun	XI	45	154	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
185	Perempuan	17 Tahun	XI	55	155	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1

Lampiran 7. Perhitungan Norma Kategori

Pedoman Konversi Skala PAP

No	Skor	Kategori
1.	$Mi + 1,5 SDi \leq X \leq ST$	Sangat Tinggi
2.	$Mi \leq X \leq Mi+1,5 SDi$	Tinggi
3.	$Mi - 1,5 SDi \leq X \leq Mi$	Rendah
4.	$SR \leq X \leq Mi - 1,5 SDi$	Sangat Rendah

(Nurgiantoro, 2012:257)

AKTIVITAS JASMANI

Keterangan ;

ST	: Skor tertinggi ideal $14 \times 1 = 14$
SR	: Skor terendah ideal $0 \times 1 = 0$
Mi (X)	: Rerata atau Mean ideal $\frac{1}{2} ST + SR$ $= \frac{1}{2} 14 + 0$ $= 7$
SDi (s)	: Standar Devisiasi Ideal $\frac{1}{6} ST-SR$ $= \frac{1}{6} 14-0$ $= 2,333$
Sangat Tinggi	: $Mi + 1,5 SDi \leq X \leq ST$ $: 7 + (1,5 \times 2,33) \leq X \leq 14$ $: 10,5 \leq X \leq 14$
Tinggi	: $Mi \leq X \leq Mi+1,5 SDi$ $: 7 \leq X \leq 7 + (1,5 \times 2,33)$ $: 7 < X \leq 10,5$
Rendah	: $Mi - 1,5 SDi \leq X \leq Mi$ $: 7 - (1,5 \times 2,33) < X \leq 7$ $: 3,5 < X \leq 7$
Sangat Rendah	: $SR \leq X \leq Mi - 1,5 SDi$ $: 0 < X \leq 7 - (1,5 \times 2,33)$ $: 0 < X \leq 3,5$

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

Statistics

		Siswa Laki-laki	Siswa Perempuan
N	Valid	96	185
	Missing	89	0
Mean		8.0833	5.5189
Median		8.0000	5.0000
Mode		9.00	5.00
Std. Deviation		2.63445	2.26527
Minimum		1.00	1.00
Maximum		14.00	13.00
Sum		776.00	1021.00

Siswa Laki-laki

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	.5	1.0	1.0
	3	2	1.1	2.1	3.1
	4	5	2.7	5.2	8.3
	5	9	4.9	9.4	17.7
	6	13	7.0	13.5	31.2
	7	9	4.9	9.4	40.6
	8	12	6.5	12.5	53.1
	9	15	8.1	15.6	68.8
	10	12	6.5	12.5	81.2
	11	10	5.4	10.4	91.7
	12	4	2.2	4.2	95.8
	13	2	1.1	2.1	97.9
	14	2	1.1	2.1	100.0
	Total		96	51.9	100.0
Missing	System	89	48.1		
Total		185	100.0		

Siswa Perempuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	2.2	2.2	2.2
	2	7	3.8	3.8	5.9
	3	21	11.4	11.4	17.3
	4	34	18.4	18.4	35.7
	5	36	19.5	19.5	55.1
	6	28	15.1	15.1	70.3
	7	23	12.4	12.4	82.7
	8	12	6.5	6.5	89.2
	9	9	4.9	4.9	94.1
	10	8	4.3	4.3	98.4
	12	1	.5	.5	98.9
	13	2	1.1	1.1	100.0
	Total	185	100.0	100.0	

Lampiran 9. Uji Validitas dan Reliabilitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	16.7931	72.099	.837	.740
VAR00002	16.5862	74.608	.563	.751
VAR00003	16.3793	75.601	.626	.753
VAR00004	16.5172	73.616	.733	.746
VAR00005	16.5172	73.616	.733	.746
VAR00006	16.6552	75.305	.459	.754
VAR00007	17.0000	75.500	.510	.754
VAR00008	16.7931	72.099	.837	.740
VAR00009	16.5862	74.608	.563	.751
VAR00010	16.3793	75.601	.626	.753
VAR00011	16.7931	72.099	.837	.740
VAR00012	16.5862	74.608	.563	.751
VAR00013	16.3793	75.601	.626	.753
VAR00014	16.7931	72.099	.837	.740
Total	8.6207	19.887	1.000	.917

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.917	14

Lampiran 10. Uji Normalitas dan Homogenitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Siswa Laki-laki	Siswa Perempuan
N		96	185
Normal Parameters ^a	Mean	8.0833	5.5189
	Std. Deviation	2.63445	2.26527
Most Extreme Differences	Absolute	.105	.142
	Positive	.098	.142
	Negative	-.105	-.078
Kolmogorov-Smirnov Z		1.027	1.931
Asymp. Sig. (2-tailed)		.242	.101
a. Test distribution is Normal.			

Test of Homogeneity of Variances

Aktivitas_Jasmani

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.989	1	279	.147

Lampiran 11. Tabel t

α	0.1	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0025	0.001
df							
246	1.285002	1.651071	1.969654	2.341602	2.595962	2.832578	3.123691
247	1.284988	1.651046	1.969615	2.341540	2.595880	2.832473	3.123554
248	1.284975	1.651021	1.969576	2.341478	2.595799	2.832370	3.123418
249	1.284961	1.650996	1.969537	2.341417	2.595718	2.832267	3.123284
250	1.284947	1.650971	1.969498	2.341356	2.595638	2.832166	3.123150
251	1.284933	1.650947	1.969460	2.341296	2.595558	2.832065	3.123018
252	1.284920	1.650923	1.969422	2.341236	2.595479	2.831964	3.122886
253	1.284907	1.650899	1.969385	2.341177	2.595401	2.831865	3.122756
254	1.284893	1.650875	1.969348	2.341118	2.595323	2.831767	3.122627
255	1.284880	1.650851	1.969311	2.341060	2.595246	2.831669	3.122499
256	1.284867	1.650828	1.969274	2.341002	2.595170	2.831572	3.122371
257	1.284854	1.650804	1.969237	2.340945	2.595094	2.831476	3.122245
258	1.284841	1.650781	1.969201	2.340888	2.595019	2.831380	3.122120
259	1.284829	1.650758	1.969166	2.340831	2.594945	2.831285	3.121996
260	1.284816	1.650735	1.969130	2.340775	2.594870	2.831191	3.121872
261	1.284804	1.650713	1.969095	2.340720	2.594797	2.831098	3.121750
262	1.284791	1.650690	1.969060	2.340665	2.594724	2.831005	3.121629
263	1.284779	1.650668	1.969025	2.340610	2.594652	2.830914	3.121508
264	1.284767	1.650646	1.968990	2.340556	2.594580	2.830822	3.121389
265	1.284754	1.650624	1.968956	2.340502	2.594509	2.830732	3.121270
266	1.284742	1.650602	1.968922	2.340448	2.594438	2.830642	3.121152
267	1.284730	1.650581	1.968889	2.340395	2.594368	2.830553	3.121035
268	1.284718	1.650559	1.968855	2.340342	2.594298	2.830465	3.120919
269	1.284707	1.650538	1.968822	2.340290	2.594229	2.830377	3.120804
270	1.284695	1.650517	1.968789	2.340238	2.594161	2.830290	3.120690
271	1.284683	1.650496	1.968756	2.340187	2.594092	2.830203	3.120577
272	1.284672	1.650475	1.968724	2.340135	2.594025	2.830117	3.120464
273	1.284660	1.650454	1.968692	2.340085	2.593958	2.830032	3.120352
274	1.284649	1.650434	1.968660	2.340034	2.593891	2.829948	3.120241
275	1.284638	1.650413	1.968628	2.339984	2.593825	2.829864	3.120131
276	1.284626	1.650393	1.968596	2.339934	2.593759	2.829780	3.120022
277	1.284615	1.650373	1.968565	2.339885	2.593694	2.829698	3.119914
278	1.284604	1.650353	1.968534	2.339836	2.593630	2.829615	3.119806
279	1.284593	1.650333	1.968503	2.339788	2.593565	2.829534	3.119699
280	1.284582	1.650314	1.968472	2.339739	2.593502	2.829453	3.119593
281	1.284572	1.650294	1.968442	2.339691	2.593438	2.829373	3.119487
282	1.284561	1.650275	1.968412	2.339644	2.593376	2.829293	3.119383
283	1.284550	1.650256	1.968382	2.339597	2.593313	2.829214	3.119279
284	1.284540	1.650237	1.968352	2.339550	2.593251	2.829135	3.119176
285	1.284529	1.650218	1.968323	2.339503	2.593190	2.829057	3.119073
286	1.284519	1.650199	1.968293	2.339457	2.593129	2.828979	3.118972
287	1.284508	1.650180	1.968264	2.339411	2.593068	2.828902	3.118871
288	1.284498	1.650162	1.968235	2.339365	2.593008	2.828826	3.118770
289	1.284488	1.650143	1.968206	2.339320	2.592948	2.828750	3.118671
290	1.284478	1.650125	1.968178	2.339275	2.592888	2.828674	3.118572
291	1.284468	1.650107	1.968150	2.339230	2.592829	2.828599	3.118474
292	1.284458	1.650089	1.968121	2.339186	2.592771	2.828525	3.118376
293	1.284448	1.650071	1.968093	2.339142	2.592713	2.828451	3.118279
294	1.284438	1.650053	1.968066	2.339098	2.592655	2.828378	3.118183
295	1.284428	1.650035	1.968038	2.339055	2.592598	2.828305	3.118088
296	1.284418	1.650018	1.968011	2.339012	2.592541	2.828233	3.117993
297	1.284409	1.650000	1.967984	2.338969	2.592484	2.828161	3.117898
298	1.284399	1.649983	1.967957	2.338926	2.592428	2.828089	3.117805
299	1.284389	1.649966	1.967930	2.338884	2.592372	2.828018	3.117712
300	1.284380	1.649949	1.967903	2.338842	2.592316	2.827948	3.117620

Lampiran 12. Analisis Uji t Siswa Laki-Laki dan Perempuan

AKTIVITAS JASMANI SISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN

Group Statistics

Siswa		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Aktivitas_Jasmani	Laki-Laki	96	8.0833	2.63445	.26888
	Perempuan	185	5.5189	2.26527	.16655

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Aktivitas_Jasmani	Equal variances assumed	3.989	.047	8.504	279	.000	2.56441	.30155	1.97080	3.15803
	Equal variances not assumed			8.108	169.035	.000	2.56441	.31628	1.94005	3.18878

Lampiran 13. Analisis Uji T di Dalam dan Luar sekolah

AKTIVITAS JASMANI DI DALAM DAN LUAR SEKOLAH

Group Statistics

Siswa		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Di_Sekolah	Laki-Laki	96	5.51	2.13736	.21814
	Perempuan	185	3.78	1.70344	.12524
Luar_Sekolah	Laki-Laki	96	2.57	1.05376	.10755
	Perempuan	185	1.74	1.03090	.07579

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Di_Sekolah	Equal variances assumed	11.184	.001	7.393	279	.000	1.73204	.23429	1.27085	2.19323
	Equal variances not assumed			6.886	159.026	.000	1.73204	.25154	1.23525	2.22882
Luar_Sekolah	Equal variances assumed	.024	.876	6.371	279	.000	.83238	.13066	.57517	1.08958
	Equal variances not assumed			6.326	188.756	.000	.83238	.13157	.57283	1.09192

Lampiran 14. Analisis Uji t berdasarkan Indikator

POLA AKTIVITAS JASMANI DI SEKOLAH

Group Statistics

	Pola Aktivitas Jasmani di Sekolah	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kegiatan olahraga	Laki-laki	96	1.0208	.72517	.07401
	Perempuan	185	.4919	.65208	.04794
Frekuensi pembelajaran PJOK	Laki-laki	96	.4688	.67983	.06939
	Perempuan	185	.1568	.39324	.02891
Intensitas pembelajaran PJOK	Laki-laki	96	1.7396	.48655	.04966
	Perempuan	185	1.4108	.53557	.03938
Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	Laki-laki	96	1.6042	.58901	.06012
	Perempuan	185	1.1027	.66369	.04880
Pemanfaatan jam istirahat sekolah	Laki-laki	96	.6771	.68817	.07024
	Perempuan	185	.6162	.56986	.04190

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kegiatan olahraga	Equal variances assumed	1.386	.240	6.204	279	.000	.52894	.08526	.36110	.69678
	Equal variances not assumed			5.998	175.493	.000	.52894	.08818	.35491	.70298
Frekuensi pembelajaran PJOK	Equal variances assumed	75.767	.000	4.870	279	.000	.31199	.06406	.18589	.43809
	Equal variances not assumed			4.151	128.848	.000	.31199	.07517	.16327	.46072
Intensitas pembelajaran PJOK	Equal variances assumed	18.668	.000	5.032	279	.000	.32877	.06533	.20016	.45738
	Equal variances not assumed			5.188	209.299	.000	.32877	.06338	.20384	.45371

Partisipasi dalam pembelajaran PJOK	Equal variances assumed	.253	.615	6.237	279	.000	.50146	.08041	.34318	.65975
	Equal variances not assumed			6.477	213.557	.000	.50146	.07743	.34885	.65408
Pemanfaatan jam istirahat sekolah	Equal variances assumed	6.249	.013	.790	279	.430	.06087	.07707	.09085	.21258
	Equal variances not assumed			.744	163.920	.458	.06087	.08178	.10062	.22235

POLA AKTIVITAS JASMANI DI LUAR SEKOLAH

Group Statistics

	Pola Akvitas Jasmani di Luar Sekolah	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Frekuensi aktivitas jasmani	Laki-laki	96	1.2812	.66019	.06738
	Perempuan	185	.7622	.61474	.04520
Intensitas aktivitas jasmani	Laki-laki	96	.7396	.44117	.04503
	Perempuan	185	.5243	.50076	.03682
Aktivitas jasmani yang dilakukan	Laki-laki	96	.5521	.49989	.05102
	Perempuan	185	.4541	.49924	.03670










Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Frekuensi aktivitas jasmani	Equal variances assumed	1.889	.170	6.544	279	.000	.51909	.07932	.36295	.67523
	Equal variances not assumed			6.398	180.819	.000	.51909	.08114	.35899	.67918
Intensitas aktivitas jasmani	Equal variances assumed	52.275	.000	3.556	279	.000	.21526	.06054	.09608	.33443
	Equal variances not assumed			3.701	214.901	.000	.21526	.05816	.10062	.32990
Aktivitas jasmani yang dilakukan	Equal variances assumed	.040	.842	1.560	279	.120	.09803	.06282	-.02564	.22170
	Equal variances not assumed			1.560	192.202	.120	.09803	.06285	-.02594	.22200

Lampiran 15. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : SIGIT KURNIAWAN
 NIM : 16601241112
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Soni Nopembri, Ph.D.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	10/2/2020	Perbaikan bab 1-3. Sesuai dengan Peraturan TAS.	
2.	27/2/2020	Perbaikan bab 1-3 sesuai dengan TAS UMY	
3.	6/4/2020	Perbaikan Latar Belakang, Rumusan Masalah, dan Tujuan Penelitian	
4.	13/5/2020	Penambahan Kajian Teori dan Per- baikan kerangka Berfikir	
5.	10/6/2020	Perbaikan BAB 3 keseluruhan	
6.	25/6/2020	Perbaikan Penulisan Judul tabel pada BAB 4	
7.	8/7/2020	Perbaikan Abstrak, Daftar Isi dan Kesimpulan	
8.	4/8/2020	Kelengkapan dan Tata Lampiran	
9.	10/8/2020	Perbaikan dan mendaftar ulang	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian



a. Memandu siswa masuk ke halaman *goole form* melalui *smartphone* masing-masing



b. Monitoring pengisian kuisisioner



c. Pengisian kuisisioner susulan