

**SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SEKOLAH
DASAR SE-KELURAHAN ARGOREJO SEDAYU KABUPATEN BANTUL
DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

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



Oleh:

Rama Yudha Pratama

NIM 17604224005

**PROGRAM STUDI PGSD PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

**SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SEKOLAH
DASAR SE-KELURAHAN ARGOREJO SEDAYU KABUPATEN BANTUL
DI MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh:

Rama Yudha Pratama

NIM 17604224005

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul di masa pandemi *covid-19*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup. Populasi penelitian ini adalah peserta didik se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul dengan jumlah 195 peserta didik, dan sampel yang digunakan sebanyak 135 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul adalah berada pada kategori sangat tinggi sebesar 3.7%; tinggi 31.1%; sedang 37.0%; rendah 21.5%; dan sangat rendah 6.7%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul berada dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Pandemi Covid-19

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SEKOLAH DASAR SE-KELURAHAN ARGOREJO SEDAYU KABUPATEN BANTUL DI MASA PANDEMI COVID-19



Disusun Oleh
Rama Yudha Pratama
NIM 17604224005

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

Yogyakarta, 10 Desember 2021

Mengetahui
Koordinator Program Studi,

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui
Dosen Pembimbing,

Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.
NIP. 19890825 201404 2 003

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rama Yudha Pratama

NIM : 17604224005

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V
Sekolah Dasar Se-Kelurahan Argorejo Sedayu
Kabupaten Bantul di Masa Pandemi Covid-19

menyatakan bahwa skripsi ini benar -benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 10 Desember 2021
Yang menyatakan,



Rama Yudha Pratama
NIM. 17604224005

HALAMAN PENGESAHAN




Tugas Akhir Skripsi

SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SEKOLAH DASAR SE- KELURAHAN ARGOREJO SEDAYU KABUPATEN BANTUL DI MASA PANDEMI COVID-19

Disusun oleh:
Rama Yudha Pratama
NIM 17604224005

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal. 21 Desember 2021


TIM PENGUJI

Nama/jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		18-Jan-2022
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. Sekretaris		17-Jan-2022
Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D. Penguji 1 (utama)		13-Jan-2022

Yogyakarta, Januari 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




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

HALAMAN MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya
bersama kesulitan itu ada kemudahan.

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan
keluar. Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan
barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan
(keperluan)-nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)-
Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.

(QS. At-Thalaq: 2-3)

Selesaikan apa yang sudah dimulai

(unknown)

Hidup memang tidak selalu indah, tetapi akan indah kalau hidup

(Rama Yudha Pratama)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini adalah bagian dari ibadah saya kepada Allah SWT dalam menimba ilmu, terimakasih atas segala nikmat yang dilimpahkan kepadaku.

Kupersembahkan karya ini kepada kedua orang tua saya Bapak Feri Santoso dan Ibu Ani Kusumawati yang selalu menjadi pelita dan penyemangat setiap detik hidup saya.

Kubingkiskan tulisan ini kepada adik saya Al Baqir Agel Kusuma Radja dan Fadhil Zain Amrulloh yang selalu mendoakan dan memberikan semangat kepada saya.

Karya ini tidak mungkin dapat terselesaikan dengan baik tanpa bantuan serta doa dari keluarga, terimakasih.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul Kabupaten

Bantul Di Masa Pandemi Covid-19” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Nur Sita Utami, S.pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes. selaku Ketua Program Studi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Papah saya Feri Santoso yang selalu *support* apapun kegiatan saya dan Mamah saya Ani Kusumawati yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan.
5. Al baqir Agel Kusuma Radja dan Fadhil Zain Amrulloh yang selalu membuat saya semangat dan terus bergerak.
6. Indah Susanti Ekaningtias yang selalu memberikan dukungan dan menjadi penyemangat dalam penyusunan TAS ini.
7. Pungguh Sidik Setyawan dan Nidza Fachrurozy yang telah menemani dan membantu dalam pengambilan data.
8. Kepada teman-teman PGSD Penjas C Angkatan 2017 saya terimakasih telah menemani dan mewarnai masa perkuliahan. Semoga kalian selalu dalam lindungan Allah SWT dan dimudahkan dalam berbagai hal.

9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 3 Oktober 2021

Penulis,



Rama Yudha Pratama

NIM 17604224005

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
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	8
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Aktivitas Fisik.....	9
2. Pandemi Covid-19	30
3. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	32
B. Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Berpikir	36

BAB III	38
METODE PENELITIAN	38
A. Desain penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	38
C. Definisi Operasional Varibel.....	39
D. Populasi dan Sampel Penelitian	39
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	41
F. Validitas dan Reliabilitas	45
1. Validitas.....	45
2. Reliabilitas.....	46
G. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV	48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Hasil Perhitungan Seluruh Sampel Perempuan	49
3. Hasil Perhitungan Seluruh Sampel Laki-Laki	50
B. Pembahasan	51
BAB V	57
KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi.....	57
C. Keterbatasan Penelitian	57
D. Saran.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik	33
Tabel 2. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik	39
Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET	40
Tabel 4. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET	41
Tabel 5. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR	42
Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul	61
Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul	62
Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Harian Siswa Perempuan Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul	62
Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul	63
Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Harian Siswa Laki-Laki Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul	64
Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Harian Siswa Laki-Laki Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Proses Pengambilan Data	59
Gambar 2. Tingkat Aktivitas Fisik Harian	65
Gambar 3. Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Harian	66
Gambar 4. Perbandingan Frekuensi Siswa Laki-Laki dan Perempuan.....	67
Gambar 5. Persentase Siswa Laki-Laki	68
Gambar 6. Frekuensi Siswa Laki-Laki.....	68
Gambar 7. Persentase Siswa Perempuan	69
Gambar 8. Frekuensi Siswa Perempuan	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian	75
Lampiran 2. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	78
Lampiran 3. Kuitansi Terjemahan Instrumen	105
Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen	106
Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi Instrumen	107
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	108
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seluruh negara di dunia sedang menghadapi pandemi wabah Virus Corona. Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020; iii) menyatakan *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV2) adalah virus baru yang pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Tiongkok Tengah dan telah menyebar ke dua kota domestik serta beberapa negara. Keadaan ini menimbulkan kekhawatiran kasus corona mirip SARS yang melanda Tiongkok hampir dua dekade lalu. Kasus pertama mengenai *coronavirus* ini dilaporkan 31 Desember 2019, di Wuhan, tetapi saat itu belum jelas apa yang ada dibalik virus yang menyebabkan penyakit pneumonia. Pengetahuan tentang COVID-19 ini masih terbatas dan terus mengalami perkembangan. Sebagai bagian dari corona virus ternyata sejauh ini pneumonia karena *coronavirus* ini tidak lebih mematikan dibandingkan dengan *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Pada akhirnya WHO memberikan nama COVID-19 pada penyakit akibat *coronavirus* jenis baru tersebut. Penyakit ini mendorong beberapa pihak berwenang di banyak negara untuk mengambil tindakan pencegahan (Susilo, 2020: 45).

Infeksi yang disebabkan 2019-nCoV dapat menyebabkan gejala ISPA ringan sampai berat bahkan bisa terjadi *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS), sepsis dan syok septik. Deteksi dini manifestasi klinis akan menentukan waktu yang tepat penerapan tatalaksana dan PPL Pasien dengan gejala ringan,

rawat inap tidak diperlukan kecuali ada kekhawatiran untuk perburukan yang cepat.

Deteksi 2019-nCoV sesuai dengan *defines operational surveilans 2019-nCoV*. Pertimbangkan 2019-nCoV sebagai etilogi ISPA berat. Semua pasien yang pulang ke rumah harus memeriksakan diri ke rumah sakit jika mengalami perburukan (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020: 30)

Sampai saat ini masyarakat masih harus melakukan pembatasan fisik maupun sosial (*physical distancing*) dengan melakukan jaga jarak minimal 2 meter, demi meminimalisir penyebaran virus Corona (COVID-19). Adanya pandemi Covid-19, semua kegiatan pembelajaran tatap muka dibatasi bahkan masih ada yang masih melakukan pembelajaran jarak jauh atau secara *online*. Segala bentuk kegiatan, seperti belajar dan bekerja yang masih dibatasi ruang geraknya bahkan masih dilakukan secara daring di rumah. Banyak menghabiskan waktu di rumah untuk duduk, berbaring, atau sekedar bermain dengan gawai masing-masing, tak dipungkiri dapat memperburuk kondisi kesehatan kronis.

Keadaan gawat pada kesehatan yang diakibatkan oleh wabah COVID-19 telah menyebabkan pembelajaran *online* secara serempak. Pembelajaran *online* telah terjadi hampir di seluruh dunia selama pandemic COVID-19 (Goldschmidt & Msn, 2020: 3). Guru dan pendidik sebagai elemen penting dalam pengajaran diharuskan melakukan migrasi besar-besaran yang belum pernah terjadi sebelumnya dari pendidikan tatap muka tradisional ke pendidikan *online* atau pendidikan jarak jauh (Bao, 2020; Basilia & Kvavadze, 2020: 114).

Pemerintah Negara Indonesia sendiri telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 31 Juni 2021 terkait

pandemic virus ini. Banyak cara yang telah dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus yang tidak biasa ini, salah satunya adalah dengan mensosialisasikan gerakan *Social Distancing*. Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai penyebaran Covid-19 seseorang harus menjaga jarak aman dengan manusia lain minimal 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, atau menghindari kerumunan. Tetapi banyak masyarakat yang masih mengabaikan hal ini dengan baik, seperti contohnya ketika pemerintah sudah meliburkan para siswa dan mahasiswa untuk tidak berkuliah atau bersekolah ataupun memberlakukan bekerja dari rumah, namun kondisi ini malah dimanfaatkan beberapa masyarakat untuk berlibur dan berkerumun (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020: 30).

Atas fakta tersebut, untuk tetap menjaga kebugaran dan tetap terhindar dari Covid-19, maka siswa diharuskan untuk tetap beraktivitas olahraga. Menurut WHO (2017), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran *energy*. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, *self-concept*, dan menjaga rasa cemas dan stress yang tetap rendah (Brown, 2013: 37).

Aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. Apalagi, melakukannya secara rutin dapat mengurangi tekanan darah tinggi, mengurangi resiko penyakit jantung, stroke, diabetes, kanker, dan dapat membantu mengelola berat badan. Aktivitas fisik yang teratur juga mampu meningkatkan kesehatan mental dan dapat mengurangi resiko depresi, penurunan kognitif, dan menunda

timbulnya demensia, serta meningkatkan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan. Menurut *American Diabetes Association* (2015: 38) manfaat aktivitas fisik diantaranya adalah menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stress, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup.

Pada kenyataannya sangat sedikit para orang tua yang memperhatikan aktivitas anaknya. Orangtua kurang mengetahui manfaat aktivitas fisik bagi kelancaran proses belajar anak. Orangtua lebih cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani anak. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah dengan naik sepeda atau berjalan kaki (Novrinda, 2017: 40).

Peserta didik kelas V SD se-Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul saat ini mengalami masalah yaitu anak kurang antusias dan malas melakukan olahraga secara aktif (melibatkan motorik kasar). Anak lebih tertarik untuk melakukan permainan elektronik semacam *game online*, *gadget*, *game console* dan *game-game* elektronik lainnya. Saat ini anak merasa sangat nyaman untuk melakukan *game* tersebut tanpa merasakan kebosanan dengan jangka waktu yang relatif lama. Penggunaan *smartphone* yang tanpa dibatasi membawa dampak negatif bagi perkembangan siswa yang ditandai dengan malasnya siswa dalam melakukan aktivitas gerak dan berinteraksi (Ariyanto, Triansyah, & Gustian,

2020: 90). Hal ini menyebabkan waktu bermain siswa dengan teman sebaya berkurang dan terjadi perubahan pola hidup siswa yang awalnya banyak bergerak menjadi sedikit gerak atau berdiam diri. fenomena ini akan menyebabkan terjadinya gangguan metabolisme tubuh sehingga terjadi penurunan kesegaran jasmani, kesehatan, kelebihan berat badan, atau obesitas, keterampilan, serangan jantung, diabetes, dan bahkan memengaruhi kapasitas, kreaativitas, emosional, sosial, dan kecerdasan (Wicaksono & Nurhayati, 2013: 99). Selanjutnya, kurang aktivitas gerak akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan social, emosional, dan kognitif (Gustian, Purnomo, & Supriatna, 2019: 24)

Pendapat Lepp (2013: 4) mengatakan bahwa, “*Low frequency users averaged 101 min-day-1 (n=16, SD=50), moderate users averaged 293 min-day-1 (n=17, SD78), and high frequency users averaged 840 min-day-1 (n= 16, SD=234)*”. Dijelaskan bahwa pengguna dengan frekuensi rendah memiliki rata-rata waktu penggunaan 101 menit/hari, sedang 293 menit/hari dan yang tinggi rata-rata 840 menit/hari. Siswa yang memiliki ketergantungan terhadap media digital cenderung lebih banyak melakukan aktivitas menetap, mereka terlihat lebih banyak duduk dibandingkan dengan berjalan-jalan atau bermain di lapangan bersama teman lainnya.

Saat ini peserta didik banyak yang menyukai *game* elektronik seperti *game console* ataupun *game mobile*. Selaras dengan Griffiths (2010: 1) menyatakan anak laki-laki dan perempuan yang menggunakan layar hiburan (*playstation, game internet*, dan lain-lain) untuk durasi apapun dan berpartisipasi dalam olahraga memiliki lebih sedikit masalah emosional dan perilaku, serta memiliki perilaku yang lebih prososial, daripada anak-anak yang hanya menggunakan layar hiburan

lebih dari 2 jam di tiap harinya dan tidak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Oleh sebab itu untuk menyiasati agar anak tidak hanya menyukai permainan elektronik yang hanya mampu memenuhi aspek psikis anak, perlu dibentuk suatu alternatif agar anak juga memiliki kegemaran serta minat dalam berolahraga. Olahraga tersebut harus memiliki daya Tarik untuk selalu dimainkan oleh anak dan mampu membuat anak senang serta termotivasi untuk memainkannya.

Kurangnya aktivitas fisik pada anak lebih banyak disebabkan oleh kegiatan bermain *gadget* dan hanya menonton televisi (TV). Hasil wawancara terhadap peserta didik kelas atas di SD N 3 Sedayu Kabupaten Bantul, diperoleh keterangan bahwa sebagian besar peserta didik sering memainkan *game online* melalui *handphone* minimal 1 jam setiap hari. Di masa ini, penggunaan internet sudah menjadi hal yang biasa bagi siswa. Siswa rela duduk berjam-jam menatap layar *handphone* ataupun layar laptop hanya untuk menghabiskan waktu. Hal yang ditimbulkan adalah kurangnya aktivitas fisik dan durasi tidur yang berkurang, selain itu makanan yang dikonsumsi tidak begitu diperhatikan karena terlalu fokus bermain *game* kadang malah pola makan yang tidak teratur juga kerap terjadi mengingat ketika sudah bermain *game* siswa kadang lupa kepada kehidupan luar akibatnya asupan gizi yang diterima oleh tubuh menjadi berkurang. Kurangnya aktivitas fisik sehari-sehari yang dilakukan oleh siswa menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi ditambah dengan asupan gizi yang kurang maka seorang siswa akan lebih rentan dengan masalah gizi. Aktivitas fisik pada siswa putra menyukai aktivitas di luar ruangan. Berbalik dengan remaja putri yang lebih banyak menghabiskan aktivitas di dalam ruangan.

Covid-19 yang semakin merebak diperkirakan disebabkan oleh tidak seimbangnya tingkat daya tahan tubuh dengan reaksi peradangan yang terjadi. Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga mampu menekan reaksi peradangan yang berlebihan. Rutin aktivitas fisik efektif untuk mengendalikan penyakit yang menambah parah Covid-19 seperti penyakit diabetes mellitus, jantung dan beberapa jenis kanker. Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Tingkat aktivitas fisik di masa pandemi Covid-19 pada siswa kelas atas di Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul”.

B. Identifikasi Masalah

1. Pandemi covid-19 memaksa seluruh aktivitas masyarakat dilakukan dari rumah.
2. Aktivitas fisik di luar rumah dibatasi membuat orangtua harus memberikan alternatif aktivitas fisik bagi anak.
3. Pembelajaran jarak jauh membuat siswa menghabiskan waktunya di depan layar komputer atau *handphone*.
4. Guru tidak mengetahui secara pasti aktivitas fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu pada masa pandemi.

C. Batasan Masalah

Terdapat beberapa masalah yang teridentifikasi, maka peneliti melakukan pembatasan masalah yang digunakan dalam penelitian yaitu: aktivitas fisik siswa Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu pada masa pandemi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditentukan, maka dirumuskan masalah penelitian berikut: seberapa besar aktivitas fisik siswa Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu pada masa pandemi?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian bertujuan: mengetahui seberapa besar aktivitas fisik siswa Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar seKelurahan Argorejo Sedayu pada masa pandemi.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Hasil penelitian dapat melengkapi kajian mengenai aktivitas siswa di masa pandemi covid-19.

2. Secara praktis

- a. Bagi guru

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai evaluasi oleh guru mengenai metode pembelajaran secara daring untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.

- b. Bagi sekolah

Hasil penelitian dapat melengkapi informasi mengenai aktifitas yang dilakukan siswa selama masa pandemi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja otot. Berdasarkan estimasi WHO, berat badan dan aktivitas fisik berhubungan dengan berbagai penyakit kronis dan secara keseluruhan menyebabkan kematian secara global (Habut, Nurmawan, & Wiryanthini, 2018: 46). Andriyani (2014: 62) menyatakan bahwa istilah "aktivitas fisik" berbeda dengan "Latihan" dan "olahraga". Pertama, aktivitas fisik adalah apa saja aktivitas yang melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari biasanya kondisi.

Menurut WHO (2017) aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, *non communicable disease*, dan gangguan muskuloskeletal. Sehingga WHO merekomendasikan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat. Aktivitas fisik dengan jumlah lebih dari 60 menit sehari akan memberikan manfaat kesehatan, dan sebaiknya juga melakukan kegiatan yang menguatkan otot dan tulang minimal 3 kali per minggu.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, inaktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati *resting metabolic rates* (WHO, 2017: 24).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Khomarun, Wahyuni, & Nugroho, 2013: 40). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015: 49). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya (Utama, 2011: 9).

Aktivitas fisik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot rangka menggunakan sejumlah energi. Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 305) menyatakan “*Physical*

activity includes all forms of movement done in occupation, exercise, home and family care, transportation, and leisure settings”, artinya bahwa dalam aktivitas fisik itu mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, *outbound*, dansa). Aktivitas jasmani pada usia dini harus dilakukan dengan mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak agar terhindar dari berbagai akibat yang tidak diharapkan seperti cedera gangguan pertumbuhan dan perkembangan serta kegemukan. Oleh karena itu, aktivitas jasmani pada usia dini dilakukan dengan tujuan mengembangkan potensi dan bakat olahraga anak tanpa mengabaikan kesejahteraan dan kesehatannya. Dengan perhatian aspek kesehatan, aktivitas jasmani justru dapat menciptakan individu yang siap jasmani dan rohani untuk berlatih (Susanto, 2006: 83).

Senada dengan pendapat tersebut, Bouchard, Blair, & Haskell (2007: 19) menyatakan “*Physical activity is bodily movement that is produced by the contraction of skeletal muscle and that substantially increase energy expenditure*”. Kutipan tersebut di atas menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot rangka dan secara substansial terjadi peningkatan pengeluaran energi. Aktivitas fisik menyebabkan terjadinya proses pembakaran energi sehingga remaja yang semakin beraktivitas maka semakin banyak energi yang terpakai (Garaulet et al. 2011: 148). Remaja obesitas menghabiskan waktu untuk aktivitas statis lebih lama daripada remaja non obesitas. Motivasi olahraga, kecemasan, kepercayaan diri, harga diri, dan lain-lain, kesenangan atau *enjoyment*

merupakan sebuah konsep psikologis (*psychological concept*) yang bersifat hipotetik, memainkan peranan penting dalam partisipasi aktivitas jasmani dan olahraga, termasuk dalam aktivitas pendidikan jasmani (Sucipto, Hidayat, & Rustandi, 2019: 81).

Aktivitas fisik adalah variabel perilaku yang kompleks yang bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas tersebut terdiri berjalan ke sekolah dan aktivitas sukarela (seperti olahraga dan rekreasi). Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Depkes RI, 2015: 18). Terdapat perbedaan antara aktivitas fisik, kebugaran jasmani serta latihan. Latihan merupakan aktivitas yang terencana, terstruktur, dan berulang-ulang dengan tujuan mencapai suatu kebugaran fisik. Sementara aktivitas fisik merupakan konsep yang lebih luas yang didefinisikan sebagai semua pergerakan sebagai hasil dari kontraksi otot rangka yang menggunakan energi. Aktivitas fisik mencakup gerakan gerakan dari kegiatan bebas, terstruktur, kegiatan olahraga, dan kegiatan sehari-hari. Kebugaran merupakan suatu atribut dari hasil yang dicapai terkait dengan kondisi fisik seseorang

(Corbin & Lindsey, 1997: 56).

Berdasarkan pengertian aktivitas fisik menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka kontraksi yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori terdiri aktivitas seperti berjalan ke sekolah, bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki,

sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, *outbound*, dansa), bervariasi dalam intensitas, frekuensi, durasi guna meningkatkan kesehatan sepanjang hari.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Hardinge & Shryock (2001: 43) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

1) Tipe

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Parkinson menjelaskan ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dipilih seperti: berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis, berkebun dan kerja.

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti *push-up*, naik turun tangga, angkat beban, *fitness*, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

2) Frekuensi

Andriyani & Wibowo (2015: 39) menyatakan: “Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu”. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari rabu, dan jum’at dan minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Durasi

Andriyani & Wibowo (2015: 38) menyatakan: “Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan”. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

4) Intensitas

Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan tinggi. Beberapa pengelompokan aktivitas fisik di antaranya: Emma P.W (dalam Erwinanto, 2017: 23-24) menjelaskan

tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

a) Kegiatan Ringan

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

b) Kegiatan Sedang

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

c) Kegiatan Berat

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

Jenis aktivitas fisik berat menurut Nurmalina (2011: 32) adalah berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri sedangkan aktivitas fisik ringan adalah berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci, berdandan, duduk, les, nonton TV, aktivitas main *play station*, main komputer, belajar di rumah. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni faktor lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor individual. Secara lingkungan makro, faktor sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Pada kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi relatif rendah, memiliki waktu luang yang relatif sedikit bila dibandingkan masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif lebih baik. Kesempatan kelompok sosial ekonomi rendah untuk melakukan aktivitas fisik yang terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan kelompok sosial ekonomi tinggi.

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang, menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2006: 38) yaitu:

1) Umur

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

2) Jenis Kelamin

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

3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di

setiap Negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor, sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

4) Tren Terbaru.

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

Menurut Retnaningsih (2015: 36) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi:

1) Gaya Hidup

Gaya hidup dipengaruhi oleh status ekonomi, kultural, keluarga, teman, masyarakat. Perubahan dalam kebiasaan individu merupakan cara terbaik dalam menurunkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

2) Pendidikan

Pendidikan merupakan faktor kunci terhadap gaya hidup sehat. Semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi tingkat kesehatan individu. Sosio-ekonomi berhubungan dengan status pendidikan dan berpengaruh terhadap status kesehatan. Semakin tinggi pendidikan dan tingkat pendapatan, maka semakin tinggi keinginan individu untuk memperoleh kesehatan.

3) Lingkungan

Pemeliharaan lingkungan diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dikarenakan kerusakan pada lingkungan akan membawa dampak negatif terhadap kesehatan.

4) Hereditas

Faktor determinan yang paling berperan adalah hereditas, dimana orang tua menurunkan kode genetik kepada anaknya termasuk penyakit keturunan yang menyebabkan pembatasan aktivitas fisik yang harus dilakukan.

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

1) Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologi tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik

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

Sumber: Lutan (2002: 20)

2) Faktor Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan aktivitas fisik. Beberapa faktor tersebut adalah: (1) pengetahuan tentang

bagaimana berlatih, (2) hambatan terhadap aktivitas jasmani/fisik, (3) niat untuk aktif, (4) sikap terhadap kegiatan, dan (5) rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

3) Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku aktif. Keluarga merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh besar.

Orang tua merupakan orang yang dapat menjadi contoh bagi anak-anaknya.

Timbulnya minat untuk aktif berolahraga dapat dibangkitkan oleh contoh yang diberikan orang tuanya. Misalnya, mulai dari kecil anak sudah diajak untuk menyaksikan orang tuanya melakukan kegiatan olahraga. Pasti anak akan timbul minat untuk meniru dan mencontoh orang tuanya.

4) Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga. Kondisi lingkungan juga mempengaruhi, anak-anak di pedesaan akan lebih aktif bergerak dibanding anak-anak di perkotaan yang sudah menggunakan fasilitas seperti sepeda motor dan angkutan kota. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu umur, jenis kelamin, etnis, dan tren baru.

d. Manfaat Aktivitas Fisik

Seseorang akan membutuhkan aktivitas fisik jika mengetahui manfaat dalam jangka panjang. Kusriyanti & Sukoco (2020: 68) menyatakan bahwa secara fisiologis aktivitas jasmani akan memacu perkembangan otak melalui pemenuhan kebutuhan energi otak yang berupa darah dan oksigen, sehingga secara *naturalistic intelligence* jelas terstimulasi karena berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memelihara dan memanfaatkan alam sekitar (flora dan fauna) bagi kehidupannya.

Keuntungan aktivitas jasmani secara umum adalah meningkatkan kesehatan fisik dan psikis bagi seluruh manusia baik laki-laki maupun perempuan dalam semua umur. Kekurangan gerak (*inactivity*) merupakan factor penyebab resiko penyakit jantung koroner. Aktivitas jasmani juga dapat menurunkan kadar HDL kolesterol dalam tubuh dan berat badan tubuh, mampu melawan kanker usus pada laki-laki, untuk mengontrol kadar non-insulin pada penyakit diabetes miltus, upaya pencegahan kegemukan dan pemeliharaan berat badan pada laki-laki dan wanita. Disebut juga kegiatan jasmani dapat mencegah penyakit kronis lain seperti: osteoporosis pasca menopause wanita (Winarni, 2004: 9).

Beberapa manfaat aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur menurut *U.S. Department of Health and Human Services* (2008: 9):

- 1) Mengurangi resiko kematian seseorang. Tingginya tingkat aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko dari kematian. Orang yang aktif cenderung memiliki tingkat kematian yang lebih rendah
- 2) Mengurangi resiko penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner. Tingkat penurunan penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner

disebabkan karena aktivitas fisik yang teratur, namun gaya hidup juga ikut mempengaruhi resiko tersebut, misalnya tidak merokok.

- 3) Mengurangi resiko penyakit *diabetes melitus*. Aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko terkena penyakit *diabetes mellitus*.
- 4) Menjaga sendi dari penyakit *Osteoarthritis*. Aktivitas fisik yang teratur sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menjaga otot, struktur sendi dan fungsi sendi dari kerusakan.
- 5) Berat badan terkendali. Aktivitas fisik mempengaruhi distribusi lemak tubuh. Tingkat aktivitas fisik yang rendah dengan konsumsi makanan yang tinggi akan membuat lemak tubuh tertimbun dalam tubuh.
- 6) Kesehatan Mental. Aktivitas fisik dapat meredakan gejala depresi dan meningkatkan *mood* seseorang.
- 7) Kualitas hidup menjadi lebih baik. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup pada seseorang yang memiliki tingkat kesehatan yang buruk.

Menurut *National Institute of Health* (2016: 14) manfaat dari aktivitas fisik adalah:

- 1) Membantu mempertahankan berat badan yang sehat dan mempermudah melakukan tugas sehari-hari
- 2) Anak-anak dan remaja yang aktif secara fisik memiliki lebih sedikit gejala depresi daripada teman sebayanya.
- 3) Menurunkan risiko terhadap banyak penyakit, seperti penyakit jantung koroner (PJK), diabetes, dan kanker.
- 4) Memperkuat jantung dan meningkatkan fungsi paru-paru.

Aktivitas fisik telah menunjukkan dapat mengurangi risiko seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, osteoporosis, obesitas, masalah kesehatan mental, beberapa tipe kanker, dan masalah otot kronis (Corbin & Lindsey, 1997: 9). Aktif secara fisik dan makan dengan baik merupakan dua contoh gaya hidup sehat yang dapat memperbaiki kualitas hidup. Aktivitas fisik secara teratur lebih efektif menjaga berat badan, dan juga aktivitas fisik selama 40-60 menit dengan intensitas sedang per hari diperlukan untuk mencegah obesitas (Miles, 2007: 316). Menurut *American Diabetes Association* (2015: 23) manfaat aktivitas fisik di antaranya adalah menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan *stroke*, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stress, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup.

Adapun menurut CDC (2015: 37) aktivitas fisik memiliki manfaat sebagai berikut:

- 1) Mengendalikan berat badan
- 2) Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular
- 3) Mengurangi risiko diabetes tipe 2 dan *sindrom metabolic*
- 4) Mengurangi risiko beberapa jenis kanker
- 5) Memperkuat tulang dan otot
- 6) Memperbaiki kesehatan mental

Berdasarkan Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI (dalam Dwimaswasti, 2015: 14) aktivitas fisik memiliki beberapa keuntungan di antaranya:

- 1) Menghindarkan dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain.
- 2) Mengendalikan berat badan.
- 3) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- 4) Meningkatkan kepercayaan diri
- 5) Menjaga bentuk tubuh ideal dan proporsional
- 6) Menjaga agar tetap bertenaga dan bugar
- 7) Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa manfaat aktivitas fisik yaitu mengurangi kematian seseorang, mengurangi resiko penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung koroner, mengurangi penyakit diabetes melitus, menjaga sendi dari penyakit *osteoarthritis*, berat badan terkendali, kesehatan mental, dan kualitas hidup menjadi lebih baik.

e. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik

Berbagai teknik dapat dilakukan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang. Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 306) menyatakan *“Physical activity can be measured using a variety of methods ranging from direct measurement of the amount of heat a body produces during activity to asking people to rate how active they recall being during the past week or year”*.

Kutipan tersebut menjelaskan aktivitas fisik dapat diukur menggunakan berbagai metode mulai dari pengukuran langsung suhu panas tubuh ketika beraktivitas atau mengingat kembali seberapa aktif seseorang tersebut selama seminggu yang lalu atau setahun yang lalu.

Tabel 2. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik

Metode	Frekuensi	Intensitas	Durasi	Total Aktivitas Fisik
Catatan Aktivitas	√	√	√	x x
Kuesioner	√ x	√ √	√ x	√ √
Observasi	x	x √	x	√
Pedometer	√	x	√	
HRM DLW		√		
<i>Calorimetry</i>				
Catatan: √ = instrumen dapat mengukur karakteristik tersebut, x = instrumen tidak dapat mengukur karakteristik tersebut				

Sumber: Baumgartner, Jackson, Mahar, & Rowe (2007: 184)

Begona & Elena (2006: 16) menjelaskan bahwa mengukur aktivitas fisik seseorang menggunakan *the talk test* (tes berbicara), *metabolic equivalent* (MET), dan *heart rate* (denyut jantung). Untuk lebih jelasnya, sebagai berikut ini:

1) *The Talk Tes* (Tes Percakapan)

The talk test adalah cara yang mudah untuk mengukur intensitas aktivitas fisik seseorang. Seseorang dapat mengetahui tingkat aktivitas fisik hanya dengan percakapan normal pada orang yang sedang melakukan

aktivitas. Tujuan dari percakapan ini adalah untuk mengetahui seberapa mudah atau sulit seseorang ketika melakukan percakapan disaat melakukan aktivitas. Jika seseorang ketika melakukan percakapan masih mudah dapat dikatakan aktivitas yang dilakukan tergolong ringan, bila percakapan mulai terasa sulit maka aktivitas yang dilakukan tergolong sedang, dan bila untuk melakukan percakapan mengalami kesulitan sampai terengah-engah maka aktivitas yang dilakukan tergolong tinggi.

2) *Metabolic Equivalent (MET)*

Menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2007: 19) *metabolic equivalent (MET)* adalah standar satuan yang digunakan untuk mengetahui jumlah oksigen yang digunakan tubuh ketika aktivitas fisik. 1 MET = konsumsi energi (oksigen) yang digunakan saat istirahat. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula, lebih jelasnya pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET

Aktivitas Fisik	Konsumsi Oksigen (MET)
Tidak ada Aktivitas (diam)	<2.0
Ringan	2.0 – 3.5
Sedang	3.5 – 5.0
Tinggi	5.0 – 7.5
Sangat Tinggi	>7.5

Sumber: Miles (2007: 320)

Klasifikasi di atas dibentuk berdasarkan intensitas yang dilakukan dalam setiap aktivitas. Seseorang yang intensitas ringan maka hanya membutuhkan konsumsi oksigen <3.5 sampai intensitas sangat tinggi >7.5.

Untuk dapat melihat jumlah MET dalam setiap aktivitas dapat melihat di web <https://epi.grants.cancer.gov/atus-met/met.php>. Berikut ini contoh pengelompokan intensitas aktivitas atau kegiatan sehari-hari berdasarkan MET, sebagai berikut:

Tabel 4. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET

Aktivitas/Kegiatan	Intensitas	Jumlah MET
Menyetrika	Ringan	2.3
Menyapu	Ringan	2.5
Jalan-jalan (3 mph)	Sedang	3.3
Golf	Sedang	4.3
Renang	Tinggi	8.0
Lari (6 mph)	Tinggi	10.0

Sumber: Miles (2007: 319)

3) *Heart Rate* (denyut jantung)

Heart rate (denyut jantung) dapat diukur dengan mudah di pergelangan tangan (denyut nadi radial) ataupun leher (denyut nadi karotis) dan harus diubah menjadi jumlah denyut nadi permenit (bpm). Untuk mengukur denyut permenit dapat menggunakan pengukuran yang lebih singkat (misal: 15, 20, atau 30 detik) dan dikalikan (misal: denyut nadi 15 detik dikali 4) untuk mendapatkan denyut nadi 1 menit. Untuk menentukan rentang tingkat detak jantung untuk memantau intensitas aktivitas fisik adalah dengan menggunakan metode *heart rate reserve* (HRR) disebut juga cadangan denyut jantung dikenal juga dengan metode Karvonen. Dalam metode ini, cara pertama untuk mendapatkan HRR adalah *maximum heart rate* (MHR) dikurangi *resting heart rate* (RHR) disebut juga denyut jantung istirahat. Sebagai contoh, mari kita asumsikan

anak berusia 15 tahun memiliki denyut jantung istirahat 80 bpm. Maka didapatkan HRR anak tersebut sebesar $MHR (205) - RHR (80) = 125$ bpm. MHR didapatkan dari 220- usia. Lihat Tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR

Aktivitas Fisik	% <i>Heart Rate Reserve</i> (HRR)
Sangat Ringan	<20
Ringan	20-39
Sedang	40-59
Tinggi	60-84
Sangat Tinggi	>86

Sumber: Begona & Elena (2006: 16)

Data di atas menunjukkan HRR intensitas sedang antara 40-59% adalah $50 (0.40 \times 125) - 74 (0.59 \times 125)$. Langkah kedua adalah menambahkan RHR atau denyut nadi istirahat sebagai acuan untuk denyut nadi intensitas sedang. Untuk dapat dikategorikan aktivitas sedang, denyut nadi anak tersebut harus antara 130 bpm ($50+80$) sampai 154 bpm ($74+80$).

Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan kuesioner yang disebut PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire Adolescents*) yang dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al tahun 2004. Kuesioner tersebut digunakan untuk anak usia remaja yaitu 14-20 tahun. PAQ-A adalah modifikasi dari

Physical Activity Questionnaire Children (Kowalski, Crocker, & Donen, 2004: 2). Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisi lembar pernyataan yang telah disediakan. Responden diminta untuk mengisi kuesioner mengenai aktivitas yang telah dilakukan selama seminggu. Kowalski, Crocker, & Donen tahun 1997 uji coba instrumen PAQ-A pada 85 siswa kelas 8-12 yang hasilnya dikorelasikan dan menghasilkan $r = 0.59$ PAQ-A dengan 7-DPAR, $r = 0.57$ PAQ-A dengan LTEQ, dan $r = 0.33$ PAQA dengan Caltrac (Baumgartner, Jackson, Mahar, & Rowe 2007: 200).

Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner memiliki beberapa keuntungan. Miles (2007: 323) menyatakan “*Self-reported physical activity questionnaires are relatively inexpensive and easy to administer, and so have been the principal tool for surveillance of physical activity in population groups and in epidemiological studies*”

Kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa keuntungan menggunakan kuesioner adalah murah dan mudah dilakukan, dan dalam studi-studi sebelumnya koesioner telah menjadi alat utama untuk mengawasi aktivitas fisik dalam suatu wilayah tertentu.

Janz, Lutuchy, Wenthe, & Levy, (2007: 767-768) menyatakan, “... *the use of these instruments is problematic because of the difficulty that children and adolescents have in correctly interpreting questions and accurately recalling activity*”. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa permasalahan penggunaan instrumen kuesioner untuk anak-anak dan

remaja adalah sulitnya anak-anak dan remaja untuk menafsirkan dan mengingat aktivitas yang telah dilakukan. Janz, Lutuchy, Wenthe, & Levy, (2007: 767-768) menjelaskan lebih lanjut mengenai instrumen kuesioner ”...adolescents provided more consistent self-reports than did children, suggesting that this method of assessment may be more accurate for the adolescent age group” artinya, remaja menunjukkan kekonsistenan pada laporan diri dibanding anak-anak, sehingga metode penilaian ini lebih akurat jika digunakan untuk kelompok usia remaja.

4) *Physical Activity Level (PAL)*

Aktivitas fisik dapat dikelompokkan menjadi beberapa tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dapat dinyatakan dalam *Physical Activity Level (PAL)*. PAL merupakan besarnya nilai *Physical Activity Ratio (PAR)* yang dikeluarkan dalam 24 jam (FAO, 2001: 24). Perhitungan nilai PAL dilakukan dengan mengacu pada rumus yang dikeluarkan oleh FAO (2001: 24) sebagai berikut:

$$PAL \sum = \frac{\sum(PAR)}{24}$$

Keterangan:

PAL : *Physical Activity Level*

PAR : *Physical Activity Ratio*

W : Alokasi waktu 24 jam

Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang selama 24 jam dinyatakan dalam PAL (*Physical Activity Level*) atau tingkat aktivitas

fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (Purwanti & Safitri, 2019: 3).

Wulandari, Widari, & Muniroh (2019: 42) cara mengalikan PAR (*Physical Activity Ratio*) dengan lamanya waktu yang digunakan untuk beraktivitas. Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu 24 jam dinyatakan dalam PAL (*Physical Activity Level*). Nilai PAL tersebut kemudian di rata-rata untuk selanjutnya dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu aktivitas ringan (1,40-1,69), sedang (1,70-1,99), dan berat (2,00-2,40). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa cara mengukur tingkat aktivitas fisik yaitu *the talk test* (tes berbicara), *metabolic equivalent*

(MET), dan *heart rate* (denyut jantung), dan PAL.

2. Pandemi Covid-19

Menurut Spinelli & Pellino (2020:) COVID-19 telah dinyatakan pandemi oleh Kesehatan Dunia Organisasi (WHO) sebagaimana dikonfirmasi mendekati 200.000 pasien dengan apa yang akan melebihi 8000 kematian lebih dari 160 negara. Pandemi virus korona 2019-2020 adalah pandemi penyakit corona virus

2019 yang sedang berlangsung (COVID-19), disebabkan oleh Sindrom Pernafasan Akut Parah Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) (Sheryl L, 2020:2). Corona memang menjadi hal yang baru di dunia ini. Banyak hal menjadi

berubah dikarenakan pandemi ini. Pandemi virus corona ini dengan cepat menyebar ke masyarakat. Semakin lama semakin banyak yang terkena virus corona ini, seperti yang diungkapkan oleh Sheryl L (2020: 2) bahwa Skala pandemi COVID19 telah tumbuh beberapa kali lipat dalam hitungan minggu, dari ratusan hingga ribuan hingga puluhan ribu, dengan tingkat transisi ini bervariasi di berbagai Negara. Tidak hanya diluar Indonesia, bahkan penyebaran virus ini sudah sampai ke Indonesia. Berbagai Negara mempunyai kebijakan masing-masing untuk negaranya sendiri. Di Australia seperti yang dinyatakan Sheryl L (2020: 3)

pembatasan kedatangan internasional (larangan bepergian); kasus isolasi; karantina rumah anggota keluarga dari kasus yang terlacak dan terisolasi; jarak sosial untuk berbagai tingkat kepatuhan populasi hingga dan termasuk 100% (kuncian penuh); dan penutupan sekolah. Indonesia juga mempunyai kebijakannya sendiri. Tetapi pada umumnya, seluruh Negara mempunyai kebijakan yang hamper sama, yaitu *physical distancing*.

Menurut Khasanah, Pramudibyanto & Widuroyekti (2020: 41) keadaan di luar prediksi berupa wabah penyakit covid-19 telah membawa perubahan yang mendesak pada berbagai sektor. Pandemi covid-19 ini berefek ke berbagai sektor, termasuk sector pendidikan. Pendidikan formal di Indonesia sejak merebaknya pandemic covid-19, menjadikan pembelajaran secara daring dari rumah masing masing siswa. Seperti yang diungkapkan Khasanah, Pramudibyanto & Widuroyekti (2020: 41) anjuran pemerintah untuk *stay at home* dan *physical and social distancing* harus diikuti dengan perubahan

modus belajar tatap muka menjadi online. Cara ini ditempuh untuk menekan rantai penyebaran covid-19.

Adapun kelemahan dari belajar secara online tanpa tatap muka yaitu seperti yang diungkapkan Hamasah dan dikutip Khasanah, Pramudibyanto & Widuroyekti (2020: 42):

1. Membuat kekakuan dalam pembelajaran, karena anak dipaksa untuk belajar dengan cara pengajar;
2. Pembelajaran tatap muka yang dilakukan secara klasikal sering kali tidak dapat mengakomodasi gaya belajar peserta didik yang bervariasi.
3. Pembelajaran yang monoton membuat semakin menurunnya inisiatif dan kreativitas peserta didik dalam pembelajaran

3. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Menurut (Seifert dan Haffung dalam Sugiyanto) Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar Anak SD merupakan anak dengan katagori banyak mengalami perubahan yang sangat drastis baik mental maupun fisik usia anak SD yang berkisar antara 6 – 12 tahun.

1) Perkembangan Fisik

Siswa SD Mencakup pertumbuhan biologis misalnya pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12 13 tahun anak perempuan berkembang lebih cepat dari pada laki laki.

- a. Usia masuk kelas satu SD atau MI berada dalam periode peralihan dari pertumbuhan cepat masa anak awal ke suatu fase

perkembangan yang lebih lambat. Ukuran tubuh anak relatif kecil perubahannya selama tahun-tahun di SD.

- b. Usia 9 tahun tinggi dan berat badan anak laki-laki dan perempuan kurang lebih sama. Sebelum usia 9 tahun anak perempuan relatif sedikit lebih pendek dan lebih langsing dari anak laki-laki.
- c. Akhir kelas empat, pada umumnya anak perempuan mulai mengalami masa lonjakan pertumbuhan. Lengan dan kaki mulai tumbuh cepat.
- d. Pada akhir kelas lima, umumnya anak perempuan lebih tinggi, lebih berat dan lebih kuat daripada anak laki-laki. Anak laki-laki memulai lonjakan pertumbuhan pada usia sekitar 11 tahun.
- e. Menjelang awal kelas enam, kebanyakan anak perempuan mendekati puncak tertinggi pertumbuhan mereka. Periode pubertas yang ditandai dengan menstruasi umumnya dimulai pada usia 12-13 tahun. Anak laki-laki memasuki masa pubertas dengan ejakulasi yang terjadi antara usia 13-16 tahun.
- f. Perkembangan fisik selama remaja dimulai dari masa pubertas. Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis yang mengubah manusia yang belum mampu bereproduksi menjadi mampu bereproduksi. Hampir setiap organ atau sistem tubuh dipengaruhi oleh perubahan-perubahan ini. Anak pubertas awal (prepubertas) dan remaja pubertas akhir (postpubertas) berbeda dalam tampilan luar karena perubahan-perubahan dalam tinggi proporsi badan serta perkembangan ciri-ciri seks primer dan sekunder.

Meskipun urutan kejadian pubertas itu umumnya sama untuk tiap orang, waktu terjadinya dan kecepatan berlangsungnya kejadian itu bervariasi. Rata-rata anak perempuan memulai perubahan pubertas 1,5 hingga 2 tahun lebih cepat dari anak laki-laki. Kecepatan perubahan itu juga bervariasi, ada yang perlu waktu 1,5 hingga 2 tahun untuk mencapai kematangan reproduksi, tetapi ada yang memerlukan waktu 6 tahun. Dengan adanya perbedaan-perbedaan ini ada anak yang telah matang sebelum anak yang sama usianya mulai mengalami pubertas.

Menurut Trihastowo (2012: 17) Pertumbuhan fisik atau jasmani anak usia SD dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1. Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak-anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang mencolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orangtua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain-lain.
2. Nutrisi dan kesehatan amat mempengaruhi perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lambat, kurang berdaya dan tidak aktif. Sebaliknya anak yang memperoleh makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua serta kebiasaan hidup yang baik akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.

3. Olahraga juga merupakan faktor penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif eringkali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak.
4. Orang tua harus selalu memperhatikan berbagai macam penyakit yang sering kali diderita anak, misalnya bertalian dengan kesehatan penglihatan (mata), gigi, panas, dan lain-lain. Oleh karena itu orang tua selalu memperhatikan kebutuhan utama anak, antara lain kebutuhan gizi, kesehatan dan kesegaran jasmani yang dapat dilakukan setiap hari sekalipun sederhana.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Johan Saputra (2016) tentang survei tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom tahun ajaran 2015/2016, diperoleh kesimpulan bahwa secara keseluruhan bahwa siswa kelas IV dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 termasuk dalam keadaan tidak segar atau tidak bugar. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil tes kesegaran jasmani yang menunjukkan bahwa klasifikasi kesegaran jasmani siswa SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015/2016 dalam klasifikasi sedang, kurang, dan kurang sekali. Sementara siswa yang masuk dalam klasifikasi segar atau bugar hanya 4 siswa.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Komsiyati (2015) tentang Survei Aktivitas Bermain Anak di Rumah Menurut Pandangan Orang Tua Pada

Siswa Kelas IV, V, Dan VI di SD Negeri Trukan Temon Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta, diperoleh kesimpulan menurut pandangan orang tua pada siswa kelas IV, V, VI di SD Negeri Trukan Temon Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu sebanyak 13 orangtua (25,00%) dengan kategori kurang, 21 orangtua (40,38%) dengan kategori cukup, dan 18 orangtua (34,62%) dengan kategori baik. Frekuensi terbanyak masuk pada kategori cukup yaitu 21 orangtua (40,38%). Dengan demikian survei aktivitas bermain anak di rumah menurut pandangan orang tua pada siswa kelas IV, V, VI di SD Negeri Trukan Temon Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta masuk dalam kategori cukup.

C. Kerangka Berpikir

Dunia saat ini sedang mengalami pandemi wabah virus Corona. Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona dapat menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, hingga bisa menyebabkan kematian.

Masalah yang dihadapi saat ini selain wabah pandemi adalah kurangnya antusias anak dan malas untuk melakukan olahraga secara aktif (melibatkan motoric kasar), karena pembelajaran yang kurang menarik. Anak lebih tertarik melakukan permainan secara elektronik seperti *game online, gadget, dan game mobile* lainnya. Anak merasa nyaman untuk melakukan *game* tanpa merasa bosan dengan waktu yang relative lama.

Adanya pandemic Covid-19, semua kegiatan pembelajaran

diliburka, peserta didik diharuskan belajar dari rumah. Atas dasar tersebut, untuk menjaga kebugaran dan tetap terhindar dari Covid-19, maka peserta didik diharuskan untuk tetap beraktivitas olahraga. Menurut WHO (2017), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, *self-concept*, rasa cemas, dan stress yang rendah. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebutuhan aktivitas sehari-hari responden menggunakan lembar formulir *Recall 24 Jam Aktivitas Fisik (PAL)*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Metode kuantitatif disebut metode positivistik karena berlandaskan filsafat positivisme. Metode kuantitatif sebagai metode ilmiah karena memenuhi kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2015: 13). Pada penelitian ini deskriptif kuantitatif digunakan untuk mengkaji dan menjelaskan aktivitas fisik siswa di masa pandemi covid-19 pada siswa Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar seKelurahan Argorejo Sedayu.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei. Menurut Sugiyono (2015: 12), metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tertentu yang alamiah. Pada penelitian dengan metode survei ini peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data dengan memberikan kuesioner kepada responden untuk mengetahui aktivitas siswa di masa pandemi covid-19 pada siswa Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Argorejo Sedayu.

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan di SD se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada 24 Agustus sampai dengan 8 September 2021.

C. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2018: 57) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian ini adalah aktivitas fisik siswa di masa pandemi covid-19 pada siswa Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Argorejo Sedayu. Aktivitas fisik adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh siswa setiap harinya. Aktivitas fisik siswa diteliti menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan berupa angket.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek/obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015: 117). Pada penelitian ini populasi adalah peserta didik kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul dengan jumlah peserta didik 195, terdiri dari SD 1 Sedayu dengan jumlah 26 siswa, SD 3

Sedayu dengan jumlah 55 siswa, SD IT Sholeh dengan jumlah 59 siswa SD Krapyak dengan jumlah 28 siswa, SD Bandut dengan jumlah 27 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tertentu (Sugiyono, 2015: 118). Penelitian ini

menggunakan teknik *probability sampling* yakni *simple random sampling*. Teknik ini dipilih karena populasi bersifat homogen sehingga pengambilan anggota sampel dipilih secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Sugiyono, 2015: 120). Besarnya sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2} = \frac{195}{1+195 \times (0,10)^2} = \frac{195}{1,45} = 135$$

N : jumlah populasi

n : jumlah sampel

e : nilai standar *error* yang digunakan (10%)

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin di atas, maka ditentukan sampel penelitian adalah peserta didik kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul.

SEKOLAH	POPULASI	SAMPEL
SD 1 Sedayu	26	14
SD 3 SEDAYU	55	43
SD I T SHOLEH	59	47
SD KRAPYAK	28	16
SD BANDUT	27	15
JUMLAH	195	135

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kent C Kowalski et al (2004: 8-10). Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini disajikan kisi-kisi dalam tabel 3.

Tabel 7. Kisi-kisi kuesioner tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul

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

Sugiyono (2018: 166) pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena sosial maupun alam. Dalam penelitian ini, Instrumen yang digunakan adalah kuisisioner atau angket. Menurut Sugiyono (2018: 219) kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Pada penelitian ini, akan digunakan kuisisioner tertutup, Sukardi (2019: 99) menyatakan peneliti telah memberikan beberapa alternatif jawaban pada kolom yang telah disediakan, sementara itu responden tinggal memilih jawaban yang ada yang paling mendekati pilihan responden. Menurut Sukardi (2019: 250) survei menggunakan angket memiliki keunggulan dan kelemahan, antara lain:

a. Keunggulan

- 1) Merupakan penelitian dengan biaya murah, jika dibandingkan dengan menggunakan alat pengumpul data lainnya;
- 2) Dapat menjangkau responden dengan jumlah besar dan tempat tinggal yang jauh;
- 3) Dapat direncanakan dengan penampilan angket bagus, sederhana dan menarik;
- 4) Dapat diadministrasikan dengan lebih mudah;
- 5) Karena alasan tertentu, pengisian angket dapat dilakukan dengan model anonym atau merahasiakan nama responden.

b. Kelemahan

- 1) Kemungkinan terjadi tingkat pengambilan responden rendah;

- 2) Tidak ada kepastian bahwa pertanyaan dalam angket diketahui maksudnya oleh responden;
- 3) Tidak ada kepastian bahwa yang menjawab adalah responden yang dimaksud oleh peneliti.

Setelah mengetahui keunggulan dan kelemahan survei menggunakan angket/kuisisioner, maka perlu direncanakan langkah langkah untuk menyusun angket/kuisisioner. Langkah-langkah yang ditempuh dalam menyusun instrumen adalah sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan konstrak yaitu suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstrak yang akan diteliti, dengan demikian diharapkan tidak ada penyimpangan terhadap tujuan penelitian ini. Berdasarkan kajian teori, dapat disimpulkan bahwa konstrak dalam penelitian ini aktivitas fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Argorejo Sedayu Tahun 2021.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah pemeriksaan mikroskopik terhadap konstrak dan unsur unsurnya. Tahap ini bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang ditemukan dalam konstrak. Menentukan faktor-faktor yang sesuai dengan sasaran penelitian, kemudian faktor faktor tersebut akan digunakan sebagai kisi-kisi instrumen penelitian. Adapun faktor-faktornya meliputi aktivitas bermain, aktivitas sehari-hari dan aktivitas olahraga. Faktor aktivitas bermain dibagi menjadi 10

indikator, faktor aktivitas sehari-hari dibagi menjadi 10 indikator dan faktor aktivitas olahraga dibagi menjadi 10 indikator.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Langkah terakhir adalah menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan indikator dari faktor-faktor yang telah disebutkan di atas.

2. Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian kuisioner kepada responden yang dalam penelitian ini adalah Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Argorejo Sedayu.

Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Observasi ke sekolah yang akan diteliti.
- b. Koordinasi dan meminta surat izin penelitian.
- c. Perizinan dari sekolah (kepala sekolah dan guru olahraga).
- d. Arahan dari peneliti kepada wali kelas tentang pembagian kuisioner.
- e. Wali kelas membagikan kuisioner kepada orang tua/wali siswa.
- f. Pengumpulan/laporan orang tua/wali siswa kepada wali kelas.
- g. Pengumpulan/laporan wali kelas kepada peneliti.

Proses pengambilan data digambarkan pada gambar dibawah ini



Gambar 1. Kerangka Proses Pengambilan Data

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Instrumen penelitian ini menggunakan PAQ-C dengan metode *one shoot* (sekali ukur). Penelitian ini menggunakan instrumen yang sudah diteliti oleh peneliti dengan validitas dan reliabilitas 0,733. Instrumen PAQ-C menggunakan Bahasa Inggris, sehingga peneliti melakukan alih bahasa dengan bantuan Pusat Bahasa FIK UNY. Hasil *translate* divalidasi isi oleh ahli aktivitas fisik, Prof. Soni Nopembri, Ph.D. dan tes pengukuran, Danang Pujo Broto, M.Or. dengan tujuan memvalidasi kejelasan alih bahasa agar makna tidak bergeser dari instrumen PAQ-C.

Penelitian ini menggunakan pengujian validitas internal dan validitas eksternal. Validitas internal diuji menggunakan teknik validitas konstruk (*construct validity*), dalam pengujian ini dapat digunakan

pendapat dari ahli (*judgment experts*) (Sugiyono, 2015: 177). Instrumen yang telah disusun sesuai dengan aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori, kemudian dikonsultasikan dengan ahli yang dalam penelitian ini yang berperan sebagai ahli adalah dosen pembimbing. Validitas eksternal diuji dengan cara membandingkan antara kriteria yang ada pada instrumen dengan fakta empiris di lapangan (Sugiyono, 2015: 183)

2. Reliabilitas

Penelitian ini pengujian reliabilitas dengan *internal consistency*, dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, kemudian data yang sudah diperoleh dianalisis menggunakan teknik tertentu (Sugiyono, 2015: 185). Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan dengan teknik belah dua (*Split half*).

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif dengan presentasi, instrumen pengambilan data yang digunakan adalah metode PAQ-C. Teknik analisis ini digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik siswa pada 7 hari terakhir. Pemberian skor dibagi menjadi 5 kategori dengan skor 5 menandakan aktivitas fisik yang tinggi. Perhitungan persentase responden menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan : P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi atau jumlah subyek

N = Jumlah subyek keseluruhan

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada penelitian ini dilakukan dengan cara *one shoot* (sekali ukur). Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan program komputer *Statistical Program for Social Sciences (SPSS) version 20.0 for windows* dari 9 soal pertanyaan dengan rincian pernyataan nomor satu terdapat 20 soal, pernyataan nomor dua sampai 8 masing-masing nomor yang diajukan satu soal dan soal nomor 9 dengan tujuh pernyataan, kepada siswa kelas V SD N 1 Sedayu, SD N 3 Sedayu, SD IT Sholeh, SD N Krapyak, dan SD N Bandut berjumlah 135 responden, 66 peserta didik perempuan dan 69 peserta didik laki-laki, maka dapat di deskripsikan dalam bentuk tabel.

Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	27.32
<i>Median</i>	27
<i>Mode</i>	27
<i>Std. Deviation</i>	5.210
<i>Minimum</i>	11
<i>Maximum</i>	40

Berdasarkan tabel di atas diketahui rerata tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V Se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul sebesar 27.32, nilai tengah sebesar 27, nilai sering muncul sebesar 27 dan *standar deviasi* sebesar 5.210. Sedangkan skor tertinggi sebesar 40 dan skor terendah sebesar 11. Norma Penilaian tersebut disajikan dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul

Interval	Kategori	Frekuensi	%
>35	Sangat Tinggi	5	3.7
29-35	Tinggi	42	31.1
24-29	Sedang	50	37.0
19-24	Rendah	29	21.5
<19	Sangat Rendah	9	6.7
Total		135	100.0

Berdasarkan tabel di atas diketahui rerata tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V Se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul kategori sangat tinggi sebesar 3.7%; tinggi 31.1%; sedang 37.0%; rendah 21.5%; dan sangat rendah 6.7%.

1. Hasil Perhitungan Seluruh Sampel Perempuan

Hasil perhitungan kuesioner tingkat aktivitas fisik siswa perempuan kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo dapat diskripsikan dalam tabel.

Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Harian Siswa Perempuan Kelas V se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	26.38
<i>Median</i>	26.50
<i>Mode</i>	28
<i>Std. Deviation</i>	4.951
<i>Minimum</i>	14
<i>Maximum</i>	37

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa rerata tingkat aktivitas fisik harian siswa perempuan kelas V se-kelurahan Argorejo Sedayu Bantul sebesar 26.38, nilai tengah sebesar 26.50, nilai sering muncul sebesar 28 dan *standar deviasi* sebesar 4.951. Sedangkan skor tertinggi sebesar 37

dan skor terendah sebesar 14. Norma penilaian tersebut disajikan dalam bentuk tabel pada tabel.

Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Perempuan Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul

Interval	Kategori	Frekuensi	%
>33	Sangat Tinggi	8	12.2
29-33	Tinggi	9	13.6
24-28	Sedang	29	43.9
19-23	Rendah	17	25.8
<19	Sangat Rendah	3	4.5
Total		66	100.0

Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat aktivitas fisik harian siswa perempuan kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul kategori sangat tinggi sebesar 12.2%; tinggi 13.6%; sedang 43,9%; rendah 25.8%; dan sangat rendah 4.5%.

3. Hasil Perhitungan Seluruh Sampel Laki-Laki

Hasil perhitungan kuisioner tingkat aktivitas fisik siswa laki-laki kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo dapat di deskripsikan dalam tabel.

Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Harian Siswa Laki-Laki Kelas V se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	28.65
<i>Median</i>	29
<i>Mode</i>	27
<i>Std. Deviation</i>	5.176
<i>Minimum</i>	13
<i>Maximum</i>	40

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa rerata tingkat

aktivitas fisik harian siswa laki-laki kelas V se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul sebesar 28.65, nilai tengah sebesar 29, nilai sering muncul sebesar 27 dan *standar deviasi* sebesar 5.176. Sedangkan skor tertinggi sebesar 40 dan skor terendah sebesar 13. Norma penilaian tersebut disajikan dalam bentuk tabel pada tabel berikut.

Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Laki-Laki Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul

Interval	Kategori	Frekuensi	%
>36	Sangat Tinggi	2	2.9
32-36	Tinggi	18	26.1
27-31	Sedang	31	44.9
21-26	Rendah	15	21.7
<21	Sangat Rendah	3	4.4
Total		69	100.0

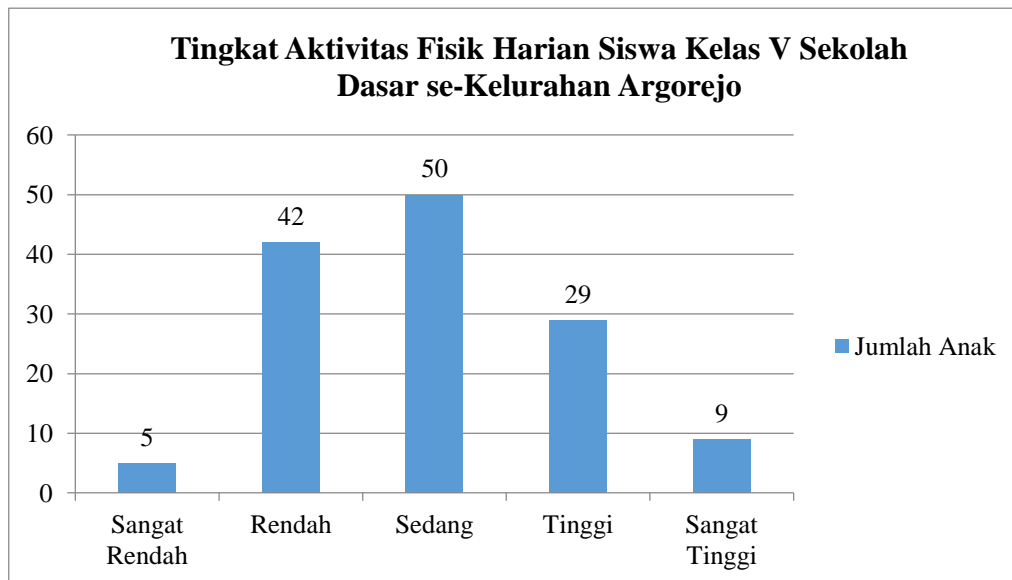
Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat aktivitas fisik harian siswa perempuan kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul kategori sangat tinggi sebesar 2.9%; tinggi 26.1%; sedang 44.9%; rendah 21.7%; dan sangat rendah 4.4%.

B. Pembahasan

1. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa kelas V SD se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul

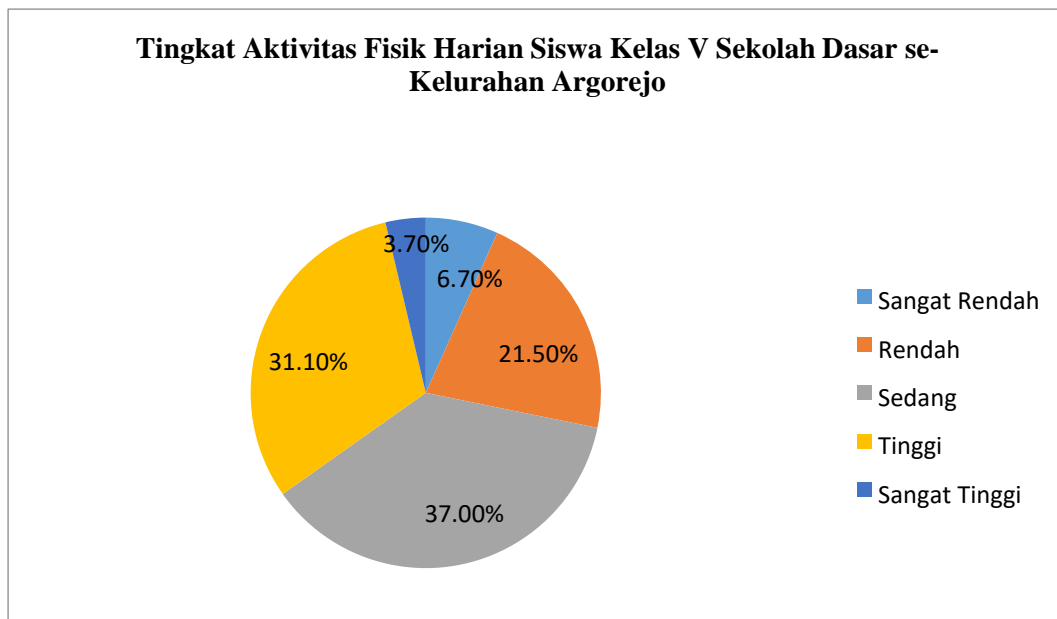
Penelitian ini membuktikan bahwa tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul Yogyakarta, berada pada kategori sedang. Dari tabel 6 diketahui 5 anak melakukan aktivitas fisik harian sangat tinggi, 42 anak beraktivitas fisik harian tinggi, 50 anak beraktivitas fisik harian sedang, 29 anak beraktivitas fisik harian rendah,

dan 9 anak beraktivitas fisik harian sangat rendah. Gambaran tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Argorejo dengan sampel 135 siswa dapat dilihat dalam Gambar berikut.



Gambar 2. Tingkat Aktivitas Fisik Harian

Persentase tingkat aktivitas fisik siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo dengan 135 siswa sebagai sampel penelitian sebesar 3.7% siswa melaksanakan aktivitas harian pada kategori sangat tinggi; 31.1% siswa melaksanakan aktivitas fisik harian dengan tinggi, 37.0% siswa melaksanakan aktivitas fisik harian dengan sedang, 21.5% siswa melaksanakan aktivitas fisik harian dengan rendah, dan 6.7% melaksanakan aktivitas fisik harian dengan sangat rendah. Adapun persentase tingkat aktivitas fisik siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo dapat digambarkan dalam gambar berikut.

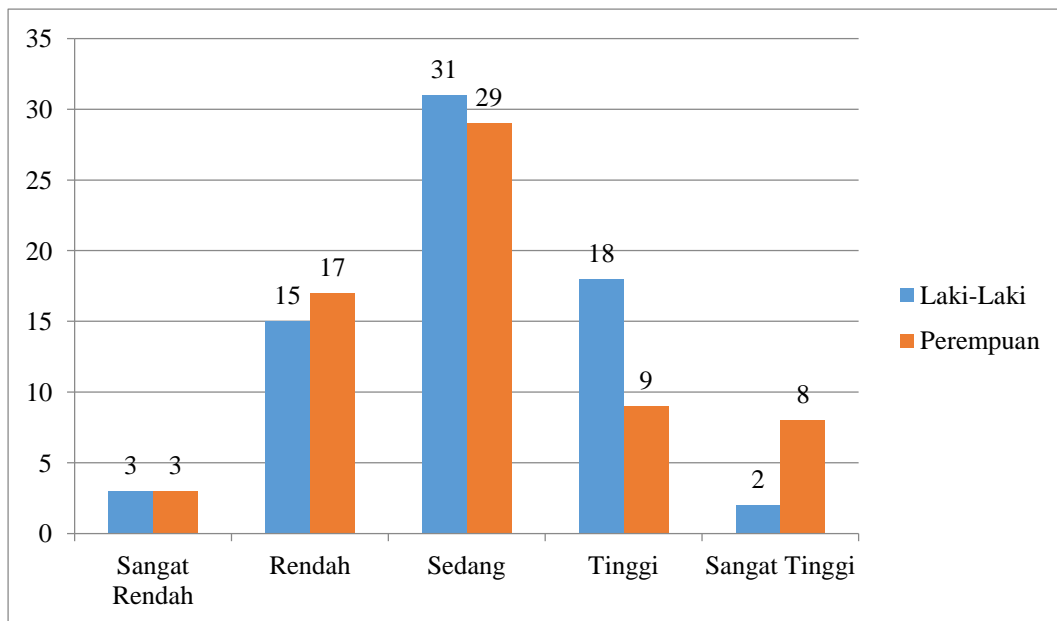


Gambar 3. Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Harian

Dilihat dari gambar diatas mayoritas siswa (37.0%) menyatakan beraktivitas sedang, maka dari itu tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul berada pada katagori sedang.

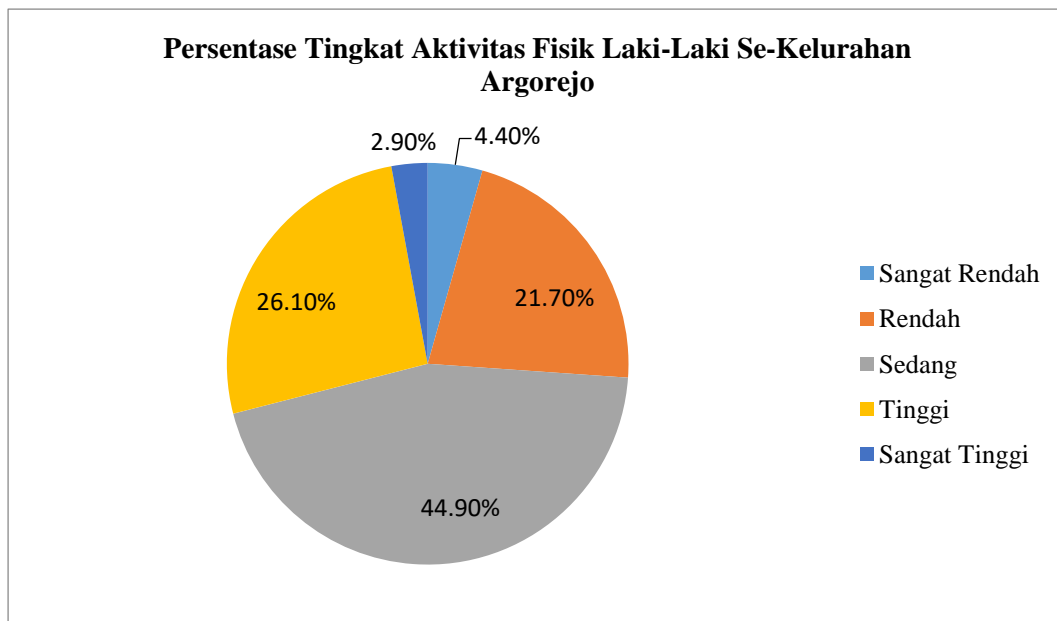
1. Perbandingan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Perempuan dan Laki-Laki

Bertolak pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Beighle et al pada tahun 2006, menyatakan bahwa di luar sekolah, anak perempuan menggunakan 20% dan anak laki-laki menggunakan 25% waktunya untuk aktivitas fisik. Anak laki-laki pada studi tersebut lebih aktif daripada anak perempuan. Peneliti mendapatkan hasil penelitian yang sejalan dengan penelitian tersebut bahwa anak laki-laki lebih aktif daripada anak perempuan. Perbandingan tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V se-Kelurahan Argorejo dapat dilihat dalam Gambar

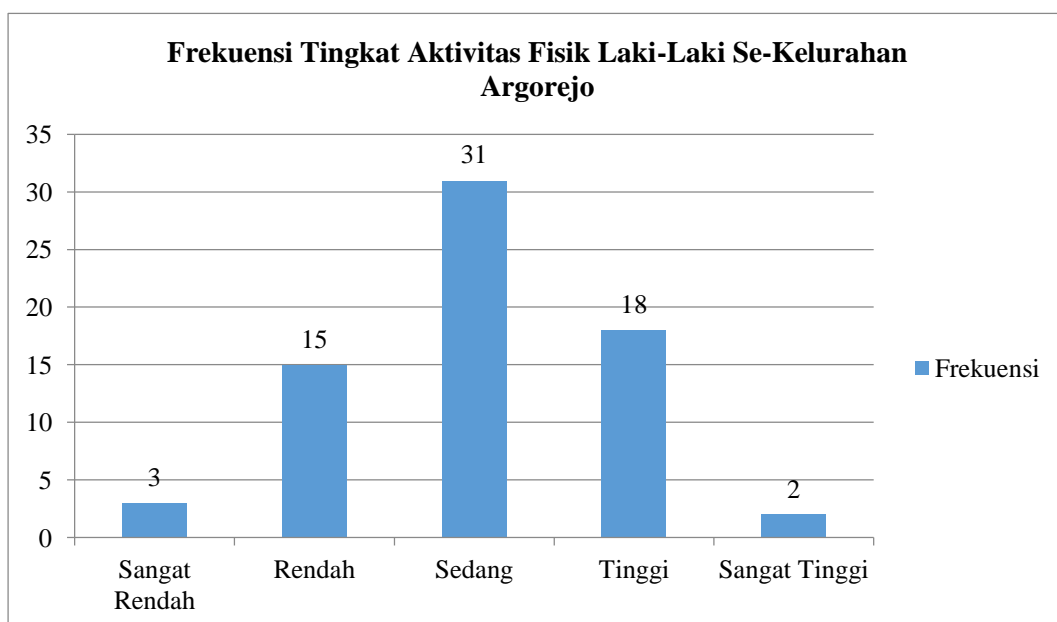


Gambar 4. Perbandingan Frekuensi Siswa Laki-Laki dan Perempuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik harian siswa laki-laki se-Kelurahan Argorejo dengan sampel 69 siswa berada pada katagori sedang dengan persentase 44.9% dan jumlah siswa 31. Untuk tingkat aktivitas fisik harian siswa perempuan se-Kelurahan Argorejo dengan sampel 66 siswa berada pada katagori sedang dengan persentase 43.9% dan jumlah siswa 29. Persentase dan frekuensi secara keseluruhan tingkat aktivitas fisik harian siswa laki-laki se-Kelurahan Triharjo dapat dilihat pada gambar berikut.

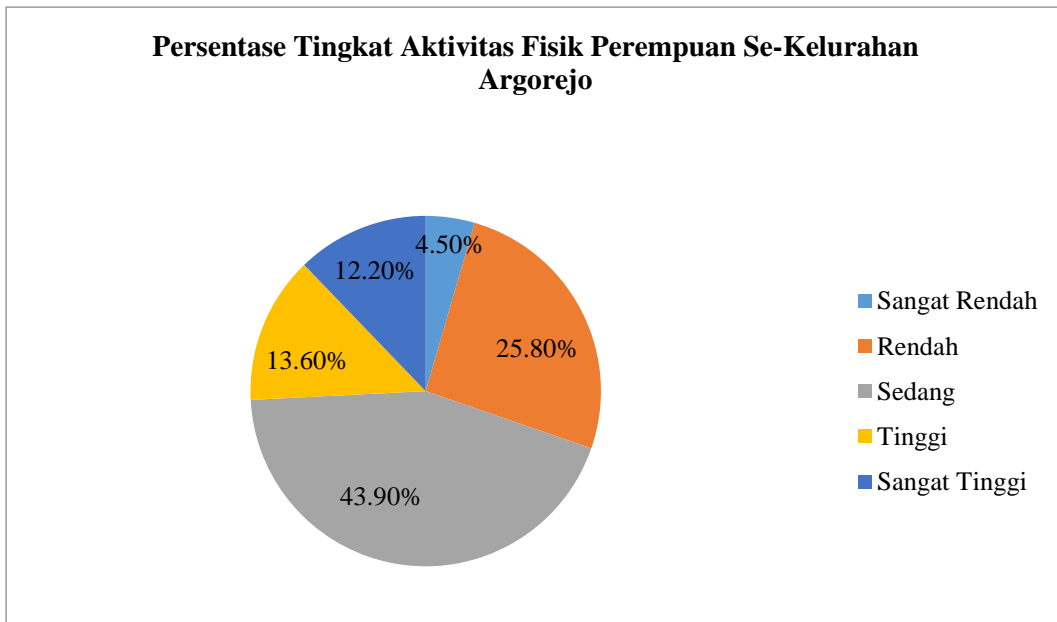


Gambar 5. Persentase Siswa Laki-Laki

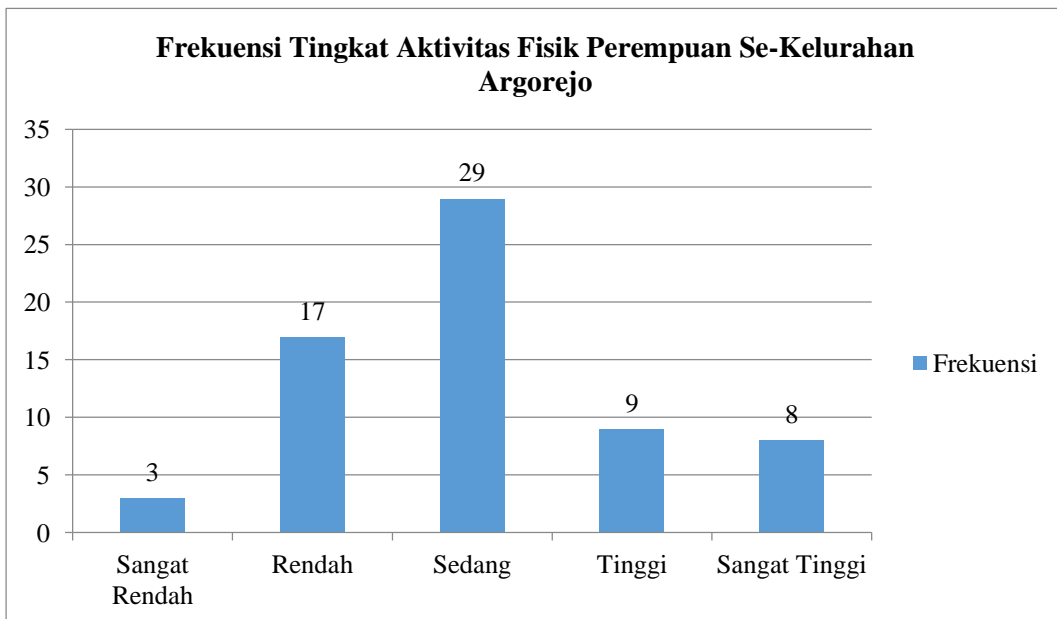


Gambar 6. Frekuensi Siswa Laki-Laki

Selanjutnya untuk persentase dan frekuensi tingkat aktivitas fisik perempuan Se-Kelurahan Argorejo akan ditampilkan pada gambar berikut.



Gambar 7. Persentase Siswa Perempuan



Gambar 8. Frekuensi Siswa Perempuan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis pada olah data dan pembahasan maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul adalah berada pada kategori sangat tinggi sebesar 3.7%; tinggi 31.1%; sedang 37.0%; rendah 21.5%; dan sangat rendah 6.7%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Argorejo Sedayu Bantul berada dalam kategori sedang.

B. Implikasi

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

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti telah berusaha mencapai kesempurnaan hasil penelitian, namun karena ada keterbatasan baik dari segi waktu, tenaga maupun biaya maka hasil yang dicapai dalam penelitian ini masih perlu

disempurnakan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

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

D. Saran

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

1. Bagi Siswa

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

2. Bagi Guru

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

3. Bagi Orang Tua

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

4. Bagi Peneliti Lain

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

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Manadji dan Arma Abdullah. (1994). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Aprilia Setiowati. (1998). *Tingkat Aktivitas Fisik dan Faktor Genetik pada Siswa SD Negeri Ungaran 1 Kecamatan Gondokusuman Kotamadya Yogyakarta*. Yogyakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia Akademi Gizi.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*: Jakarta PT Raja Grafindo Persada.
- Badadu dan Zain. (1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Bhuono Agung Nugroho. (2005). *Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Danang Dwi Sudarmasto. (2013). *Tingkat Spotivitas Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola SMP N 3 Godean*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fitria Dwi Andriyani. (2014). Physical Activity Guidelines For Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 1) Hlm. 61-64.
- Katrin Roosita dan Venny Agustiani Mahardikawati. (2008). Asupan Energi dan Status Gizi Wanita Pemetik Teh di PTPN VII Bandung Jawa Barat. *Jurnal Gizi dan Pangan* (Nomor 2) Hlm. 79-85
- Katherine T, Amelia M, Jerry R.(1948). *Physical Education Methods for Elementary Teachers*. USA: Human Kinetics
- Kent C. Kowalski. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: University of Saskatchewan
- Kraft, Robert E. (1989). Children at Play: Behavior of Children at Recess. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 60, 4, ProQuest pg. 21.
- L. Miles. (2007). Physical Activity and Health. *Journal Compilation* (Nomor 32) Hlm. 314-363

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

Angket Aktivitas Fisik (Sekolah Dasar)

Nama :
Tgl lahir/Usia :
Jenis Kelamin :
L / P :
Kelas :
Guru : BB (kg) :
TB (cm) :

Kami ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik adek selama 7 hari terakhir (dalam seminggu terakhir) selama pandemic covid-19. Contoh aktivitas fisik adalah olahraga atau kegiatan lain yang membuat kamu berkeringat atau yang membuat kaki kamu merasa lelah, atau permainan yang membuat kamu bernapas dengan terengah-engah seperti permainan kucing-kucingan, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

Ingat:

- Tidak ada jawaban yang benar dan salah ya dek! ini bukan tes.
- Mohon menjawab semua pertanyaan dengan sejujur-jujurnya dan sebenar benarnya – ini sangat penting.

Pertanyaan

- Kegiatan fisik adik, saat diwaktu senggang: Apakah adik sudah melakukan kegiatankegiatan berikut ini selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali?

(Cukup centang satu lingkaran per baris)

	Tidak	1-2	3-4	5-6	7 kali atau lebih
Lompat tali					
Bermain kucing-kucingan					
Jalan-jalan untuk berolahraga					
Bersepeda					
Joging atau lari					
Berenang					
Kasti, Bisbol, Softbol					
Sepak bola (permainan sepakbola)					
Badminton (permainan badminton)					
Futsal					

Bola voli (permainan bola voli)					
Tenis meja					
Bola basket (permainan bola basket)					
Beladiri (karate, silat, taekwondo)					
Lainnya:					

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

Saya tidak ikut pelajaran Penjas

Hampir tidak pernah

Kadang

Cukup sering

Selalu

3. Dalam 7 hari terakhir, sebagian besar waktu setelah pembelajaran daring(online) adik gunakan untuk melakukan kegiatan apa? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)

Berdiri atau jalan-jalan

Lari atau bermain sebentar

Lari atau bermain agak lama

Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat

4. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya adik lakukan saat istirahat makan siang dalam pembelajaran daring(online)? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)

Berdiri atau jalan-jalan

Lari atau bermain sebentar

Lari atau bermain agak lama

Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat

5. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari setelah pembelajaran daring(online) yang adik gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat adik bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut.)

Tidak pernah

1 kali selama seminggu terakhir

2 atau 3 kali selama seminggu terakhir

4 kali selama seminggu terakhir

5 kali selama seminggu terakhir

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

Tidak pernah

- 1 kali selama seminggu terakhir
- 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
- 4 kali selama seminggu terakhir
- 5 kali selama seminggu terakhir

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

- Tidak pernah
- 1 kali
- 2 - 3 kali
- 4 – 5 kali
- 6 kali atau lebih

8. Mana satu dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan adik selama 7 hari terakhir selama pandemic covid-19? Bacalah dengan seksama kelima pernyataan sebelum memilih satu jawaban yang menggambarkan adik.

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

9. Berikan tanda centang seberapa sering adik melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir selama pandemic covid-19.

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

10. Apakah adik pernah sakit minggu lalu, atau apakah ada sesuatu yang membuat adik tidak bisa melakukan aktivitas fisik seperti biasanya? (Pilih salah satu)

Ya □
 Tidak □
 Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

Lampiran 2. Hasil Pengolahan Data Penelitian

CORRELATIONS

/VARIABLES=BT1 BT2 BT3 BT4 BT5 BT6 BT7 BT8 BT9 Total

/PRINT=TWOTAIL NOSIG

/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Notes

Output Created		01-OCT-2021 22:05:30
Comments		
	Data	C:\Users\LENOVO\Documents\dexv.sav
	Active Dataset	DataSet2
Input	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	168
Missing Value Handling		

	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		T3 BT4 BT5 BT6 BT7 BT8 BT9 Total /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.36

[DataSet2]

Correlations

		BT1	BT2	BT3	BT4	BT5	BT6
BT1	Pearson Correlation	1	.027	.139	.147	.118	.135
	Sig. (2-tailed)		.724	.072	.058	.129	.080
	N	168	168	168	168	168	168
BT2	Pearson Correlation	.027	1	.020	-.185*	.377**	.506**
	Sig. (2-tailed)	.724		.801	.016	.000	.000

	N	168	168	168	168	168	168
	Pearson Correlation	.139	.020	1	.232**	.369**	.335**
BT3	Sig. (2-tailed)	.072	.801		.003	.000	.000
	N	168	168	168	168	168	168
	Pearson Correlation	.147	-.185*	.232**	1	.177*	.165*
BT4	Sig. (2-tailed)	.058	.016	.003		.022	.032
	N	168	168	168	168	168	168
	Pearson Correlation	.118	.377**	.369**	.177*	1	.603**
BT5	Sig. (2-tailed)	.129	.000	.000	.022		.000
	N	168	168	168	168	168	168
	Pearson Correlation	.135	.506**	.335**	.165*	.603**	1
BT6	Sig. (2-tailed)	.080	.000	.000	.032	.000	
	N	168	168	168	168	168	168
	Pearson Correlation	.180*	.320**	.249**	.189*	.548**	.674**
BT7	Sig. (2-tailed)	.020	.000	.001	.014	.000	.000
	N	168	168	168	168	168	168
	Pearson Correlation	.181*	.249**	.321**	.222**	.500**	.495**
BT8	Sig. (2-tailed)	.019	.001	.000	.004	.000	.000
	N	168	168	168	168	168	168
	Pearson Correlation	.263**	.073	.376**	.256**	.316**	.363**
BT9	Sig. (2-tailed)	.001	.345	.000	.001	.000	.000
	N	168	168	168	168	168	168

	Pearson Correlation	.353**	.395**	.608**	.451**	.739**	.779**
Total	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	168	168	168	168	168	168

Correlations

		BT7	BT8	BT9	Total
BT1	Pearson Correlation	.180	.181	.263	.353
	Sig. (2-tailed)	.020	.019	.001	.000
	N	168	168	168	168
BT2	Pearson Correlation	.320	.249	.073	.395*
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.345	.000
	N	168	168	168	168
BT3	Pearson Correlation	.249	.321	.376	.608**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000
	N	168	168	168	168
BT4	Pearson Correlation	.189	.222*	.256**	.451
	Sig. (2-tailed)	.014	.004	.001	.000
	N	168	168	168	168
BT5	Pearson Correlation	.548	.500**	.316**	.739*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000
	N	168	168	168	168
BT6	Pearson Correlation	.674	.495**	.363**	.779*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000
	N	168	168	168	168

BT7	Pearson Correlation	1*			
	Sig. (2-tailed)		.562**	.324**	.727*
	N	168	168	168	168
BT8	Pearson Correlation	.562*	1**		
	Sig. (2-tailed)	.000		.437**	.729**
	N	168	168	168	168
BT9	Pearson Correlation	.324**	.437	1**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.612**
	N	168	168	168	168
Total	Pearson Correlation	.727**	.729**	.612**	1**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	168	168	168	168

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

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

RELIABILITY

/VARIABLES=BT1 BT2 BT3 BT4 BT5 BT6 BT7 BT8 BT9

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Reliability

Notes

Output Created	01-OCT-2021 22:05:37
Comments	C:\Users\LENOVO\Documents\dexv.sav
Data	DataSet2
Active Dataset	
Filter	<none>
Input	<none>
Weight	<none>
Split File	<none>
N of Rows in Working Data	
File	168
Matrix Input	
Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Missing Value Handling	
	T3
	B14 B15 B16 B17 B18 B19
Syntax	/SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA.
Processor Time	00:00:00.02
Elapsed Time	00:00:00.05
Resources	

[DataSet2]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	168	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	168	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.775	9

FREQUENCIES VARIABLES=BT1 BT2 BT3 BT4 BT5 BT6 BT7 BT8 BT9 Total

/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE

/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Notes

Output Created		01-OCT-2021 22:05:54
Comments		
		C:\Users\LENOVO\Documents\dexv.sav
	Data	DataSet2
	Active Dataset	<none>
Input	Filter	
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	168
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling		
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.

Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=BT1 BT2 BT3 BT4 BT5 BT6 BT7 BT8 BT9 Total /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.06

[DataSet2]

Statistics

	BT1	BT2	BT3	BT4	BT5	BT6	BT7
Valid N	168	168	168	168	168	168	168
Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean	2.01	3.45	2.96	2.65	3.40	3.36	3.26
Median	1.86	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00
Mode	1 ^a	3	3	3	3	3	3
Std. Deviation	.642	.765	1.264	1.219	.949	1.011	.835
Minimum	1	1	1	1	1	1	2
Maximum	5	5	5	5	5	5	5

Statistics

	BT8	BT9	Total

N	Valid	168	168	168
	Missing	0	0	0
Mean		2.75	3.45	27.32
Median		3.00	3.79	27.00
Mode		3 ^a	4	27
Std. Deviation		1.007	.795	5.210
Minimum		1	1	11
Maximum		5	5	40

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

BT1				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	2	1.2	1.2	1.2
Valid 1	2	1.2	1.2	2.4
1	5	3.0	3.0	5.4
1	1	.6	.6	6.0

1		4	2.4	2.4	8.3
1		1	.6	.6	8.9
1			6.0		14.9
1	10 1		.6	6.0 .6	15.5
1		8	4.8	4.8	20.2
1		1	.6	.6	20.8
2		6	3.6	3.6	24.4
2		10	6.0	6.0	30.4
2		10	6.0	6.0	36.3
2		2	1.2	1.2	37.5
2		8	4.8	4.8	42.3
2		1	.6	.6	42.9
2		9	5.4	5.4	48.2
2		8	4.8	4.8	53.0
2		1	.6	.6	53.6
2		6	3.6	3.6	57.1
2		7	4.2	4.2	61.3
2		5	3.0	3.0	64.3
2		1	.6	.6	64.9
2		2	1.2	1.2	66.1
2		1	.6	.6	66.7
2		6	3.6	3.6	70.2
2		5	3.0	3.0	73.2

2	7	4.2	4.2	77.4
3	4	2.4	2.4	79.8
3	1	.6	.6	80.4
3	5	3.0	3.0	83.3
3	3	1.8	1.8	85.1

BT1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3	1	.6	.6	85.7
3	2	1.2	1.2	86.9
3	1	.6	.6	87.5
3	4	2.4	2.4	89.9
3	1	.6	.6	90.5
3	2	1.2	1.2	91.7
3	5	3.0	3.0	94.6
3	1	.6	.6	95.2
3	1	.6	.6	95.8
3	4	2.4	2.4	98.2
3	1	.6	.6	98.8
5	1	.6	.6	99.4
5	1	.6	.6	100.0
Total	168	100.0	100.0	

BT2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	1	.6	.6	.6
2	7	4.2	4.2	4.8
3	93	55.4	55.4	60.1
4	49	29.2	29.2	89.3
5	18	10.7	10.7	100.0
Total	168	100.0	100.0	

BT3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	35	20.8	20.8	20.8
2	10	6.0	6.0	26.8
3	72	42.9	42.9	69.6
4	29	17.3	17.3	86.9
5	22	13.1	13.1	100.0
Total	168	100.0	100.0	

BT4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	1	43	25.6	25.6	25.6
	2	20	11.9	11.9	37.5
	3	71	42.3	42.3	79.8
	4	20	11.9	11.9	91.7
	5	14	8.3	8.3	100.0
	Total	168	100.0	100.0	

BT5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	3.0	3.0
	2	15	8.9	11.9
	3	81	48.2	60.1
	4	42	25.0	85.1
	5	25	14.9	100.0
	Total	168	100.0	100.0

BT6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	9	5.4	5.4
	2	12	7.1	12.5
	3	83	49.4	61.9

4	37	22.0	22.0	83.9
5	27	16.1	16.1	100.0
Total	168	100.0	100.0	

BT7

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2	24	14.3	14.3	14.3
3	94	56.0	56.0	70.2
Valid 4	32	19.0	19.0	89.3
5	18	10.7	10.7	100.0
Total	168	100.0	100.0	

BT8

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	16	9.5	9.5	9.5
2	51	30.4	30.4	39.9
Valid 3	72	42.9	42.9	82.7
4	17	10.1	10.1	92.9
5	12	7.1	7.1	100.0
Total	168	100.0	100.0	

BT9

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	1	.6	.6	.6
1	2	1.2	1.2	1.8
2	1	.6	.6	2.4
2	2	1.2	1.2	3.6
2	10	6.0	6.0	9.5
2	2	1.2	1.2	10.7
2	1	.6	.6	11.3
2	3	1.8	1.8	13.1
2	2	1.2	1.2	14.3
3	7	4.2	4.2	18.5
3	5	3.0	3.0	21.4
3	5	3.0	3.0	24.4
3	1	.6	.6	25.0
3	18	10.7	10.7	35.7
3	3	1.8	1.8	37.5
3	1	.6	.6	38.1
3	9	5.4	5.4	43.5
4	1	.6	.6	44.0
4	1	.6	.6	44.6
4	1	.6	.6	45.2

Valid

4	8	4.8	4.8	50.0
4	2	1.2	1.2	51.2
4	62	36.9	36.9	88.1
4	11	6.5	6.5	94.6
4	3	1.8	1.8	96.4
4	1	.6	.6	97.0
5	2	1.2	1.2	98.2
5	3	1.8	1.8	100.0
Total	168	100.0	100.0	

Total

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11	1	.6	.6	.6
13	2	1.2	1.2	1.8
14	1	.6	.6	2.4
15	1	.6	.6	3.0
Valid 16	1	.6	.6	3.6
17	1	.6	.6	4.2
18	1	.6	.6	4.8
19	2	1.2	1.2	6.0
20	1	.6	.6	6.5

21	7	4.2	4.2	10.7
22	9	5.4	5.4	16.1
23	6	3.6	3.6	19.6
24	9	5.4	5.4	25.0
25	14	8.3	8.3	33.3
26	11	6.5	6.5	39.9
27	27	16.1	16.1	56.0
28	14	8.3	8.3	64.3
29	6	3.6	3.6	67.9
30	10	6.0	6.0	73.8
31	12	7.1	7.1	81.0
32	7	4.2	4.2	85.1
33	2	1.2	1.2	86.3
34	6	3.6	3.6	89.9
35	7	4.2	4.2	94.0
36	4	2.4	2.4	96.4
37	2	1.2	1.2	97.6
38	2	1.2	1.2	98.8
39	1	.6	.6	99.4
40	1	.6	.6	100.0
Total	168	100.0	100.0	

SORT CASES BY Jenis_Kelamin.

SPLIT FILE LAYERED BY Jenis_Kelamin.

FREQUENCIES VARIABLES=Total

/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE

/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Notes	
Output Created	01-OCT-2021 22:07:14
Comments	
Data	C:\Users\LENOVO\Documents\dexv.sav
DataSet	DataSet2
Active Dataset	<none>
Filter	
Input	
Weight	<none>
Split File	Jenis_Kelamin
N of Rows in Working Data File	168
Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	
Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.

Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=Total /STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.04

[DataSet2]

Statistics

Total		
	Valid	33
	Missing	0
	Mean	26.39
	Median	27.00
	Mode	27
	Std. Deviation	5.326
	Minimum	11
	Maximum	39
Laki-laki	Valid	69
	Missing	0
	Mean	28.65

	Median	29.00
	Mode	27
	Std. Deviation	5.176
	Minimum	13
	Maximum	40
	Valid N	66
	Missing	0
	Mean	26.38
Perempuan	Median	26.50
	Mode	28
	Std. Deviation	4.951
	Minimum	14
	Maximum	37

Total

Jenis_Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11	1	3.0	3.0	3.0
15	1	3.0	3.0	6.1
Valid 17	1	3.0	3.0	9.1
23	2	6.1	6.1	15.2
24	1	3.0	3.0	18.2

		25	4	12.1	12.1	30.3
		26	4	12.1	12.1	42.4
		27	12	36.4	36.4	78.8
		28	1	3.0	3.0	81.8
		29	1	3.0	3.0	84.8
		30	1	3.0	3.0	87.9
		31	1	3.0	3.0	90.9
		35	1	3.0	3.0	93.9
		38	1	3.0	3.0	97.0
		39	1	3.0	3.0	100.0
		Total	33	100.0	100.0	
						2.9
		13	2	2.9	2.9	4.3
		19	1	1.4	1.4	8.7
		21	3	4.3	4.3	11.6
		22	2	2.9	2.9	17.4
		24	4	5.8	5.8	26.1
		25	6	8.7	8.7	29.0
		26	2	2.9	2.9	40.6
		27	8	11.6	11.6	
Laki-laki	Valid	28	4	5.8	5.8	46.4

29	3	4.3	4.3	50.7
30	7	10.1	10.1	60.9
31	7	10.1	10.1	71.0
32	6	8.7	8.7	79.7
33	2	2.9	2.9	82.6
34	4	5.8	5.8	88.4
35	3	4.3	4.3	92.8

Total

Jenis_Kelamin			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	Valid	36	3	4.3	4.3	97.1
		38	1	1.4	1.4	98.6
		40	1	1.4	1.4	100.0
		Total	69	100.0	100.0	
Perempuan	Valid	14	1	1.5	1.5	1.5
		16	1	1.5	1.5	3.0
		18	1	1.5	1.5	4.5
		19	1	1.5	1.5	6.1
		20	1	1.5	1.5	7.6
		21	4	6.1	6.1	13.6
		22	7	10.6	10.6	24.2
		23	4	6.1	6.1	30.3
		24	4	6.1	6.1	36.4
		25	4	6.1	6.1	42.4

26	5	7.6	7.6	50.0
27	7	10.6	10.6	60.6
28	9	13.6	13.6	74.2
29	2	3.0	3.0	77.3
30	2	3.0	3.0	80.3
31	4	6.1	6.1	86.4
32	1	1.5	1.5	87.9
34	2	3.0	3.0	90.9
35	3	4.5	4.5	95.5
36	1	1.5	1.5	97.0
37	2	3.0	3.0	100.0
Total	66	100.0	100.0	

Lampiran 3. Kuitansi Terjemahan Instrumen

KUITANSI

PUSAT BAHASA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Telah terima dari : Rama Yudha Pratama

No : 5

Sejumlah : Rp. 135000

Guna membayar : Biaya terjemahan Instrumen Penelitian


Layanan : Biasa

No HP : 0882-2669-8488

Yogyakarta, 8 November 2021
Yang menerima,

Keterangan :

LUNAS / ~~BEUM LUNAS~~


Asfar Arif Nurharjanto

KUITANSI

PUSAT BAHASA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Telah terima dari : Rama Yudha Pratama

No : 5

Sejumlah : Rp. 135000

Guna membayar : Biaya terjemahan Instrumen Penelitian


Layanan : Biasa

No HP : 0882-2669-8488

Yogyakarta, 8 November 2021
Yang menerima,

Keterangan :

LUNAS / ~~BEUM LUNAS~~


Asfar Arif Nurharjanto

Lampiran 4. Surat Pernyataan Validasi Instrumen

SURAT PENYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP : 19880216 201404 1 001
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa:

Nama : Rama Yudha Pratama
NIM : 17604224005
Judul TAS : Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Se-
Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul di Masa Pandemi
Covid-19

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TAS tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan dengan
saran/perbaikan sebagaimana terlampir

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 Agustus 2021

Validator,



Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or.
NIP. 19880216 201404 1 001

Catatan: Beri tanda ✓

**SURAT PENYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP : 19791112 200312 1 002
Jurusan : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa:

Nama : Rama Yudha Pratama
NIM : 17604224005
Judul TAS : Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Se-
Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul di Masa Pandemi
Covid-19

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TAS tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan dengan
saran/perbaikan sebagaimana terlampir

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 2 - 07- 2021

Validator,



Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 19791112 200312 1 002

Catatan: Beri tanda ✓

Lampiran 5. Surat Permohonan Validasi Instrumen

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TAS

Lampiran : 1 bendel

Kepada Yth,
Danang Pujo Broto, M.Or.
Di Tempat

Sehubungan dengan rencana pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan ini saya

Nama : Rama Yudha Pratama

NIM : 17604224005

Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar se-
Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul di Masa Pandemi
Covid-19

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TAS yang telah saya susun sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan (1) proposal TAS, (2) draft instrumen penelitian TAS.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak diucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 24 Juli 2021

Mengetahui, Dosen Pembimbing,

Pemohon



Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.
NIP. 19890825 201404 2 003



Rama Yudha Pratama
NIM. 17604224005

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586148, ext. 341, 357, 3274, 33926, Fax 0274-833092
Laman: fk.uny.ac.id E-mail: baun_fk@uny.ac.id

Nomor : 704/UN34.16/PT.01.04/2021

24 Agustus 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Bal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SD
di Kelurahan Argorejo, Sedayu, Bantul

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

Nama	: Rama Yudha Pratama
NIM	: 17604224005
Program Studi	: Pgsd Pendidikan Jasmani - SI
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SEKOLAH DASAR SE-KELURAHAN ARGOREJO SEDAYU BANTUL DI MASA PANDEMI COVID-19
Waktu Penelitian	: 24 Agustus - 7 September 2021

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,



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

Dr. Yulik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP.198208152005011002



DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
KABUPATEN BANTUL
SEKOLAH DASAR BANDUT

Alamat: Jl. 49 Bantul Kidul, Argorejo, Selayu, Bantul, Yogyakarta 55752
No. Telfon: 081227708090, email: sdbandutindopkg@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No. 421.2 / 180 SD Bdt / IX 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Bandut menerangkan bahwa:

Nama : Ratu Yudha Pratama
NIM : 1730401000000
Prodi : PGSD Pendidikan Jasmani-51

Telah melakukan kegiatan penelitian guna menyusun Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul "SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SEKOLAH DASAR SE-KELURAHAN ARGOREJO SEDAYU BANTUL DI MASA PANDEMI COVID-19"

Dendok surat ini agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Sedayu, 27 Agustus 2021
Kepala Sekolah SD Bandut

(NUR HALIM SUMIRAT, M.Pd)
NIP. 196003202009031004



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
KECAMATAN SEDAYU
SD 1 SEDAYU

Alamat : Sudi Lor Argorejo Sedayu Bantul Yogyakarta 55752
Telp. 08112951051 Email : sd1_sdayu@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN
No. 42/02/SED.D.03/VIII/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD 1 Sedayu menerangkan bahwa

Nama	Rania Yudha Pratama
NIM	17604214409
Prodi	PJSD Pendidikan Jurnani- SI

Telah melaksanakan kegiatan penelitian guna menyusun Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul "SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIKIR KELAS V SEKOLAH LIAHAR SE-KELURAHAN ARGOREJO SEDAYU BANTUL DI MASA PANDEMI COVID-19"

Demikian surat keterangan ini agar dapat dimanfaatkan sebagaimana mestinya

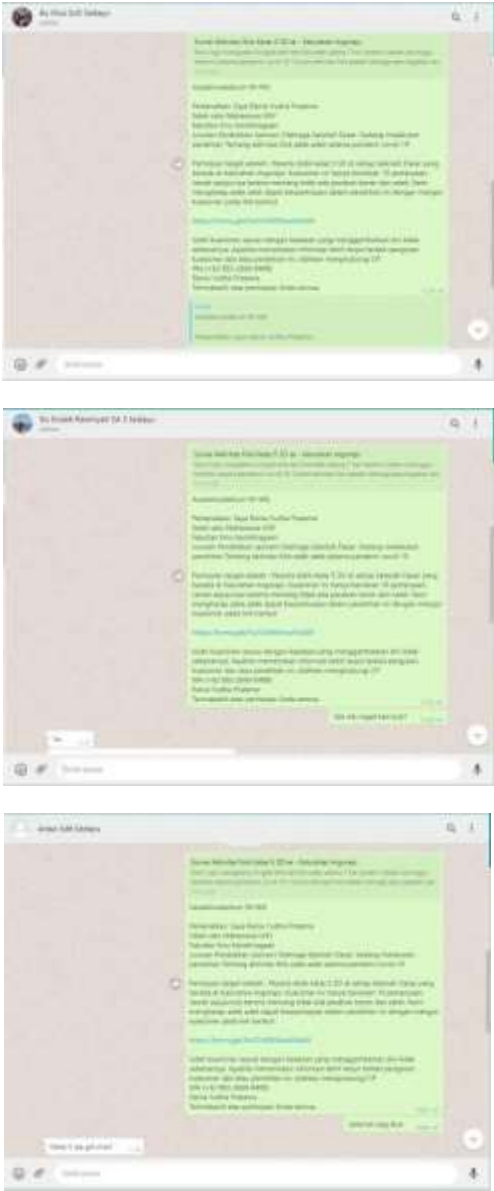
Sedayu, 27 Agustus 2021

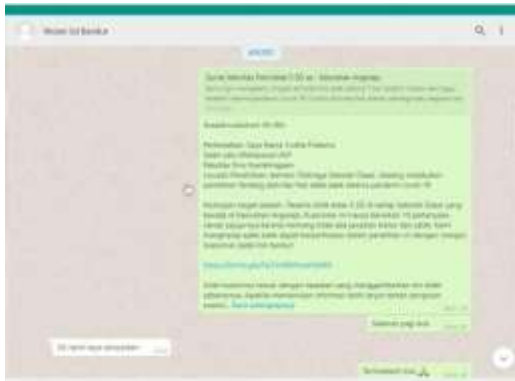
Kepala SD 1 Sedayu



Drs. S. MAR
NIP. 19630820 199102 1 002

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

Gambar	Keterangan
 <p>The image contains three screenshots of a WhatsApp group chat. Each screenshot shows a green message bubble with a link to a Google Form. The text in the messages is partially obscured but includes a URL starting with 'https://forms.gle/'. The chat interface shows the name of the group and the profile picture of the sender.</p>	<p>Pembagian link Google Form</p>



Google formulir survei aktivitas fisik kelas 5 SD se-Kalurahan Argorejo