

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS ATAS
SD NEGERI 2 TONATAN KABUPATEN PONOROGO**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Afandi Ahyar
NIM. 19604221032

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2023**

TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS ATAS SD NEGERI 2 TONATAN KABUPATEN PONOROGO

Oleh:

Afandi Ahyar
NIM. 19604221032

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo. Aktivitas fisik merupakan gerakan anggota tubuh yang membutuhkan energi, bagi setiap individu menjaga kondisi fisik dan mental menjadi sangat penting dan dibutuhkan agar kualitas hidup tetap terjaga sepanjang hari.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan di SD Negeri 2 Tonatan, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo, Provinsi Jawa Timur. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan penggunaan instrumen kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo yang berjumlah 116 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo adalah sebagai berikut: kategori sangat rendah sebanyak 2 peserta didik atau sebesar 1,7%, kategori rendah sebanyak 41 peserta didik atau sebesar 35,3%, kategori sedang sebanyak 38 peserta didik atau sebesar 32,8%, kategori tinggi sebanyak 26 peserta didik atau sebesar 22,4%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 9 peserta didik atau sebesar 7,8% dari jumlah keseluruhan peserta didik kelas atas. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah.

Kata Kunci: tingkat aktivitas fisik, peserta didik kelas atas.

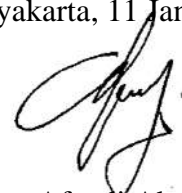
SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Afandi Ahyar
NIM : 19604221032
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TAS : Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Atas
SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.

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, 11 Januari 2023



Afandi Ahyar

NIM. 19604221032

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS ATAS SD NEGERI 2 TONATAN KABUPATEN PONOROGO

Disusun Oleh:

Afandi Ahyar

19604221032

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

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Hari Yulianto, M.Kes
NIP. 196707011994121001

Yogyakarta, 11 Januari 2023

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Hari Yulianto, M.Kes
NIP. 196707011994121001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS ATAS SD NEGERI 2 TONATAN KABUPATEN PONOROGO

Disusun Oleh:

Afandi Ahyar
NIM. 19604221032

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 20 Januari 2023

TIM PENGUJI

Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr.Hari Yulianto, M.Kes. Ketua Penguji		24/ 2023
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. Sekretaris Penguji		24/ 2023
Dr.Nurhadi Santoso, M.Pd. Penguji Utama		24/ 2023


Yogyakarta, Januari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M. Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. Lawan terbesar untuk mencapai kesuksesan adalah diri sendiri.
2. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (QS. Al-Insyirah : 6).
3. Man Jadda Wajada, barang siapa yang bersungguh-sungguh pasti berhasil.
4. Barang siapa menjadikan mudah urusan orang lain, pasti Allah akan memudahkannya di dunia dan di akhirat.

PERSEMBAHAN

Seiring doa dan rasa syukur kepada Allah SWT, perjalanan peneliti tidak akan bisa berjalan dengan mudah tanpa kehadiran orang-orang hebat dalam hidup peneliti, yang selalu membantu peneliti dalam melewati berbagai macam tantangan kehidupan, oleh karena itu peneliti mempersembahkan karya ini kepada:

1. Kedua orang tua saya yaitu Ibu Siti Hanifah dan Bapak Edy Susilo yang senantiasa tidak terputus dalam mendukung, mendorong, memotivasi, dan mendoakan saya dalam keadaan apapun.
2. Kepada kakak saya yaitu Wakhid Amrulloh yang selalu memberikan dukungan, saran, dan masukan dalam setiap keputusan yang saya ambil.
3. Kepada adik saya yaitu Nabila Fauzia yang membantu saya menjalani bagian proses perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, dan inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo”.

Peneliti sangat berterimakasih kepada dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yaitu Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. yang sudah memberikan bimbingan, ilmu, tenaga, dan waktunya untuk membantu peneliti menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa dalam keberhasilan menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini juga tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti juga ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO selaku rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah memberikan kenyamanan fasilitas belajar di kampus ini.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar sekaligus Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah banyak memberikan bantuan dan dorongan motivasi demi terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi peneliti.
4. Bapak Prof. Dr. Dimiyati, M.Si. selaku Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik selama ini.

5. Bapak Mochtar Saphi'i. S.Pd. selaku Kepala Sekolah SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian di sekolah.
6. Seluruh guru dan staf SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Peserta Didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo yang senantiasa membantu menjadi objek penelitian.
8. Mahasiswa PJSD A 2019 FIKK UNY yang berkontribusi dalam menunjang kelancaran skripsi peneliti.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Peneliti menyadari, bahwa Tugas Akhir Skripsi yang peneliti kerjakan kurang sempurna baik segi penyusunan, bahasa, maupun penulisannya. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pembaca guna menjadi acuan agar peneliti bisa menjadi lebih baik lagi di masa mendatang. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini bisa menambah wawasan para pembaca dan bisa bermanfaat untuk perkembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 11 Januari 2023



Afandi Ahyar
NIM. 19604221032

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMPAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Aktivitas Fisik.....	9
a. Pengertian Aktivitas Fisik.....	9
b. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	11
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	16
d. Manfaat Aktivitas Fisik.....	19
2. Hakikat Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas.....	22
a. Pengertian Peserta Didik Sekolah Dasar.....	22
b. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas.....	22
3. Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.....	24
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berfikir.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Desain Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	33
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan	51
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi	56
C. Keterbatasan Penelitian	57
D. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.....	42
Gambar 2. Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.....	43
Gambar 3. Diagram Batang Frekuesi Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-laki Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.....	46
Gambar 4. Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-laki Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.....	46
Gambar 5. Diagram Batang Frekuesi Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Perempuan Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.....	49
Gambar 6. Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Perempuan Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.....	49
Gambar 7. Diagram Batang Perbandingan Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-laki dan Perempuan Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.....	50
Gambar 8. Dokumentasi Kegiatan Penelitian di Kelas IV.....	79
Gambar 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian di Kelas V.....	80
Gambar 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian di Kelas VI.....	81

DAFTAR TABEL

Table 1. Rincian Sampel Penelitian.....	32
Table 2. Kisi-kisi kuesioner PAQ-C.....	34
Table 3. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-C.....	38
Table 4. Norma Penilaian dan Kategori.....	39
Table 5. Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.....	41
Table 6. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.....	41
Table 7. Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Laki-laki Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo...	44
Table 8. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Laki-laki Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo...	45
Table 9. Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Perempuan Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo..	47
Table 10. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Laki-laki dan Perempuan Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	64
Lampiran 2. Surah Keterangan Penelitian dari Sekolah	65
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	66
Lampiran 4. Data Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik.....	69
Lampiran 5. Data Statistik Penelitian Frekuensi.....	75
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas	76
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas	77
Lampiran 8. Kartu Bimbingan.....	78
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan bagi kehidupan seseorang menjadi hal yang penting. Seseorang bisa melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal ketika mereka memiliki kesehatan yang baik. Untuk menjaga kesehatan tubuh baik secara jasmani ataupun rohani, seseorang perlu memelihara kesehatan tubuhnya secara rutin. Salah satu bentuk olah raga mandiri untuk menjaga kesehatan tubuh adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan pergerakan yang dilakukan anggota tubuh dengan menggunakan energi yang dimiliki guna menjaga tubuh tetap bugar dan sehat sepanjang hari (Dinkes, 2018: 1). Aktivitas fisik juga didefinisikan sebagai suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dengan menggunakan energi yang dimiliki secara signifikan, serta dibagi menjadi 3 kategori yaitu aktivitas fisik berat, sedang, dan ringan (Nurhadi & Fatahillah, 2020: 297).

Permasalahan yang terjadi saat ini, dunia terus mengalami kemajuan dan perkembangan khususnya dalam bidang teknologi yang dapat memberikan kemudahan terhadap kehidupan sehari-hari manusia. Berbagai aktivitas yang dulunya membutuhkan tenaga manusia yang cukup besar kini dapat dilakukan tanpa mengeluarkan energi berlebih. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 sebesar 57,57% tingkat aktivitas fisik penduduk yang bertempat tinggal di Jawa Timur dengan rentang usia antara 10 hingga 14 tahun tergolong dalam kategori tidak aktif dan 40,82% tergolong pada kategori aktif. Kemudian data hasil riset secara keseluruhan masyarakat di Indonesia dengan usia 10-14 tahun, menunjukkan

persentase 64,4% dengan kategorisasi tingkat aktivitas fisik yang tergolong kurang aktif, sedangkan 35,6% tergolong dalam kategori aktif (Risesdas Jatim, 2018: 296). Mengacu dari data tersebut, menunjukkan jika anak usia SD khususnya yang berada di kelas IV, V, dan VI dengan rentang usia 10 hingga 12 tahun mayoritas tergolong dalam kategori yang kurang aktif.

Selanjutnya dalam penelitian berjudul “Membedakan Pola Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar di Kota Surabaya & Kabupaten Nganjuk” oleh (Nada Widyah Ramadhani, 2020: 211) menyatakan jika sebesar 41,6% siswa Sekolah Dasar yang ada di Kota Surabaya melakukan aktivitas fisik tinggi dan 58,4% siswa lainnya melakukan aktivitas fisik rendah. Lalu, sebesar 29,2% siswa SD di Kabupaten Nganjuk melakukan aktivitas fisik yang tergolong tinggi, dan sisanya sebanyak 70,8% tidak melakukan aktivitas fisik yang tergolong rendah. Dari sini dapat diperoleh kesimpulan bahwa tingkat aktivitas fisik subjek penelitian di lokasi yang dipilih oleh peneliti tersebut termasuk dalam kategori rendah dengan persentase yakni sebesar 58,4% dari 65 siswa serta sejumlah 70,8% dari 65 siswa.

Penelitian serupa dilakukan oleh Pratama (2021: 57) yang menunjukkan hasil bahwa tingkat aktivitas fisik harian pada kategorisasi sangat tinggi hanya sebesar 3,7% pada peserta didik kelas V se-Kelurahan Argorejo, Kecamatan Sedayu, Kabupaten Bantul. Selanjutnya pada kategori tinggi menunjukkan persentase 31,1%, tingkatan sedang sebesar 37,0%, kemudian tingkatan rendah dengan persentase 21,5%. dan tingkatan sangat rendah dengan persentase sebesar 6,7%. Hasil tersebut memberikan arti jika aktivitas fisik yang dilakukan oleh subjek penelitian tergolong pada tingkatan sedang.

Anak-anak adalah generasi penerus bangsa, oleh sebab itu mereka harus tetap menjaga kondisi kesehatan yang optimal. Setiap anak harus aktif dalam menjalani aktivitas dalam kehidupan sehari-harinya baik ketika sedang di rumah ataupun di sekolah, seperti melakukan kegiatan sehari-hari di rumah dengan membersihkan rumah, membantu orang tua, berolahraga, bermain, dan lain sebagainya, sebab tingkat aktivitas fisik anak dapat memengaruhi kebugaran jasmani anak tersebut. Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Alghozi (2021: 94) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada peserta didik kelas atas di SD Negeri Tambakrejo diperoleh hasil yang signifikan dan bernilai positif, artinya jika aktivitas fisik dilakukan secara baik maka akan berpengaruh terhadap kebugaran jasmani/fisik dari individu tersebut.

Kesehatan dan kebugaran jasmani seorang anak haruslah diawali dari lingkungan terkecil anak, yaitu keluarga. Keluarga, orang tua, ataupun guru harus mengupayakan dan menanamkan kepribadian kepada anak mengenai pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani, karena prestasi belajar yang didapatkan oleh seorang peserta didik juga dipengaruhi oleh kebugaran jasmaninya. Diungkapkan oleh Kadar (2019: 35) dalam penelitiannya yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan mengenai kebugaran jasmani seseorang terhadap prestasi akademik didapat koefisien korelasi = 0,813 yang memiliki arti terdapat hubungan positif atau tinggi dari korelasi tersebut, sehingga terdapat suatu hubungan yang sifatnya signifikan antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademik peserta didik kelas XI SMA 2 Siak Hulu.

Observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di lingkungan rumah atau masyarakat mendapatkan hasil yang selaras, yaitu seringkali menemui peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo yang sudah mengendarai sepeda motor sendiri ketika berpergian, tidak jalan kaki ataupun mengendarai sepeda pancal, padahal anak usia sekolah dasar belum waktunya untuk mengendarai sepeda motor, sebab belum cukup umur sesuai peraturan yang berlaku di Negara Indonesia. Terdapat juga peserta didik kelas atas yang di antar jemput untuk datang dan pulang sekolah. Hasil tersebut menunjukkan kecenderungan ataupun indikasi terhadap anak sekolah dasar kelas atas di SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo mempunyai perilaku atau aktivitas fisik yang kurang aktif. Selain itu, berdasarkan hasil observasi di sekolah ketika jam istirahat, anak-anak banyak yang lebih memilih duduk di dalam dan di teras kelas hanya untuk mengobrol saja, tidak bermain seperti anak-anak pada umumnya. Peneliti juga jarang menemui anak-anak sekolah dasar kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo yang bermain dengan teman-temannya di lingkungan masyarakat. Berdasarkan alasan dari beberapa anak tersebut adalah mereka lebih memilih tidur, mengaji, belajar, mengerjakan tugas sekolah, menonton siaran televisi, ataupun bermain video game melalui *smartphone*, laptop, dan media elektronik lainnya yang tidak memerlukan aktivitas fisik berlebih.

Dari beberapa faktor tersebut salah satunya dikarenakan seringnya peserta didik sekolah dasar kelas atas SDN 2 Tonatan menggunakan *gadget* ataupun teknologi lainnya untuk bermain video *game* yang dapat memberikan dampak menurunnya tingkat intensitas anak dalam bergerak atau beraktivitas fisik. Dengan

adanya video *game* juga menimbulkan kecanduan untuk berlama-lama bermain gadget ataupun media elektronik lainnya daripada bermain dengan teman-temannya sehingga menjadi kebiasaan setiap harinya. Mereka dapat memainkan *game* dengan perasaan yang sangat nyaman dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya rasa bosan ataupun jenuh (Sari et al., 2021).

Pada anak-anak dan remaja, aktivitas fisik memberikan manfaat untuk hasil kesehatan seperti peningkatan kebugaran fisik, kesehatan kardiometabolik, kesehatan tulang, hasil kognitif, kesehatan mental, dan mengurangi adipositas (WHO, 2021). Oleh sebab itu, anak-anak sedini mungkin diharuskan untuk tetap beraktivitas fisik. Hal ini tentu saja memerlukan perhatian guru ataupun orang tua supaya peserta didik lebih meningkatkan perilaku hidup sehat dengan cara melakukan aktivitas fisik yang lebih intens di rumah diantaranya yaitu: menyapu, mencuci piring, olahraga ringan/sedang, bermain, dll.

Berdasarkan hasil observasi tersebut serta pemaparan-pemaparan di atas, maka peneliti bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai tingkat aktivitas fisik peserta didik sekolah dasar kelas atas di SD Negeri 2 Tonatan dengan judul “Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti mengidentifikasi beberapa masalah yang ada dalam penelitian ini, yaitu :

1. Adanya indikasi terhadap intensitas aktivitas fisik peserta didik sekolah dasar kelas atas yang dilakukan di sekolah ataupun di rumah dirasa kurang akibat kemajuan teknologi.
2. Kebiasaan peserta didik seperti lebih memilih bermain *game*, tidur, ataupun menonton televisi daripada melakukan aktivitas fisik lainnya yang berlebih, dapat menjadikan aktivitas fisik peserta didik akan berkurang.
3. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan menurunnya kebugaran fisik/jasmani peserta didik yang berdampak kepada prestasi akademiknya.
4. Belum diketahui tingkat aktivitas fisik pada peserta didik kelas atas di SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.

C. Batasan Masalah

Peneliti memutuskan untuk membatasi permasalahan yang akan dikaji lebih mendalam. Dikarenakan agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Mengacu kepada identifikasi permasalahan tersebut, sehingga penelitian ini hanya berfokus sebatas tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditentukan, rumusan masalah yang kemudian akan digunakan dalam penelitian ini yaitu “Seberapa besar tinggi aktivitas fisik pada peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka tujuan penelitian dilakukan yaitu untuk mengetahui seberapa tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang hingga tujuan penelitian, manfaat yang diharapkan dari penelitian yang dilakukan ini yaitu:

1. Secara Teoritis

- a. Memberikan pengetahuan sebagai bahan bacaan dan melengkapi kajian untuk memberikan bukti ilmiah mengenai tingkatan pada aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.
- b. Menjadi bahan referensi peneliti lain atau peneliti selanjutnya dalam membahas tema penelitian yang relevan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti, bisa mengetahui mengenai tingkatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik dengan jenjang kelas atas SDN 2 Tonatan Kab. Ponorogo.
- b. Bagi peserta didik, diharapkan mampu memberi motivasi untuk lebih aktif beraktivitas fisik di manapun, dengan tujuan mampu memberikan dampak positif bagi prestasi akademik.
- c. Bagi guru, peneliti berharap penelitian ini bisa memberikan banyak manfaat dan wawasan tentang seberapa penting aktivitas fisik dilakukan oleh setiap

manusia tanpa terkecuali dalam kehidupannya sehari-hari, serta dijadikan pula sebagai acuan guru untuk lebih memperhatikan peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik.

- d. Bagi sekolah, diharapkan penelitian mampu melengkapi berbagai informasi yang dirasa kurang tentang aktivitas fisik peserta didik khususnya peserta didik kelas atas dalam kehidupan sehari-hari.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan gerakan anggota tubuh yang membutuhkan energi, bagi setiap individu menjaga kondisi fisik dan mental menjadi sangat penting dan dibutuhkan agar kualitas hidup tetap terjaga sepanjang hari (Dinkes, 2018: 1). Aktivitas fisik juga 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 (Nurhadi & Fatahillah, 2020: 295). Adapun contoh kegiatan yang termasuk aktivitas fisik diantaranya adalah dengan melakukan kegiatan domestik seperti menyapu dan mencuci, kemudian dengan berolahraga seperti berlari, bersepeda, menari, ataupun rekreasi (Tamimy, 2021: 139).

Aktivitas fisik mengacu pada sistem lokomotor tubuh manusia yang ditujukan untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, yang dalam pelaksanaannya jika dilakukan secara teratur dan terukur dapat meningkatkan kinerja dari sistem saraf, karena dengan bertambahnya jumlah cabang sel saraf yang dimiliki oleh seseorang maka akan berdampak kepada kecerdasan yang dimiliki oleh seseorang/individu (Primasoni, 2021: 110). Aktivitas jasmani berupa kegiatan olahraga yang dilakukan oleh seseorang menjadi satu diantara kegiatan aktivitas fisik. Aktivitas jasmani yang dilakukan dengan olahraga dapat membuat kebugaran

tubuh pada anak mengalami peningkatan, karena keadaan tubuh yang sehat berpengaruh kepada kesejahteraan hidup, tidur menjadi berkualitas, relaksasi, serta mempunyai kesehatan emosional (Susanto, 2015: 83).

Aktivitas fisik menjadi kegiatan yang dilakukan oleh individu dengan tujuan meningkatkan kebutuhan energi dalam dirinya, serta menghindari resiko terjadinya kelebihan berat badan seseorang apabila aktivitas fisiknya rendah. Anak yang kelebihan berat badan, aktivitas fisik menjadi hal yang penting dilakukan, dikarenakan dengan aktif bergerak kalori yang dibakar pun akan menjadi lebih banyak pula (Janah & Nugroho, 2021: 547). Fenomena seorang anak mengalami kelebihan berat badan membuat anak tersebut tidak bisa secara bebas melakukan aktivitasnya, sehingga gerak yang dilakukan pun menjadi semakin berkurang. Keadaan ini disebut sebagai hipokinetik yang akan memberikan dampak pada kebugaran jasmani yang tergolong rendah, anak menjadi lebih cepat lelah, lebih gampang mengantuk, produktivitas dan mobilitas juga menjadi terganggu karena kondisi tubuh yang tidak segar (Primasoni, 2021: 110).

WHO (2021) menjelaskan bahwa rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang menjadi penyebab orang tersebut mengalami obesitas, *non communicable disease*, serta terganggunya muskuloskeletal. Sehingga WHO memberikan rekomendasi kepada individu yang memiliki rentang usia 5 hingga 17 tahun untuk melakukan aktivitas fisik dengan durasi 60 menit diikuti intensitas sedang hingga intensitas pada kategorisasi yang kuat/tinggi. Dengan aktivitas tersebut tentunya memberikan manfaat berupa tingkat kesehatan yang baik, serta diperlukan juga bagi seseorang untuk melakukan kegiatan dengan memanfaatkan

otot dan tulang yang dimiliki dengan intensitas sekurang-kurangnya sebanyak 3 (tiga) kali dalam satu minggu.

Aktivitas fisik dilakukan oleh manusia sepanjang hidupnya untuk menunjang kehidupannya dari individu usia balita hingga lanjut usia. Akan tetapi pada masa lanjut usia, secara umum penurunan aktivitas fisik akan terjadi, hal ini dikarenakan kemampuan otot yang dimiliki oleh seseorang juga mengalami penurunan, tidak hanya itu seringkali dengan bertambahnya usia juga menyebabkan timbulnya rasa kaku dan sakit pada persendiannya (Oktriani, 2019: 63). Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan juga memberikan manfaat pada penekanan risiko penyakit tidak menular yang mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Sehingga dapat diketahui jika dengan melakukan berbagai aktivitas yang menggunakan fisik secara teratur mampu memberikan manfaat kesehatan yang dapat dirasakan oleh individu tanpa terkecuali (Amtarina, 2017: 140)

Mengacu kepada pemaparan di atas, diketahui bersama jika aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerak seseorang dengan dibutuhkannya energi serta berasal dari kegiatan yang dilakukan oleh otot skeletal. Sedangkan contoh-contohnya yaitu berjalan, melakukan pekerjaan, bersepeda, latihan, aktivitas sehari-hari di rumah (menyapu, mencuci), bermain, rekreasi, olahraga, dan lain-lain yang intensitas bervariasi dan berpengaruh terhadap kesehatan atau kebugaran jasmani seseorang.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018: 18) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang secara umum ada 3 (tiga) macam,

diantaranya yakni : aktivitas fisik yang dilakukan oleh individu selama sehari-hari, aktivitas fisik yang dilakukan dengan diikuti latihan, serta pula aktivitas fisik dengan berolahraga.

1) Aktivitas fisik harian

Aktivitas fisik harian adalah aktivitas yang dilakukan sehari-hari, diantaranya yaitu seluruh kegiatan yang dilakukan ketika di rumah ataupun di luar rumah yang mampu membantu tubuh dalam proses pembakaran kalori dengan perkiraan sebanyak 50 hingga 200 kkal setiap kegiatannya. Kegiatan tersebut contohnya seperti berjalan kaki, bermain, berkebun, mencuci baju, membersihkan jendela, mengepel lantai, menyetrika baju, dll.

2) Latihan fisik

Latihan fisik tidak jarang dikategorisasikan sama dengan olahraga, karena dilakukan secara terstruktur dan memang sudah direncanakan sebelumnya. Kegiatan ini diantaranya : berjalan, *jogging*, *push-up*, melakukan peregangan otot dan/atau tubuh, aerobik sendiri maupun berkelompok, bersepeda dengan teman, dll.

3) Olahraga

Olahraga diartikan sebagai suatu kegiatan yang memang dengan sengaja telah direncanakan oleh seseorang/individu, kegiatan ini memiliki tujuan lain selain untuk menjadikan tubuh lebih bugar yaitu untuk meningkatkan prestasi yang dimiliki. Banyak kegiatan olahraga yang bisa dilakukan baik secara individu maupun bersama dengan tim. Beberapa contoh yang termasuk dalam olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya.

Seperti yang dikaji oleh Hardinge & Shryock (dalam Anjarwati, 2019: 28) terdapat empat dimensi utama yang menjadi bagian dari aktivitas fisik, yaitu:

1) Tipe

Tipe aktivitas yang dilakukan oleh seseorang mengacu kepada aktivitas fisik yang dilakukannya. Untuk mempertahankan kesehatan tubuhnya, terdapat 3 (tiga) tipe aktivitas, yakni:

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, menjaga otot tubuh agar tetap fleksibel, serta persendian mampu berfungsi secara baik. Diperlukan aktivitas fisik selama 30 menit (4-7 hari seminggu) seperti peregangan, senam atau yoga untuk menjaga kelenturan.

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu otot tubuh menahan stres, menjaga tulang individu agar tetap kuat, menjaga bentuk tubuh yang baik, dan mencegah penyakit osteoporosis. Aktivitas fisik yang dilakukan bisa berdurasi selama 30 menit seperti naik tangga, angkat beban, dan fitness dengan durasi kegiatan (2-4 hari per minggu).

2) Frekuensi

Frekuensi aktivitas fisik dapat diartikan sebagai jumlah atas latihan yang dilakukan oleh seseorang/individu selama kurun waktu tertentu yang telah ditentukan (Andriyani & Wibowo 2015: 39). Frekuensi mengacu kepada beberapa aktivitas sesuai kurun waktu tertentu yang telah ditetapkan, misalnya satu minggu, satu bulan, atau pun bahkan hingga satu tahun. Sebagai contoh seorang yang melakukan latihan setiap hari senin, rabu, dan sabtu maka frekuensi yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam satu minggu.

3) Durasi

Durasi oleh Andriyani & Wibowo (2015: 38) diartikan sebagai lamanya waktu yang digunakan untuk latihan oleh individu ataupun kelompok selama satu sesi latihan yang dilakukannya.

4) Intensitas

Intensitas ialah tingkatan seberapa sulit aktivitas yang dilakukan oleh individu/seseorang yang secara umum dikategorikan berdasarkan skala rendah, sedang, dan tinggi.

Kemudian ditinjau dari segi intensitas aktivitas fisik, Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO (2021: 2) membaginya menjadi 3 kategori, yakni :

1). Aktivitas fisik rendah

Selama melakukan aktivitas ini seseorang hanya membutuhkan sedikit tenaga, sehingga tidak terlalu mempengaruhi pernapasan maupun ketahanan

tubuhnya, seperti mencuci piring, berdandan, dan mengetik (Nurhadi & Fatahillah, 2020: 256).

2) Aktivitas fisik sedang.

Aktivitas yang membuat tubuh menjadi sedikit berkeringat, serta terjadi perubahan denyut jantung dan frekuensi pernafasan sedikit lebih cepat dibandingkan sebelumnya, seseorang tetap dapat berbicara, tetapi tidak dengan bernyanyi kegiatannya berupa berlari-lari kecil dan jalan cepat (Nurhadi & Fatahillah, 2020: 256).

3) Aktivitas fisik tinggi.

Aktivitas yang dalam pelaksanaannya diperlukan kekuatan serta menghasilkan keringat, biasanya berhubungan dengan olahraga. Contoh kegiatannya seperti berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri dan *outbound* (Nurhadi & Fatahillah, 2020: 256).

Kurpad et al (dalam Adhitya, 2016: 9-10) membagi aktivitas fisik menyesuaikan dengan tujuan dari aktivitas tersebut dilakukan:

1) Sekolah

Berjalan kaki ke sekolah, bermain pada saat jam istirahat, aktif saat pelajaran praktik olahraga.

2) Rumah tangga

Membersihkan rumah, mencuci piring, memasak, mencuci baju, dan lain-lain.

3) Produksi

Membuat kerajinan tangan, menjahit pakaian, memotong pohon, membuat lemari, dan lain-lain.

4) Di luar sekolah.

Olahraga rutin di hari libur, bermain bersama teman di waktu luang, berpergian dengan sepeda ataupun jalan kaki.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

WHO (dalam Adhitya, 2016: 11-12) menjelaskan terdapat beberapa faktor yang menjadi pengaruh yakni:

1) Gaya Hidup

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

2) Pendidikan

Pendidikan seseorang menjadi faktor bagaimana kesehatan yang diperoleh oleh individu, jika pendidikannya baik maka tingkat kesehatannya juga baik, dikarenakan semakin tinggi pendidikan tentunya mempengaruhi keinginannya seseorang dalam mendapatkan kesehatan.

3) Lingkungan

Sosial lingkungan seseorang juga memiliki dampak yang signifikan terhadap aktivitas fisiknya. Lingkungan keluarga memberikan dampak yang sangat besar

seperti perilaku orang tua yang ditirukan oleh anak-anaknya. Ketertarikan seorang anak terhadap aktivitas fisik bisa tercipta dari pengaruh lingkungan. Sebagai contoh anak-anak melihat dan meniru perilaku yang diberikan orang tuanya.

4) Hereditas

Penentu utama adalah faktor keturunan, dimana orang tua bisa saja mewariskan kode genetik, termasuk penyakit kepada anak-anak mereka. Penyakit genetik menjadi penyebab aktivitas yang dilakukan menjadi terbatas.

Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang (Bouchard, Blair, & Haskell, 2012: 34) meliputi:

1) Umur

Tingkat aktivitas fisik pada individu atau manusia normal tertinggi antara usia 12 hingga 14 tahun, kemudian ketika menginjak masa remaja, dewasa, hingga usia lanjut usia akan mengalami terjadinya penurunan aktivitas secara signifikan.

2) Jenis Kelamin

Memiliki pengaruh yang kuat pada tingkat aktivitas yang dilakukan oleh seseorang. Secara umum, aktivitas fisik yang dilakukan oleh pria lebih besar daripada wanita.

3) Etnis

Kenyataannya perbedaan etnis yang ada di kehidupan ini memengaruhi tingkat aktivitas fisiknya. Budaya masing-masing negara tentunya berbeda, misalnya di Belanda lebih banyak orang bepergian dengan sepeda sehingga

aktivitasnya berada pada tingkatan yang tinggi. Berbeda dengan di Indonesia yang mana penduduknya lebih banyak menggunakan kendaraan bermotor.

4) Tren Terbaru

Tren yang sedang hangat saat ini yaitu teknologi yang berkembang pesat guna untuk mempermudah kerja yang dilakukan oleh manusia. Dahulu, kerbau digunakan untuk membajak sawah, namun saat ini dengan adanya teknologi traktor yang diciptakan oleh manusia membuat pekerjaan menjadi lebih mudah, sehingga kini untuk membajak sawah sudah tidak lagi menggunakan kerbau.

Lutan (dalam Ramadhona, 2018: 24) menyatakan bahwa ada faktor yang memberi pengaruh terhadap perilaku aktivitas fisik, yakni :

1) Faktor Biologis

Faktor biologis berupa jenis kelamin, usia dan bentuk tubuh yang memberikan pengaruh kepada tingkat aktivitas fisik.

2) Faktor Psikologis

Faktor yang menjadi penyebab aktivitas fisik dilakukan oleh individu yaitu : (a) pengetahuan yang dimiliki mengenai cara berolahraga, (b) hambatan fisik/jasmani yang akan dihadapi dikemudian waktu, (c) keinginan untuk berkegiatan secara aktif, (d) respons yang diberikan terhadap aktivitas yang dilakukan, dan (e) kepercayaan diri untuk lebih aktif dalam beraktivitas.

3) Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, pesisir atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga memiliki peluang yang lebih besar untuk meniru orang-orang yang sedang berolahraga. Kondisi lingkungan yang jauh dari lapangan atau tempat berolahraga juga mempengaruhi anak-anak di daerah pedesaan dibanding anak-anak di daerah perkotaan yang kebanyakan sudah memiliki fasilitas lengkap.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang diantaranya dari segi umur, gaya hidup, pendidikan, jenis kelamin, etnis, tren baru, biologis, psikologis, lingkungan sosial, dan faktor fisikal atau keberadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan seperti daerah perkotaan, pegunungan, pesisir pantai, ataupun pedesaan.

d. Manfaat Aktivitas Fisik

Individu yang masuk dalam kategorisasi anak-anak dan remaja, aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatannya seperti meningkatnya kebugaran fisik, kesehatan kardiometabolik, kesehatan tulang, hasil kognitif, dan kesehatan mental. Aktivitas fisik juga memberikan banyak manfaat, diantaranya dapat menekan dan/atau mengurangi risiko penyakit stroke, hipertensi, jantung koroner, diabetes, kanker payudara, dan depresi. Selain itu, aktivitas fisik juga memiliki guna

menyeimbangkan energi serta mengontrol bentuk dan berat tubuh seseorang. (Farradika et al., 2019)

Sumaryoto & Soni Nopembri (2017: 221-223) menjelaskan manfaat-manfaat dari partisipasi aktivitas fisik secara teratur diantaranya:

1) Mengontrol berat badan

Kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk membakar kalori dengan tujuan menjaga bentuk tubuh yang dimiliki. Semakin tinggi intensitas individu dalam melakukan aktivitas, akan semakin banyak kalori yang dibakar.

2) Peningkatan kesehatan psikologis

Kondisi kesehatan psikologis atau mental juga tidak kalah pentingnya dibanding kesehatan fisik. Dengan melakukan berbagai kegiatan olahraga secara teratur bisa membantu menekan tingkat stres, kecemasan, dan depresi seseorang.

3) Meningkatkan energi/ketahanan fisik

Kegiatan yang dilakukan dengan memanfaatkan fisik seseorang secara teratur mampu memberikan pengaruh kepada tingkat kekuatan otot serta daya tahan tubuh yang dimiliki seseorang. Aktivitas fisik mampu memberikan oksigen dan nutrisi ke jaringan serta membantu sistem kardiovaskular untuk bekerja secara lebih efisien. Seseorang akan mempunyai lebih banyak energi jika jantung dan paru-paru bekerja lebih efisien.

4) Mengurangi resiko terkena penyakit kronis

Tidak dipungkiri jika aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang secara teratur memberikan dampak baik berupa menekan dan/atau meminimalisir penyakit mematikan seperti stroke, diabetes, depresi, berbagai jenis kanker dan arthritis. Dengan beraktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi kelebihan lemak tubuh dan kolesterol yang memiliki potensi mengganggu kesehatan jantung dan pembuluh darah.

5) Meningkatkan kebugaran

Dengan melakukan aktivitas fisik yang rutin tentunya mampu meningkatkan kebugaran dari tubuh seseorang/individu, karena semua sistem yang dimiliki berjalan sesuai dengan fungsinya, sehingga seseorang tidak akan cepat lelah ketika beraktivitas fisik.

6) Mengurangi risiko osteoporosis dan memperkuat tulang

Olahraga intens dipercaya mampu memperkuat tulang sehingga risiko osteoporosis dapat diminimalisir, karena dengan olahraga yang intens maka kepadatan mineral tulang akan mengalami peningkatan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, peneliti memberikan simpulan bahwa kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik dapat memberikan berbagai manfaat seperti meningkatkan kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar, menjaga berat dan bentuk tubuh agar tetap ideal, meningkatkan kepercayaan diri, menjaga kesehatan mental, dan terhindar dari resiko terkena berbagai jenis penyakit.

2. Hakikat Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas

a. Pengertian Peserta Didik Sekolah Dasar

Sekolah dasar merupakan masa-masa usia dimana tingkat perkembangan adalah hal yang penting bahkan mendasar guna untuk menunjang keberhasilan serta juga kelancaran perkembangan pada tahap berikutnya. Mengacu kepada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 66 Tahun 2010, sekolah dasar menjadi suatu lembaga pendidikan formal dengan tujuan untuk melakukan pendidikan pada tingkatan dasar untuk individu pada masa anak-anak. Suharjo (dalam Abu Dharin 2015: 15) mengartikan bahwa sekolah dasar hakekatnya adalah suatu lembaga pendidikan yang diperuntukkan untuk anak usia 6-12 tahun menempuh pendidikan.

b. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas

Merupakan kelompok anak yang termasuk dalam rentang umur 9-12 tahun. Peserta didik laki-laki memiliki kondisi fisik yang dianggap lebih baik dibandingkan dengan peserta didik perempuan. Perbedaan pada aspek fisik adalah karakteristik yang paling menonjol seperti perbedaan postur dan otot-otot tubuh.

Perkembangan motorik peserta didik kelas atas semakin terkoordinasi seiring dengan kematangan perkembangan fisiknya (Yusuf 2012: 183-18). Setiap gerak yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan minat yang dimiliki seseorang. Saat tahap ini terjadi, biasanya dapat diketahui dari aktivitas anak yang lebih banyak gerak atau ditandai dengan aktivitas motorik yang kuat. Sebab itu, usia ini adalah waktu yang tepat untuk mempelajari banyak keterampilan motorik seperti menulis, menggambar, bermain, dll.

Masa sekolah dasar memiliki karakteristik khusus yang juga harus diperhatikan. Dikarenakan saat ini anak-anak lebih mudah untuk dilatih serta memiliki daya ingat yang baik. Dengan perhatian yang diberikan, dirasa mampu menunjang hal baik pada diri anak seperti penerimaan hal-hal positif menjadi semakin terkontrol. Dikemukakan oleh Yusuf (2012: 25), anak sekolah dasar memiliki ciri yang khas, yakni kecenderungan membandingkan tugas-tugas praktis yang dijumpainya, adanya rasa ingin tahu akan beberapa hal yang menarik perhatiannya, keinginan untuk mempelajari sesuatu, minat pada hal dan mata pelajaran khusus muncul, serta anak pada usia ini biasanya ingin membentuk/mempunyai kelompok di antara teman-temannya agar bisa bermain bersama.

Hurlock (dalam Rinaldi, 2019: 46) karakteristik anak usia 10-12 tahun, yaitu:

- 1) Menyenangi permainan aktif
- 2) Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat
- 3) Rasa bangga akan keterampilan yang dikuasai atau diperoleh
- 4) Mencari perhatian orang dewasa
- 5) Pemujaan kepahlawanan tinggi
- 6) Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil
- 7) Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Guru di sekolah khususnya guru pendidikan jasmani harus memahami perbedaan karakteristik peserta didik sekolah dasar terutama peserta didik kelas atas dalam mempersiapkan dan memberikan materi sesuai kebutuhan anak di usia tersebut. Orang tua pun menjadi pihak yang penting dalam turut serta membantu

anak dalam menumbuhkan serta mengembangkan dirinya, sehingga penting untuk menurunkan ego atas kehendaknya agar tidak memberikan tuntutan kepada seorang anak untuk menjalankan suatu kegiatan yang justru menghambat tumbuh kembang anak. Aktivitas fisik/jasmani tidak dapat dipungkiri memberikan begitu banyak kesempatan belajar yang dapat diperoleh oleh anak-anak, termasuk intelektual, sosial serta pula emosional. Tumbuh kembang yang baik pada ketiga aspek tersebut, didukung dengan kesehatan dan kebugaran yang berkualitas, di masa yang akan datang diyakini mampu memberikan pengaruh positif dalam pembentukan pribadi anak menjadi lebih berkualitas.

3. Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo

SD Negeri 2 Tonatan merupakan sekolah tingkat dasar yang terletak di Kelurahan Tonatan, Kecamatan Ponorogo, Kab. Ponorogo, Provinsi Jawa Timur. Letak geografis SD Negeri 2 Tonatan terletak di dataran rendah, tepatnya di daerah perkotaan. Sekolah ini mempunyai peserta didik dengan total 217, diantaranya 126 peserta didik laki-laki dan 91 peserta didik perempuan. Guru SD Negeri 2 Tonatan berjumlah 10 orang ditambah dengan 2 tenaga kependidikan. Pembelajaran di sekolah ini setiap hari senin hingga sabtu dimulai pukul 07.00 WIB hingga 13.00 WIB dengan 2 kali jeda istirahat selama 15 menit, yaitu ketika pukul 09.00 WIB dan 11.00 WIB.

Peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo yaitu peserta didik yang menempuh pendidikan pada kelas IV, V, dan VI yang masing-masing terbagi menjadi dua kelas, sehingga kelas atas memiliki jumlah 6 kelas. Total peserta didik kelas atas yaitu 116 peserta didik, dengan peserta didik laki-laki

yakni sebanyak 61 serta peserta didik perempuan sebanyak 55. Tempat tinggal peserta didik rata-rata tidak jauh dari lokasi sekolah. Sehingga peserta didik pulang pergi ke sekolah ada yang jalan kaki, bersepeda, dan antar jemput orang tua.

Observasi yang dilakukan peneliti ketika di sekolah dan juga mengamati peserta didik di lingkungan sekitar sebab lokasi tempat tinggal peneliti dekat dengan SD Negeri 2 Tonatan, mendapatkan hasil bahwa peneliti seringkali menemui peserta didik kelas atas yang sudah mengendarai sepeda motor sendiri ketika berpergian, tidak jalan kaki ataupun mengendarai sepeda pancal, padahal anak usia sekolah dasar belum waktunya untuk mengendarai sepeda motor, sebab belum cukup umur sesuai peraturan yang berlaku di Negara Indonesia. Terdapat juga peserta didik kelas atas yang di antar jemput untuk datang dan pulang sekolah. Hasil tersebut menunjukkan kecenderungan ataupun indikasi terhadap peserta didik sekolah dasar kelas atas di SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo mempunyai perilaku atau aktivitas fisik yang kurang aktif. Selain itu, berdasarkan hasil observasi di sekolah ketika jam istirahat, terdapat beberapa peserta didik kelas atas yang lebih memilih duduk di dalam kelas dan di teras sekolah hanya untuk mengobrol saja, tidak bermain seperti anak-anak pada umumnya. Peneliti juga jarang menemui anak-anak sekolah dasar kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo yang bermain dengan teman-temannya di lingkungan masyarakat. Berdasarkan alasan dari beberapa anak tersebut adalah mereka lebih memilih tidur, mengaji, belajar, mengerjakan tugas sekolah, menonton siaran televisi, ataupun bermain video game melalui *smartphone*, laptop, dan media elektronik lainnya yang tidak memerlukan aktivitas fisik berlebih.

Beberapa faktor tersebut salah satunya dikarenakan seringnya peserta didik sekolah dasar kelas atas SDN 2 Tonatan menggunakan *gadget* ataupun teknologi lainnya untuk bermain *video game* yang dapat memberikan dampak menurunnya tingkat intensitas anak dalam bergerak atau beraktivitas fisik. Dengan adanya *video game* juga menimbulkan kecanduan untuk berlama-lama bermain *gadget* ataupun media elektronik lainnya daripada bermain dengan teman-temannya sehingga menjadi kebiasaan setiap harinya.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka pikir. Hasil penelitian yang relevan adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Fithroni (2020: 211) dengan judul “Identifikasi Pola Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk”. Tujuan peneliti yaitu mengidentifikasi bagaimana pola aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik SD di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk. Metode penelitian menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan mengambil sampel secara *purposive sampling*. Untuk mendapatkan data sesuai dengan yang diharapkan, maka peneliti menggunakan kuesioner bernama *Physical Activity Questionnaire of Children (PAQ-C)* untuk menilai tingkat aktivitas fisik peserta didik, yang selanjutnya akan dianalisis/diolah oleh aplikasi excel 2016 dengan menggunakan kombinasi rumus dari PAQ-C. Populasi penelitian yaitu peserta didik dengan usia 10 tahun/yang sedang menempuh pendidikan di jenjang kelas 4 di Kota Surabaya

dan Kabupaten Nganjuk dengan jumlah sebanyak 645 peserta didik. Tentunya peneliti tidak memungkinkan melakukan penelitian kepada seluruh populasi tersebut, hal ini membuat peneliti kemudian memutuskan untuk mengambil sebanyak 20% dari populasi untuk diteliti, dengan jumlah 13 peserta didik dari tiap sekolah di lokasi penelitian. Kuesioner peneliti terdiri dari 10 (sepuluh) pertanyaan dengan skor korelasi antara 0,140-0,730, dan hasil reliabilitas dengan skor *Cronbach Alpha* 0,682. Peneliti mendapatkan data jika peserta didik di Kota Surabaya memiliki aktivitas fisik tinggi dengan persentase sebesar 41,6% dan jenis aktivitas fisik rendah yang memiliki persentase yang lebih tinggi yaitu persentase sebesar 58,4%. Hasil berbeda didapatkan pada peserta didik di Kabupaten Nganjuk yang memberikan data bahwa aktivitas fisik rendah justru memiliki persentase yang jauh lebih besar yakni 70,8% dan aktivitas fisik tinggi hanya 29,2%. Sehingga dapat ditarik kesimpulan jika aktivitas fisik yang dilakukan oleh subjek di lokasi penelitian tergolong dalam kategorisasi aktivitas fisik rendah.

2. Penelitian oleh Pratama (2021: 57) berjudul “Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul Di Masa Pandemi Covid-19”. Tujuan peneliti adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik selama pandemi covid-19 yang dilakukan oleh peserta didik kelas V SD yang terletak di kawasan Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul. Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)* sebagai teknik yang digunakan untuk pengumpulan data sesuai dengan yang

diinginkan oleh peneliti. Sebanyak 195 peserta didik merupakan populasi yang ada di lokasi peneliti, yang kemudian ditetapkan sebanyak 135 peserta didik sebagai sampel. Untuk menganalisis data yang diperoleh, dipilihlah statistik deskriptif dengan persentase. Dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil yaitu peserta didik kelas V memiliki aktivitas fisik harian sebagai berikut: kategori sangat tinggi hanya sejumlah 3.7%; kategori tinggi dengan jumlah yang cukup besar yaitu dengan 31.1%; lalu untuk kategori sedang dengan persentase paling besar yakni 37.0%; disusul dengan kategori rendah sebanyak 21.5%; dan yang terakhir yaitu kategorisasi sangat rendah sejumlah 6.7%. Sehingga dapat diketahui jika peserta didik yang menjadi sampel berada pada tingkatan sedang dalam aktivitas fisik hariannya.

C. Kerangka Berfikir

Kesehatan merupakan salah satu bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Seseorang akan secara optimal menjalani aktivitasnya jika memiliki kondisi jasmani dan rohani yang baik/sehat. Pemeliharaan kesehatan tubuh perlu dilakukan secara rutin untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik. Salah satu usaha manusia untuk memelihara kesehatannya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur. Aktifitas fisik yaitu Bergeraknya anggota tubuh yang membutuhkan tenaga dan mampu membantu memelihara kesehatan tubuh seperti, mengontrol berat badan, peningkatan kesehatan psikologis / mental, meningkatkan energi / ketahanan fisik, mengurangi resiko terkena penyakit kronis, meningkatkan kebugaran, menguatkan dan menekan terjadinya penyakit tulang, serta mampu meningkatkan kualitas hidup. Apabila badan sehat dan bugar maka akan merasakan

kenyamanan dalam belajar, yang kemudian berdampak kepada prestasi akademik yang juga mengalami peningkatan.

Akan tetapi permasalahan yang terjadi saat ini, dunia terus mengalami kemajuan dan perkembangan khususnya dalam bidang teknologi yang dapat memberikan kemudahan terhadap manusia dalam menjalani pekerjaan sehari-hari. Aktivitas yang sebelumnya memerlukan tenaga manusia yang cukup besar kini dapat dikerjakan dengan mudah. Sehingga intensitas beraktivitas yang melibatkan fisik semakin berkurang, baik yang dialami oleh orang dewasa dan anak-anak. Kurangnya aktivitas fisik tersebut disebabkan oleh berbagai faktor di antaranya yaitu, berkurangnya waktu untuk bermain dengan teman, kecenderungan bermain *game* dan tidur setelah pulang sekolah, banyak menonton televisi, tidak pernah keluar rumah kecuali ke sekolah, dan lain-lain. Berkurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan menurunnya daya tahan dan kebugaran jasmani peserta didik, sehingga dikhawatirkan prestasi belajar peserta didik juga ikut menurun. Sementara anak-anak sekolah dasar adalah generasi penerus bangsa.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan peserta didik untuk berlatih secara efektif setiap hari tanpa kelelahan yang berlebihan agar memiliki energi yang cukup dan bisa digunakan untuk menikmati waktu luang atau pekerjaan lainnya. Kebugaran jasmani yang dimiliki peserta didik turut serta menjadi penentu kesiapan dari tubuh peserta didik untuk latihan atau beraktivitas fisik. Dengan tubuh yang bugar peserta didik dapat melakukan aktivitas yang diinginkannya, serta lebih mudah menangkap informasi dari guru.

Berdasarkan pernyataan tersebut, aktivitas fisik tentunya memiliki peran yang sangat penting bagi peserta didik sekolah dasar kelas atas. Untuk mengukur seberapa intensitas peserta didik dalam melaksanakan aktivitas fisik sehari-hari dapat diteliti menggunakan instrumen kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kowalski et al (2004: 8-10). Setelah hasil setiap soal didapatkan dan diberi skor, peneliti selanjutnya menentukan skor akhir dengan cara menjumlahkan semua skor soal dan mencari rata-ratanya dengan cara jumlah skor keseluruhan dibagi sembilan, sembilan merupakan banyaknya soal yang terdapat pada kuesioner yang diberi skor. Setelah diperoleh skor akhir, skor tersebut diolah untuk mendapatkan data statistik mulai rata-rata hingga persentase. Kemudian akan dijadikan sebagai deskripsi kuantitatif guna mencapai kesimpulan dalam penelitian ini.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode survei dengan penggunaan kuesioner digunakan untuk memperoleh data. Arikunto (2013: 3) menjelaskan tujuan penelitian deskriptif yakni mengetahui lebih dalam mengenai keadaan dan/atau kondisi, yang mana hasilnya akan dipaparkan berbentuk sebuah laporan. Bersumber dari kuesioner yang telah diberikan kepada subjek tentunya akan mendapatkan skor yang kemudian diolah dan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif kuantitatif, selanjutnya dari hasil tersebut dipaparkan dengan bentuk data berupa persentase/angka.

B. Tempat dan Waktu

Adapun lokasi yaitu di SDN 2 Tonatan, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo, Provinsi Jawa Timur dan dilaksanakan pada hari Jum'at, 6 Januari 2022 yang dimulai pukul 07.00 WIB hingga pukul 11.00 WIB.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan area yang terdiri dari objek dan/atau subjek dengan karakteristik pilihan yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari serta dapat dilakukan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2018: 117). Populasi penelitian yaitu peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kab. Ponorogo yang mempunyai jumlah sebanyak 116 peserta didik.

2. Sampel

Siyoto & Sodik (2015: 64) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu, sehingga dapat mewakili populasinya. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2018: 140), sehingga total sampel penelitian adalah peserta didik kelas atas sebanyak 116 peserta didik.

Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian.

No	Kelas	Laki-laki (L)	Perempuan (P)	Jumlah	Persentase
1	IV	18	23	41	35%
2	V	23	14	37	32%
3	VI	20	18	38	33%
Jumlah		61	55	116	
Persentase		53%	47%		100%

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Operasional variabel ialah ketentuan yang telah ditetapkan oleh peneliti mengenai objek ataupun kegiatan tertentu untuk dipelajari lalu dilakukan penarikan kesimpulan (Sugiyono 2018: 38). Variabel tunggal dipilih dalam penelitian ini berupa aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo. Tanggapan peserta didik melalui kuesioner mengenai tingkat aktivitas fisik sehari-hari nantinya akan diolah menjadi skor.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Kuesioner digunakan oleh peneliti pada penelitian ini, penyebaran kuesioner dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan yang bersifat tertulis/lisan kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2018: 199). Adapun mekanismenya yaitu:

- a. Memberikan surat ijin serta melakukan koordinasi dengan pihak sekolah.
- b. Peneliti mempersiapkan kuesioner PAQ-C berbentuk selebaran kertas yang sudah di cetak atau *diprint* sesuai dengan jumlah subjek penelitian.
- c. Peneliti masuk ke kelas dan membagikan instrumen di saat peserta didik mendapatkan jadwal pembelajaran PJOK.
- d. Mengumpulkan kuesioner yang telah diisi, yang selanjutnya akan ditranskrip.
- e. Mengolah data dengan menggunakan analisis statistik.
- f. Mengambil kesimpulan berupa deskriptif kuantitatif.

2. Instrumen pengumpulan data.

Instrumen penelitian adalah alat yang dipilih oleh peneliti dengan tujuan untuk mengukur fenomena yang menjadi fokus penelitian (Sugiyono, 2017: 102). Kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) oleh Kowalski et al (2004: 8-10) digunakan oleh peneliti dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana aktivitas fisik oleh responden penelitian yakni peserta didik kelas 4 hingga 8 atau pada usia 8 – 14 tahun selama kurun waktu 7 hari terakhir penelitian ini dilakukan. Dari 9 pertanyaan Instrumen PAQ-C mampu memberikan ringkasan skor yang dibutuhkan oleh peneliti.

Tabel 2. Kisi-kisi kuesioner PAQ-C

Variabel	Sub Faktor Variabel	Nomor Soal	Jumlah
Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo	Aktivitas di waktu luang	1 (1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15,16, 17)	20
	Aktivitas selama mata pelajaran PJOK.	2	1
	Aktivitas selama jam istirahat pertama.	3	1
	Aktivitas selama jam istirahat kedua.	4	1
	Kegiatan di rumah setelah pulang sekolah (siang-sore)	5	1
	Kegiatan di rumah di sore hari (sore-malam)	6	1
	Kegiatan di hari sabtu & minggu	7	1
	Kegiatan di waktu luang	8	1
	Seberapa sering melakukan aktivitas fisik selama seminggu terakhir.	9 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)	5
	Kendala aktivitas fisik	10	2

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.

1. Validitas

Uji validitas merupakan persamaan data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang diperoleh langsung yang terjadi pada subyek penelitian (Sugiyono, 2018: 267). Penyimpulan hasil analisis validitas atau kesahihan instrumen data didapatkan

oleh peneliti dengan menggunakan instrumen perbandingan antara r hitung dengan r tabel dan melihat nilai signifikansi. Jika r hitung $>$ (lebih besar dari) r tabel, juga dengan melihat nilai signifikansi apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka dapat dikatakan valid. Untuk mendapatkan hasil sesuai dengan harapan peneliti, digunakan SPSS versi 22.0 *for windows*.

Instrumen yang digunakan oleh peneliti telah diuji validitasnya oleh Wahyuni (2017: 32) dalam penelitiannya “Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik kelas V SD se-Kelurahan Triharjo” dengan jumlah responden sebanyak 48 Peserta Didik. Hasil penelitiannya menunjukkan nilai r hitung 0,373 - 0,722 pada setiap item soal, sedangkan nilai r tabel adalah 0,285. Nilai r hitung memiliki nilai lebih tinggi daripada r tabel sehingga validitas instrumen tersebut valid.

Kemudian berdasarkan penelitian oleh Pratama (2021: 87) “Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Argorejo Bantul” dengan jumlah sampel sebanyak 168 anak dan menggunakan kuesioner yang sama dengan peneliti. Hasil penelitiannya menunjukkan nilai r hitung 0,165 - 0,779 pada setiap item soal, sedangkan nilai r tabel adalah 0,150. Nilai r hitung memiliki nilai lebih tinggi daripada r tabel sehingga validitas instrumen tersebut valid.

Pada studi versi luar negeri yang dilakukan pemilik kuesioner Kowalski et al (1997) mengenai validitas yang diperoleh dari *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) dengan jumlah subjek sebanyak 97 anak usia 8-12 tahun, hasil penelitiannya memberikan data jika nilai r hitung 0,57 sedangkan r tabel 0,197. Sehingga bisa ketahu jika instrumen tersebut bersifat valid.

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan derajat konsistensi atau stabilitas dari data yang telah didapatkan oleh peneliti (Sugiyono 2018:268). Proses reliabilitas data hanya bisa dilakukan pada data yang terkategori reliabel, dengan rumus *Alpha Cronbach* menggunakan SPSS versi 22.0 *for windows*. Apabila nilai yang didapatkan dari penelitian ini berupa $\alpha > 0,60$ dari butir pertanyaan adalah reliabel (Sujarweni, 2014: 158)

Pada studi versi luar negeri, Crocker (1997) menguji konsistensi instrumen PAQ-C menggunakan 43 responden dengan gender laki-laki dan 41 responden penelitian bergender perempuan dengan usia 9-14 tahun. Pengambilan data dilaksanakan dua kali dengan jarak satu minggu pada saat jam sekolah. Skor PAQ-C rata-rata untuk laki-laki pada pengambilan data pertama adalah 2,85 menjadi 3,16 pada pengambilan data ke dua, sedangkan skor rata-rata untuk perempuan pada pengambilan data pertama adalah 2,56 menjadi 2,79 pada pengambilan data ke dua. Dengan melihat hasil skor rata-rata, jika skor lebih tinggi diperoleh oleh anak laki-laki. PAQ-C relatif stabil atau konsisten dengan *Cronbach's Alpha* pada pengukuran pertama ($\alpha = 0.79$) selanjutnya didapatkan hasil ($\alpha = 0.89$) pada pengukuran kedua yang dilakukan peneliti. Dari hasil pengujian diperoleh lebih dari 0,6 sehingga instrumen dianggap reliabel.

Penelitian oleh Dapan et al (2017: 35) melakukan uji analisis reliabilitas dengan memanfaatkan teknik *Cronbach Alpha*. Hasil yang didapatkan yakni

sebesar 0,682 sehingga dikatakan reliabel. Dengan demikian dapat disimpulkan jika angka reliabilitas serta validitas dari instrumen PAQ-C dapat digunakan dalam penelitian ini.

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya ialah menganalisis data sehingga data tersebut dapat ditarik kesimpulan. Sugiyono (2018: 482) menjelaskan teknik analisis data merupakan proses mengumpulkan dan menyusun informasi yang telah didapatkan secara sistematis yang bersumber dari teknik pengumpulan data yang telah dilakukan dengan mengorganisasikan data yang telah didapatkan ke dalam kategori-kategori yang telah ditentukan, kemudian peneliti mendeskripsikannya ke dalam unit-unit, data yang telah diperoleh juga digabungkan ke dalam pola-pola, selanjutnya peneliti melakukan pemilihan data yang dirasa penting serta yang akan dipelajari, dan yang terakhir yaitu melakukan penarikan kesimpulan yang mudah dipahami oleh semua orang.

Terlebih dahulu peneliti melakukan penentuan skor yang didapatkan dari instrumen penelitian. Jika telah diperoleh skor dari masing-masing item pertanyaan maka peneliti akan menjumlahkan skor kemudian menentukan rata-rata, sehingga peneliti mendapatkan skor final yang nantinya menjadi hasil analisis data penelitian, hasil analisis digunakan untuk mendeskripsikan penelitian secara kuantitatif. Seluruh data diolah dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) version 22 for windows*.

Tabel 3. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-C

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1	Soal nomor 1 terdapat 17 Aktivitas/Olahraga	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 17
		Kadang-kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2	Soal pilihan ganda nomor 2 hingga 8	Jawaban A	1	Jumlah total nilai dari soal nomor 2 hingga 8.
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3	Soal nomor 9 terdapat 7 jumlah hari dengan masing-masing intensitasnya.	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 7
		Kadang-kadang	2	
		Cukup sering	3	
		Sering	4	
		Sangat sering	5	
4	Soal nomor 10 - Dapat digunakan untuk mengidentifikasi Peserta Didik yang memiliki aktivitas yang tidak biasa selama minggu sebelumnya, namun pertanyaan ini TIDAK digunakan sebagai bagian dari skor aktivitas.		-	-
NILAI AKHIR				Rata-rata nilai keseluruhan

Mencermati informasi yang diperoleh dalam penelitian, untuk memudahkan dalam berbagi informasi, maka hasil yang diperoleh dari pengolahan data diklasifikasikan kepada 5 (lima) kategori penilaian yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah dengan cara penggunaan *mean* dan standar

deviasi (Sudijono, 2015: 161). Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* (M) dan Standar Deviasi (SD). Klasifikasi digunakan oleh peneliti guna menentukan kriteria penskoran dengan skala Penilaian Acuan Norma (PAN) (Ngatman dan Andriani 2017:112) pada lima skala seperti pada *Tabel 4* di bawah:

Tabel 4. Norma Penilaian dan Kategori.

No	Rentang Norma	Kategori
1	$>M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$(M + 0,5 SD) \text{ s.d } (M + 1,5 SD)$	Tinggi
3	$(M - 0,5 SD) \text{ s.d } (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) \text{ s.d } (M - 0,5 SD)$	Rendah
5	$<M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber : Ngatman & Andriani (2017: 112)

Keterangan : (M) : *Mean* , (SD) : Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian bertujuan untuk mengetahui Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo. Penelitian dilakukan pada hari Jum'at 6 Januari 2022 di SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo dengan menempati ruangan kelas IV, V, dan VI. Sekolah Dasar Negeri 2 Tonatan berlokasi di Jalan Sekar Putih No.27, Kelurahan Tonatan, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo, Provinsi Jawa Timur. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*, yaitu subjek seluruh peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan dengan jumlah sebanyak 116 peserta didik dengan rincian 61 peserta didik laki-laki dan 55 peserta didik perempuan.

Penelitian dilakukan dengan menggunakan instrumen *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) dalam bentuk kuesioner. Instrumen PAQ-C menyediakan hasil ringkasan skor tingkat aktivitas fisik yang diperoleh dari 9 pertanyaan. Data hasil penelitian diolah dengan program *Statistical Program for Social Sciences* (SPSS) *version 22 for windows*, kemudian hasil olah data dari SPSS dideskripsikan dengan bentuk persentase. Untuk memberikan makna pada setiap hasil skor yang diperoleh, dibuatlah 5 bentuk kategori diantaranya yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

1. Deskriptif Hasil Perhitungan Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.

Tabel 5. Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.

Statistik	Skor
<i>N</i>	116
<i>Mean</i>	20,5
<i>Median</i>	20
<i>Mode</i>	18
<i>Std. Deviation</i>	3,92
<i>Minimum</i>	14
<i>Maximum</i>	31

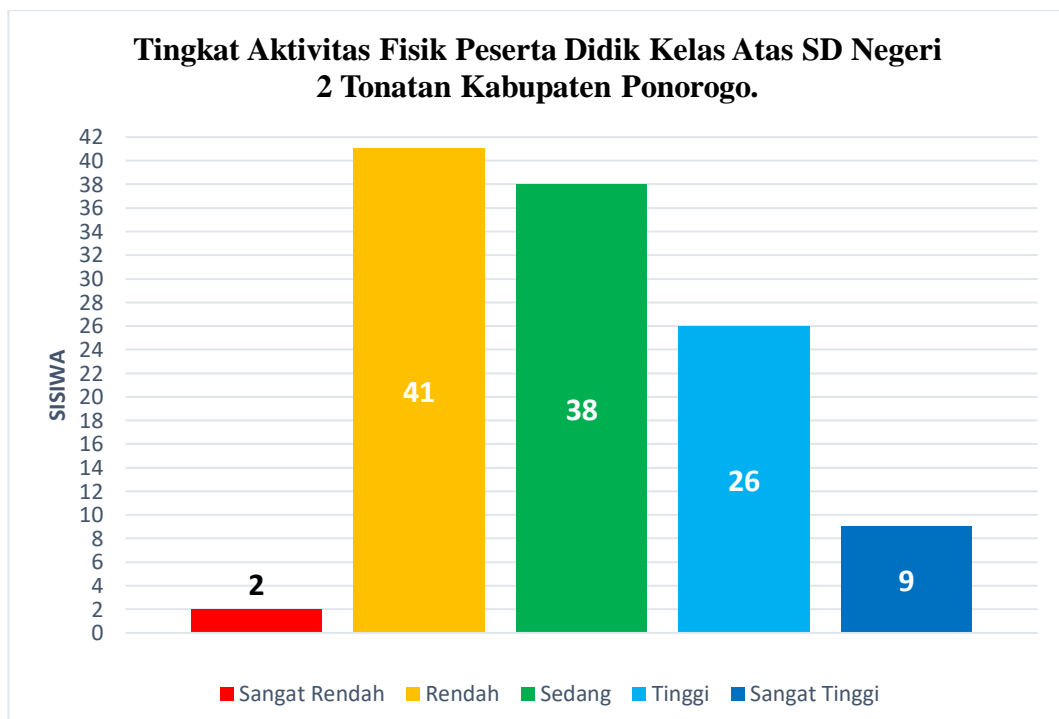
Berdasarkan tabel di atas diketahui rerata tingkat aktivitas fisik seluruh peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo sebesar 20,5, nilai tengah sebesar 20, nilai yang sering muncul adalah 18, dan standar deviasi sebesar 3,92. Skor yang diperoleh responden yang tertinggi adalah 31 sedangkan skor terendah adalah 14. Norma Penilaian tersebut disajikan dalam bentuk tabel pada Tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
27>	Sangat Tinggi	9	7,8%
23-26	Tinggi	26	22,4%
19-22	Sedang	38	32,8%
15-18	Rendah	41	35,3%
<14	Sangat Rendah	2	1,7%
Total		116	100%

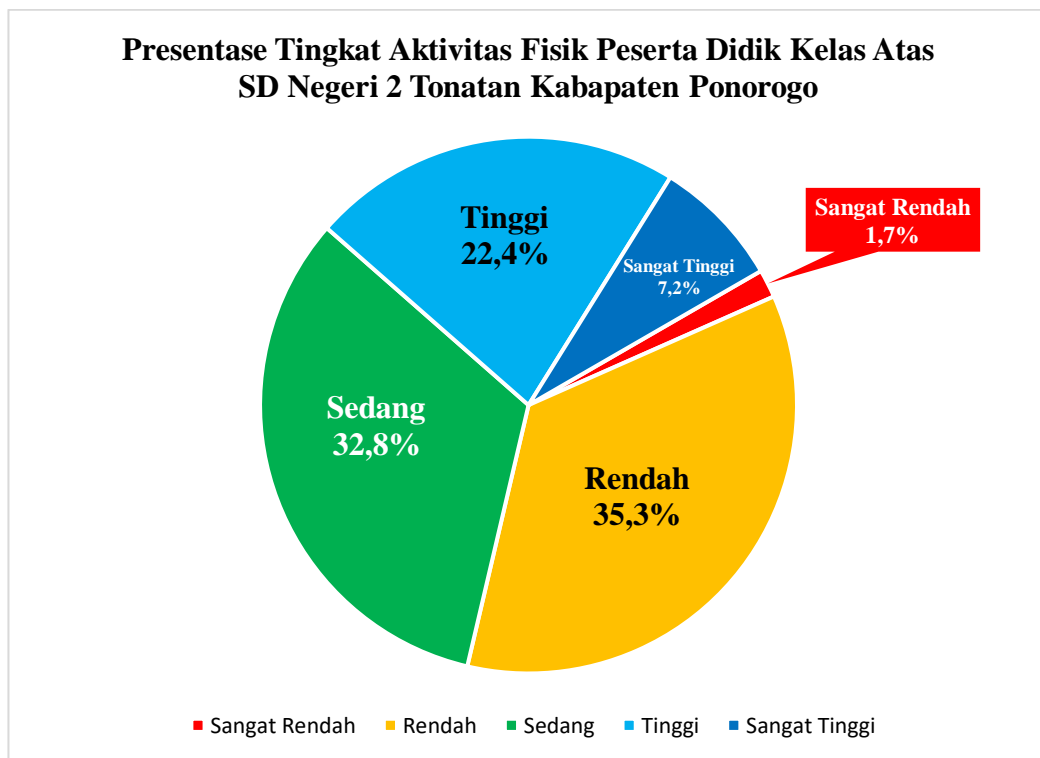
Tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo berada pada kategori “Rendah” melalui pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah

dengan 41 peserta didik dari total 116 peserta didik kelas atas. Hal tersebut diketahui berdasarkan hasil data statistik penelitian pada tabel 6 bahwa terdapat 9 peserta didik melakukan aktivitas fisik sangat tinggi, 26 peserta didik melakukan aktivitas fisik tinggi, 38 peserta didik melakukan aktivitas fisik sedang, 41 peserta didik melakukan aktivitas fisik rendah, dan 2 peserta didik melakukan aktivitas fisik sangat rendah. Torehan hasil skor tertinggi adalah sebesar 31 dan skor terendah sebesar 14. Adapun gambaran diagram batang mengenai frekuensi tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo tahun ajaran 2022/2023 dapat dilihat pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo

Persentase tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo dengan total 116 peserta didik (100%) sebagai subjek penelitian, sebesar 7,8% peserta didik melaksanakan aktivitas fisik dengan kategori sangat tinggi, 22,4% peserta didik melaksanakan aktivitas fisik dengan kategori tinggi, 32,8% peserta didik melaksanakan aktivitas fisik dengan kategori sedang, 35,3% peserta didik melaksanakan aktivitas fisik dengan kategori rendah, dan 1,7% peserta didik melaksanakan aktivitas fisik dengan kategori sangat rendah. Adapun gambaran diagram lingkaran mengenai persentase tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo tahun ajaran 2022/2023 dapat dilihat pada Gambar 2 berikut:



Gambar 2. Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo

2. Deskriptif Hasil Perhitungan Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Laki-laki Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.

Hasil perhitungan kuesioner tingkat aktivitas fisik peserta didik laki-laki kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo dapat dideskripsikan dalam Tabel 7 berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Laki-laki Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo

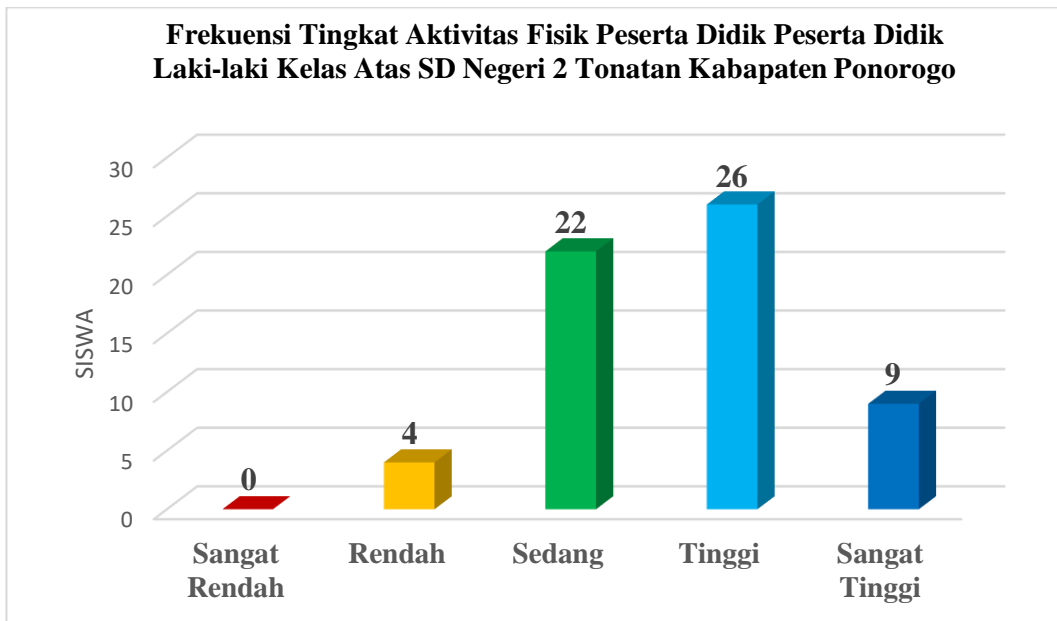
Statistik	Skor
<i>N</i>	61
<i>Mean</i>	23,03
<i>Median</i>	23
<i>Mode</i>	23
<i>Std. Deviation</i>	3,434
<i>Minimum</i>	16
<i>Maximum</i>	31

Tabel 7 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat aktivitas fisik peserta didik laki-laki kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo sebesar 23.03, nilai tengah sebesar 23, nilai yang sering muncul adalah 23, dan standar deviasi sebesar 3,434. Sedangkan untuk skor tertinggi sebesar 31 dan skor terendah sebesar 16. Norma penilaian tingkat aktivitas fisik peserta didik laki-laki berdasarkan statistik keseluruhan peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo disajikan dalam bentuk tabel pada Tabel 8 berikut:

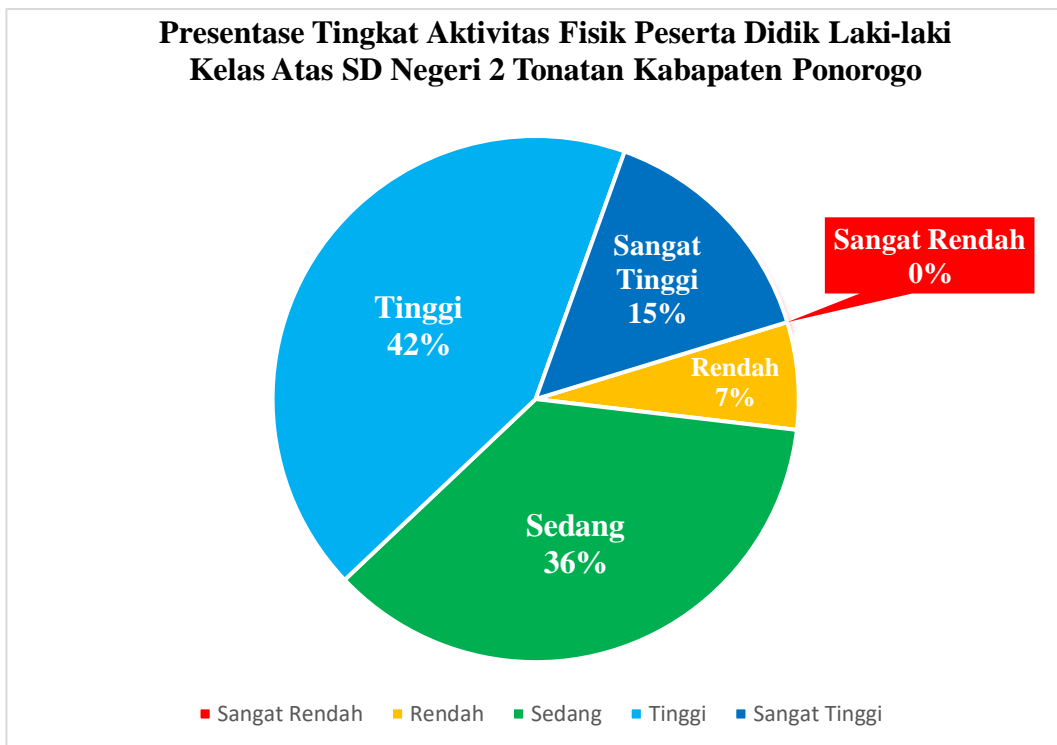
Tabel 8. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Laki-laki Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
27>	Sangat Tinggi	9	14,8%
23-26	Tinggi	26	42,6%
19-22	Sedang	22	36,1%
15-18	Rendah	4	6,6%
<14	Sangat Rendah	0	-
Total		61	100%

Berdasarkan Tabel 8 di atas dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik laki-laki kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo berada pada kategori “Tinggi” melalui pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu 26 peserta didik atau 42,6% dari total keseluruhan peserta didik laki-laki yaitu 61 peserta didik. Selain itu, tingkat aktivitas fisik peserta didik laki-laki kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo dengan kategori sangat tinggi terdapat 9 peserta didik atau sebesar 14,8% dari jumlah keseluruhan peserta didik laki-laki, kategori sedang terdapat 22 peserta didik atau sebesar 36,1% dari jumlah keseluruhan peserta didik laki-laki, kategori rendah terdapat 4 peserta didik atau sebesar 6,6% dari jumlah keseluruhan peserta didik laki-laki, dan tidak ada peserta didik laki-laki yang mempunyai tingkat aktivitas fisik sangat rendah. Kemudian untuk persentase dan frekuensi tingkat aktivitas fisik peserta didik laki-laki kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo dapat dilihat pada Gambar 3 & 4 berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-laki Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.



Gambar 4. Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-laki Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.

3. Deskriptif Hasil Perhitungan Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Perempuan Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.

Hasil perhitungan kuesioner tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo dapat dideskripsikan dalam Tabel 9 berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Perempuan Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo

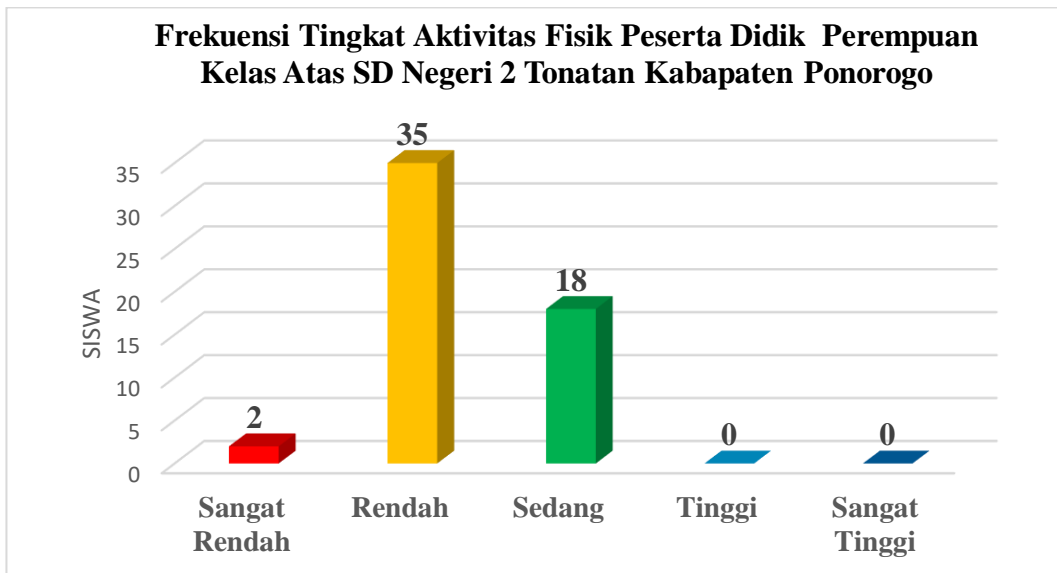
Statistik	Skor
<i>N</i>	55
<i>Mean</i>	17,96
<i>Median</i>	18
<i>Mode</i>	18
<i>Std. Deviation</i>	2,063
<i>Minimum</i>	14
<i>Maximum</i>	22

Tabel 9 di atas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo sebesar 19.96, nilai tengah sebesar 18, nilai yang sering muncul adalah 18, dan standar deviasi sebesar 2,063. Sedangkan untuk skor tertinggi sebesar 22 dan skor terendah sebesar 9. Norma penilaian tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan berdasarkan statistik keseluruhan peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo disajikan dalam bentuk tabel pada Tabel 10 berikut:

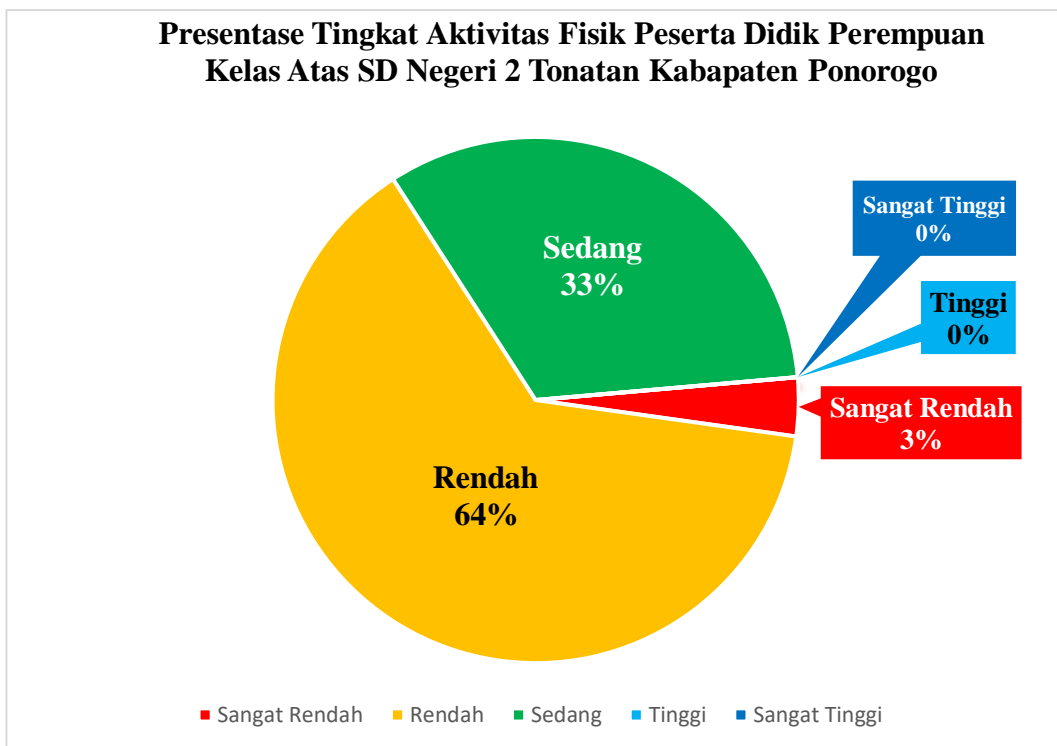
Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Perempuan Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
27>	Sangat Tinggi	-	-
23-26	Tinggi	-	-
19-22	Sedang	18	32,7%
15-18	Rendah	35	63,6%
<14	Sangat Rendah	2	3,6%
Total		55	100%

Berdasarkan Tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo berada pada kategori “Rendah” melalui pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu 35 peserta didik atau 63,6% dari total keseluruhan peserta didik perempuan yaitu sejumlah 55 peserta didik. Selain itu, tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo dengan kategori sedang terdapat 18 peserta didik atau sebesar 32,7% dari jumlah keseluruhan peserta didik perempuan, kategori rendah terdapat 35 peserta didik atau sebesar 63,6% dari jumlah keseluruhan peserta didik perempuan, dan tidak ada peserta didik perempuan yang mempunyai tingkat aktivitas fisik kategori tinggi dan sangat tinggi. Kemudian untuk persentase dan frekuensi tingkat aktivitas fisik peserta didik laki-laki kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo dapat dilihat pada Gambar 5 berikut:



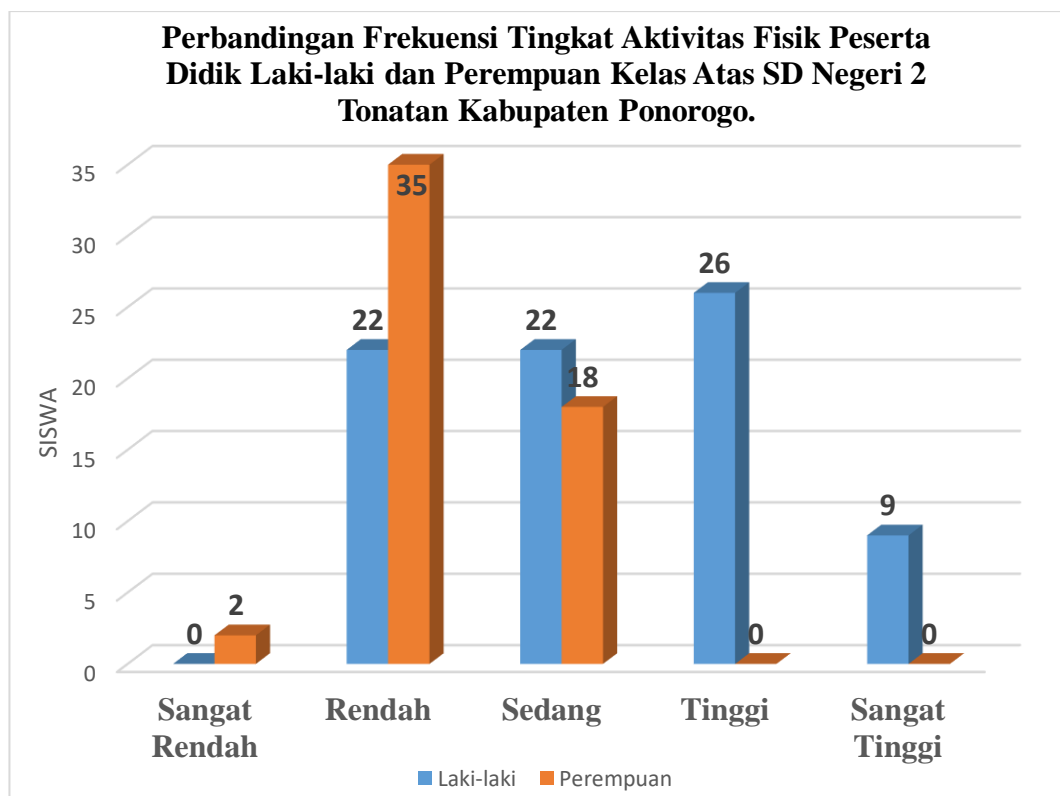
Gambar 5. Diagram Batang Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Perempuan Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.



Gambar 6. Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Perempuan Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.

4. Perbandingan Tingkat Aktivitas Fisik peserta didik Laki-laki dan Perempuan Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Beighle (dalam Wahyuni, 2013: 25) menyatakan bahwa anak laki-laki menggunakan 25% waktunya untuk beraktivitas fisik, sedangkan anak perempuan menggunakan 20% waktunya untuk beraktivitas fisik, sehingga anak laki-laki pada penelitian tersebut lebih aktif untuk beraktivitas fisik daripada anak perempuan. Peneliti mendapatkan hasil yang sejalan dengan penelitian tersebut bahwa anak laki-laki lebih aktif daripada anak perempuan. Perbandingan frekuensi tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo dapat dilihat dalam Gambar 7 berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Perbandingan Frekuensi Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Perempuan Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo

Hasil perbandingan menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik laki-laki kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo dengan subjek 61 peserta didik sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan jumlah 26 peserta didik atau sebesar 42,6% dari jumlah keseluruhan peserta didik laki-laki kelas atas. Sedangkan untuk tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo dengan subjek 55 peserta didik sebagian besar berada pada kategori rendah dengan jumlah 35 peserta didik atau sebesar 63,6% dari jumlah keseluruhan peserta didik perempuan kelas atas. Dari hasil perbandingan tersebut menyatakan bahwa peserta didik laki-laki lebih aktif untuk melakukan aktivitas fisik daripada peserta didik perempuan.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo. Berdasarkan dari deskriptif hasil penelitian ini, tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo dengan jumlah 116 responden peserta didik adalah yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 9 peserta didik atau sebesar 7,8% dari jumlah keseluruhan responden, kategori aktivitas fisik tinggi sebanyak 26 peserta didik atau sebesar 22,4% dari jumlah keseluruhan responden, kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 38 peserta didik atau sebesar 32,8% dari jumlah keseluruhan responden, kategori aktivitas fisik rendah sebanyak 41 peserta didik atau sebesar 35,3% dari jumlah keseluruhan responden, dan kategori aktivitas fisik sangat rendah sebanyak 2 peserta didik atau sebesar 1,7% dari jumlah keseluruhan responden. Maka dari hasil tersebut didapatkan bahwa sebagian besar peserta didik

kelas atas SD Negeri 2 Ponorogo Kabupaten Ponorogo memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah.

Hasil tersebut sejalan dengan data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 yang menyatakan bahwa terdapat 57,57% tingkat aktivitas fisik masyarakat di Provinsi Jawa Timur usia 10-14 tahun tergolong rendah atau kurang aktif, sedangkan 40,82% tergolong tinggi atau aktif. Kemudian data hasil riset secara keseluruhan masyarakat di Indonesia dengan usia 10-14 tahun, menunjukkan bahwa terdapat 64,4% tingkat aktivitas fisiknya tergolong kurang aktif, sedangkan 35,6% tergolong aktif (Riskesdas Jatim, 2018: 296). Data-data tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas anak usia sekolah dasar khususnya kelas IV, V, dan VI yaitu dengan usia 10 hingga 12 tahun banyak yang tergolong kurang aktif.

Kemudian dari hasil penelitian juga diketahui bahwa peserta didik laki-laki kelas atas SD Negeri Tonatan Kabupaten Ponorogo lebih aktif daripada peserta didik perempuan. Peserta didik laki-laki dengan subjek 61 berada pada kategori tinggi dengan jumlah 26 peserta didik atau sebesar 42,6% dari jumlah keseluruhan peserta didik laki-laki kelas atas. Sedangkan untuk tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo dengan subjek 55 peserta didik berada pada kategori rendah dengan jumlah 35 peserta didik atau sebesar 63,6% dari jumlah keseluruhan peserta didik perempuan kelas atas. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Beighle (dalam Wahyuni, 2013: 25) menyatakan bahwa anak laki-laki menggunakan 25% waktunya untuk beraktivitas fisik, sedangkan anak perempuan menggunakan 20% waktunya untuk

beraktivitas fisik, sehingga anak laki-laki pada penelitian tersebut lebih aktif untuk beraktivitas fisik daripada anak perempuan. Kemudian pada studi versi luar negeri oleh Crocker et al (1997: 8) dengan menggunakan 43 responden laki-laki dan 41 responden perempuan dengan usia 9-14 tahun. Pengambilan data dilaksanakan dua kali dengan jarak satu minggu pada saat jam sekolah. Skor PAQ-C rata-rata untuk laki-laki pada pengambilan data pertama adalah 2,85 menjadi 3,16 pada pengambilan data ke dua, sedangkan skor rata-rata untuk perempuan pada pengambilan data pertama adalah 2,56 menjadi 2,79 pada pengambilan data ke dua, skor anak laki-laki relatif lebih tinggi sehingga anak laki-laki pada penelitian tersebut lebih aktif untuk beraktivitas fisik daripada anak perempuan.

Rendahnya tingkat aktivitas fisik dapat disebabkan peserta didik kurang aktif melakukan aktivitas ketika di sekolah ataupun di rumah. Sejalan dengan latar belakang peneliti setelah melakukan observasi di sekolah bahwa ketika jam istirahat sebagian besar anak-anak lebih memilih duduk di dalam dan di teras kelas hanya untuk mengobrol saja, membaca buku dan mengerjakan tugas, duduk dan makan jajan di kantin, berjalan-pejalan berkeliling sekolah, dan sholat dzuhur berjamaah. Jarang sekali melihat peserta didik bermain seperti anak-anak pada umumnya, namun masih terdapat beberapa peserta didik laki-laki yang sedang bermain voli saat jam istirahat. Kemudian ketika observasi di lingkungan rumah, peneliti seringkali menemui peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo yang sudah mengendarai sepeda motor sendiri ketika berpergian, tidak jalan kaki ataupun mengendarai sepeda pancal. Terdapat juga peserta didik kelas atas yang di antar jemput untuk datang dan pulang sekolah. Selain itu, ada beberapa

anak-anak yang sering bermain *game* melalui *gadget* untuk menyenangkan diri daripada bermain di lingkungan rumah bersama teman. Hasil observasi tersebut menunjukkan kecenderungan ataupun indikasi terhadap anak sekolah dasar kelas atas di SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo mempunyai perilaku atau aktivitas fisik yang kurang aktif.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat aktifitas fisik yaitu dunia yang terus mengalami kemajuan dan perkembangan khususnya dalam bidang teknologi yang dapat memberikan kemudahan terhadap manusia dalam menjalani pekerjaan sehari-hari. Aktivitas yang sebelumnya memerlukan tenaga manusia yang cukup besar kini dapat dikerjakan dengan mudah. Salah satunya dengan adanya teknologi *gadget*, seringkali anak-anak menggunakan *gadget* ataupun teknologi lainnya untuk bermain video *game* ataupun *software* lainnya yang dapat memberikan dampak menurunnya tingkat intensitas anak dalam bergerak atau beraktivitas fisik. Dengan adanya kemajuan teknologi ini dapat menimbulkan kecanduan untuk berlama-lama menggunakan *gadget*, menonton TV ataupun media elektronik lainnya daripada bermain dengan teman-temannya sehingga menjadi kebiasaan setiap harinya. Mereka merasa sangat nyaman untuk memainkan *gadget* tersebut tanpa merasakan kebosanan dan kejenuhan dengan jangka waktu yang lama (Sari et al., 2021).

Untuk meningkatkan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari perlu untuk melibatkan dukungan keluarga agar anak tetap bergerak aktif seperti memotivasi untuk olahraga, membantu pekerjaan orang tua di rumah, dan memberikan pelajaran tentang manfaat dalam beraktivitas sejak usia anak-anak hingga tua nanti. Lingkungan keluarga adalah lingkungan yang terdekat dengan anak, orang tua

sebagai contoh terhadap anak-anaknya agar dapat membiasakan diri untuk beraktivitas fisik karena orang tua menjadi tolak ukur anak ketika sedang di rumah. Selain itu perlunya pengawasan dan ketegasan orang tua jika anak sudah kecanduan bermain *game*, menonton televisi, dan kebiasaan apapun yang membuat anak menjadi malas bergerak atau beraktivitas. Tingkat aktivitas fisik anak dapat memengaruhi kebugaran jasmani anak tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Alghozi (2021: 94) menyatakan bahwa semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Sedangkan kebugaran jasmani yang baik, dapat meningkatkan prestasi belajar peserta didik (Kadar, 2019: 35)

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo pada kategori sangat tinggi sebesar 7,8%, kategori tinggi 22,4%, kategori sedang 32,8%, kategori rendah 35,3%, dan kategori sangat rendah 1,7% dari jumlah keseluruhan responden. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah.

B. Implikasi

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

1. Hasil penelitian menyatakan sebagian besar tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo berada pada kategori rendah. Sehingga dengan hasil tersebut dapat digunakan sebagai tolak ukur bagi guru PJOK untuk bahan evaluasi kualitas pada masing-masing peserta didik untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan peserta didik.
2. Bagi peserta didik yang mempunyai aktivitas fisik tinggi ataupun sangat tinggi diharapkan mempertahankan kebiasaan tersebut, mengingat pentingnya

beraktivitas fisik untuk kebugaran tubuh dan kesehatan. Kondisi tubuh yang sehat dapat menunjang kelancaran dalam belajar.

3. Bagi peserta didik yang mempunyai aktivitas fisik sangat rendah, rendah, dan sedang, diharapkan untuk meningkatkan aktifitas fisiknya dan tidak bermalas-malasan. Peserta didik harus lebih memahami pentingnya beraktivitas fisik dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

C. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti telah berusaha mencapai kesempurnaan hasil penelitian, namun terdapat keterbatasan peneliti baik dari segi tenaga dan biaya, maka penelitian ini masih dapat disempurnakan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dipaparkan disini antara lain:

1. Observasi tidak dilakukan secara menyeluruh dan mendalam seperti mengunjungi satu persatu lingkungan atau tempat tinggal peserta didik karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya. Observasi dilakukan hanya di sekolah dan beberapa lingkungan tempat tinggal peserta didik.
2. Tidak dapat mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner. Akan tetapi usaha yang dapat dilakukan untuk memperkecil kesalahan adalah dengan mendampingi responden dalam mengisi kuesioner, sehingga diperlukan tenaga bantuan yang cukup untuk mendampingi responden dalam mengisi kuesioner.
3. Adanya sifat takut jika salah dalam menjawab kuesioner, sementara pengumpulan data pada penelitian ini hanya didasarkan hasil isian kuesioner

sehingga dimungkinkan adanya responden yang menyamakan jawaban dengan responden lainnya dalam pengisian.

D. Saran

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

1. Bagi peserta didik

Peserta didik disarankan untuk dapat lebih aktif untuk melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari baik ketika di rumah atau di sekolah, serta dapat lebih memahami tentang aktivitas fisik sekaligus menerapkan aktivitas fisik secara aktif dalam kehidupan sehari-hari. Seperti rutin berolahraga, mengurangi bermain game, membantu orang tua di rumah, dan lain sebagainya.

2. Bagi Guru

Guru kelas ataupun guru PJOK disarankan untuk memahami tentang aktivitas fisik yang baik bagi peserta didik dan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan aktivitas anak saat pembelajaran di sekolah. Kegiatan pembelajaran disarankan untuk menanamkan gaya hidup sehat dan aktif kepada peserta didik, mengembangkan kepribadian, dan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam berprestasi.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua sebagai lingkungan terkecil dan pertama bagi anak disarankan memberikan contoh dan mendampingi anak untuk hidup sehat dan aktif baik dengan olahraga ataupun membantu kegiatan di rumah. Orang tua yang mampu mengetahui dan mengerahkan anak dalam memilih aktivitas fisik yang baik dapat

mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Kerjasama yang baik antara keluarga dan pihak sekolah akan membentuk peserta didik yang mempunyai karakter baik dan memiliki aktivitas fisik yang aktif.

4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan observasi yang lebih luas ataupun menggunakan metode penelitian lain terkait tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel penelitian seperti penelitian dengan metode korelasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya, S. D. (2016). *Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Alghozi, F. Z. (2021). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas di sekolah dasar negeri tambakrejo tempel kabupaten Sleman*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Amtarina, R. (2017). Manfaat aktivitas fisik teratur terhadap perbaikan fungsi kognitif pasien dengan mild cognitive impairment. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(2), 140.
- Andriyani, F. D., & Wibowo, Y. A. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Anjarwati, R. (2019). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Bouchard, C., Blair, S.N., & Haskell, W. (2012). *Physical Activity and Health*. Illioniss: Human Kinetics
- Dapan, Fitria, D. A., Eka N. I., et al. (2017). *Uji validitas dan Realibilitas Instrumen Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C) dan Physical Activity For Adolescent (PAQ-A)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dharin, A. (2015). *Pendidikan Dasar Berbasis Multiple Intelligences*. Purwokerto: Kementerian Agama, Institut Agama Islam Negeri.
- Dinkes. (2018). Lakukan Aktifitas Fisik 30 Menit Setiap Hari. *Dinkes.Acehprov.Go.Id*, 3–5. <https://dinkes.acehprov.go.id/news/read/2018/03/15/206/lakukan-aktifitas-fisik-30-menit-setiap-hari.html>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Janah, N., & Nugroho, P. S. (2021). Risiko Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik dan Mengonsumsi Buah Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 546–551. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2297>

- Kemendes RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease. *Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit*, 17–18. <https://doi.org/10.33654/math.v4i0.299>
- Ramadona, T. R. (2018). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Rinaldi, M.S. (2019). *Tingkat kemampuan motorik siswa kelas atas di Sekolah Dasar Negeri Gadingan Wates Tahun 2018/2019*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nada Widyah Ramadhani. (2020). Identifikasi Pola Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08(03), 211–216.
- Ngatman & Adriani F.D. (2017). *Tes dan pengukuran untuk evaluasi dalam penelitian jasmani dan olahraga*. Yogyakarta: Fadilatama.
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–299.
- Oktriani, S. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 62–67. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.15059>
- Pratama, R. Y. (2021). *Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul di Masa Pandemi Covid-19*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Primasoni, N. (2021). Survei Aktivitas Fisik untuk Anak Overweight di Sekolah Dasar. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(2), 109–116.
- Riskesdas Jatim. (2018). Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Sari, P. R., Tussyantari, N. B., & Suswandari, M. (2021). Dampak Pembelajaran Daring Bagi Siswa Sekolah Dasar Selama Covid-19 Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 9–15.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian : Lengkap, Praktis, dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Sumaryoto & Nopembri, S. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK Kelas XI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Susanto, E. (2015). Memperkenalkan Aktivitas Kebugaran Jasmani Sejak Dini. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(1), 82–86.
- Tamimy, M. T. (2021). Efek Pandemi Covid 19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Pucang V Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 137–143.
- Wahyuni, D. (2017). *Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul yang dilaksanakan di sekitaran Kelurahan Triharjo*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- WHO. (2021). WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. In *Sports Medicine and Health Science* (Vol. 3, Issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001>
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1129/UN34.16/PT.01.04/2022

29 Desember 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala Sekolah SD Negeri 2 Tonatan
Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo, Jawa Timur.

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

Nama : Afandi Ahyar
NIM : 19604221032
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS ATAS SD NEGERI 2
TONATAN KABUPATEN PONOROGO
Waktu Penelitian : Senin - Sabtu, 2 - 7 Januari 2023

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,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

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

Lampiran 2. Surah Keterangan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TONATAN
KECAMATAN PONOROGO
Jl. Sekar Putih No. 27 A Telp. (352) 488881 Ponorogo Kode Pos 63418

SURAT KETERANGAN

Nomor: 900 / 44 / 405.07.2.08/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mochtar Saphi'i, S.Pd
NIP : 19680212 198904 1 002
Pangkat / Golongan : Pembina / IV B
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 2 Tonatan, Ponorogo.

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Afandi Ahyar
NIM : 19604221032
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 2 Tonatan, Kecamatan Ponorogo, Kabupaten Ponorogo pada tanggal 4 Januari sampai 6 Januari 2023, dengan judul penelitian "Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo"

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 06 Januari 2023

Kepala SD Negeri 2 Tonatan

MOCHTAR SAPHI'I, S.Pd
NIP. 19680212 198904 1 002

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

Kuesioner Aktivitas Fisik (Sekolah Dasar)

Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)

Nama : _____ BB : _____ Kg
Tgl lahir/ Usia : _____ TB : _____ Cm
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
Kelas : IV / V / VI

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar kamu lakukan.
2. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah, sebab ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai kamu di sekolah.
3. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur.
4. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang (X)

Pertanyaan

1. Apakah kamu melakukan beberapa aktivitas fisik di bawah ini dalam seminggu ini? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda silang "X" pada jawaban yang sesuai!

No	Aktivitas	Tidak Pernah	1-2 Kali	3-4 Kali	5-6 Kali	7 Kali / lebih
1	Lompat tali					
2	Bermain sepatu roda					
3	Bermain kucing-kucingan					
4	Jalan-jalan untuk olahraga					
5	Bersepeda					
6	<i>Jogging</i> atau lari					
7	Senam aerobik / jasmani					
8	Berenang					
9	Kasti					
10	Menari					
11	Sepakbola					
12	Badminton					
13	Futsal					
14	Bola voli					
15	Tenis meja					
16	Bola basket					
17	Beladiri (Karate, Silat, Dsb)					
18	Lainnya:					

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

2. Selama seminggu terakhir, ketika jam pelajaran pendidikan jasmani (PJOK), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar)?
 - a. Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - b. Hampir tidak pernah
 - c. Kadang
 - d. Cukup sering
 - e. Selalu
3. Selama seminggu terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan saat istirahat sekolah pertama?
 - a. Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau jalan-jalan
 - c. Lari atau bermain sebentar
 - d. Lari atau bermain agak lama
 - e. Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat
4. Selama seminggu terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan saat istirahat makan siang / istirahat sekolah kedua?
 - a. Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau jalan-jalan
 - c. Lari atau bermain sebentar
 - d. Lari atau bermain agak lama
 - e. Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat
5. Selama seminggu terakhir setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan aktivitas fisik (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat)?

a. Tidak pernah	d. 4 kali
b. 1 kali	e. 5 kali
c. 2 atau 3 kali	
6. Selama seminggu terakhir pada sore hari, berapa kali kamu melakukan aktivitas fisik (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat)?

a. Tidak pernah	d. 4 atau 5 kali
b. 1 kali	e. 6 atau 7 kali
c. 2 atau 3 kali	
7. Pada hari sabtu dan minggu kemarin, berapa kali kamu melakukan aktivitas fisik (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat)?

a. Tidak Pernah	d. 4 atau 5 kali
b. 1 kali	e. 6 kali atau lebih
c. 2 hingga 3 kali	

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

8. Bacalah semua pernyataan di bawah ini! Pilih satu pernyataan yang menggambarkan dirimu!
- a. Hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk bersantai.
 - b. Di waktu luang, saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lainlain)
 - c. Di waktu luang, saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - d. Di waktu luang, saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lainlain)
 - e. Di waktu luang, saya sangat sering (lebih dari 6 kali) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
9. Berikan tanda centang seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

No	Hari/ Frekuensi	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1	Senin					
2	Selasa					
3	Rabu					
4	Kamis					
5	Jumat					
6	Sabtu					
7	Minggu					

10. Apakah kamu sakit atau sibuk minggu lalu, sehingga kamu tidak bisa melakukan aktivitas fisik seperti biasanya?

- a. YA
- b. TIDAK

Jika ya, apa yang membuat kamu tidak bisa melakukan aktivitas fisik seperti biasanya?

.....

.....

.....

Lampiran 6. Data Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik
Analisis Butir Soal Nomor 1

No	Nama	Kls	L/ P	ANALISIS BUTIR SOAL NOMOR 1																	Jumlah	Rata-rata
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
1	AIR	IV	L	1	1	5	4	5	4	1	2	1	1	5	2	1	2	1	1	2	39	2
2	ASR	IV	L	4	1	3	2	4	3	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	31	2
3	AA	IV	L	1	2	4	2	5	5	1	2	1	1	4	2	1	2	1	1	1	34	2
4	FRW	IV	L	1	1	3	2	4	4	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	29	2
5	PH	IV	P	1	1	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	25	1
6	DAN	IV	P	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24	1
7	FA	IV	L	1	2	5	2	4	4	1	2	1	1	5	1	1	1	1	1	1	31	2
8	NH	IV	L	1	1	2	2	5	4	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	30	2
9	NFR	IV	P	1	1	2	3	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	25	1
10	NFZ	IV	P	1	1	2	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	1
11	SFZ	IV	P	2	1	1	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	23	1
12	ASH	IV	P	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24	1
13	DT	IV	P	2	1	2	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	26	2
14	FIM	IV	P	1	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1
15	AP	IV	L	1	1	3	2	5	3	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	30	2
16	FSA	IV	L	1	1	2	2	4	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	29	2
17	PP	IV	P	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	22	1
18	AZL	IV	P	1	2	1	2	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	24	1
19	CP	IV	P	1	1	2	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	1
20	WK	IV	P	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1
21	MZF	IV	L	1	2	3	2	5	3	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	31	2
22	RSN	IV	L	1	1	2	2	4	4	1	2	1	2	4	1	1	1	1	1	1	30	2
23	DM	IV	L	1	1	2	1	3	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	24	1
24	WIM	IV	L	1	1	2	1	5	2	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	27	2
25	IA	IV	P	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24	1
26	NH	IV	P	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24	1
27	IW	IV	P	1	1	2	2	4	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	1
28	HS	IV	P	2	1	2	2	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	27	2
29	IN	IV	L	1	1	2	2	3	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	26	2
30	GSW	IV	L	1	1	2	3	4	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	28	2
31	AZ	IV	L	1	1	3	3	3	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	28	2
32	RAZ	IV	L	1	1	3	2	5	5	1	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	33	2
33	PW	IV	P	1	2	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	1
34	SH	IV	P	1	1	2	2	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	1
35	VAW	IV	P	2	1	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	1
36	GFA	IV	P	1	1	2	2	4	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	25	1
37	MZA	IV	L	1	1	3	2	5	5	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	2	32	2
38	AHL	IV	L	1	1	3	2	5	5	1	2	1	1	5	1	1	1	1	1	1	33	2
39	ZLA	IV	P	1	1	2	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	25	1
40	MP	IV	P	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	1
41	AF	IV	P	1	1	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1
42	GAI	V	L	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	24	1
43	ZKH	V	L	1	1	3	2	4	5	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	31	2
44	FAU	V	P	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24	1
45	BDT	V	P	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	1
46	FS	V	L	1	1	3	2	3	3	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	28	2
47	HW	V	L	1	1	3	2	4	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	28	2
48	DKA	V	L	1	1	3	2	4	5	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	30	2
49	HAW	V	L	1	1	3	2	4	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	26	2
50	DS	V	P	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	1
51	BR	V	P	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24	1
52	MAF	V	L	1	1	3	2	4	4	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	30	2
53	EDD	V	L	1	1	3	2	4	5	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	30	2
54	KGZ	V	P	1	1	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	26	2
55	CAN	V	P	2	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	1
56	AMF	V	L	1	1	2	2	2	5	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	27	2
57	DF	V	L	1	1	3	2	3	5	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	29	2
58	RMP	V	P	1	1	2	3	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	25	1

Lampiran 7. Data Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik
Analisis Butir Soal Nomor 1

No	Nama	Kls	L/ P	ANALISIS BUTIR SOAL NOMOR 1																	Jumlah	Rata-rata
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
59	AMP	V	P	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24	1
60	JW	V	L	1	1	3	2	4	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	26	2
61	RK	V	L	1	2	2	2	3	4	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	29	2
62	DIS	V	P	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	1
63	ABA	V	P	2	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	25	1
64	MAS	V	L	1	1	3	2	3	3	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	27	2
65	SN	V	L	1	1	3	2	5	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	30	2
66	AR	V	L	1	1	3	2	5	5	1	1	1	1	5	1	1	1	2	1	1	33	2
67	LA	V	L	1	1	2	2	4	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	26	2
68	MM	V	P	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	1
69	AAG	V	P	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	1
70	CP	V	P	1	1	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	25	1
71	EN	V	P	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24	1
72	SBB	V	L	1	1	2	2	5	4	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	30	2
73	MKA	V	L	1	1	3	2	3	5	1	2	1	1	4	1	2	1	1	1	1	31	2
74	NDC	V	L	1	1	3	2	5	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	29	2
75	TWK	V	L	1	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	26	2
76	YNM	V	L	1	1	3	2	3	3	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	27	2
77	MKU	V	L	1	1	3	2	4	5	1	1	1	2	5	1	1	2	1	1	1	33	2
78	GPA	V	L	1	1	3	2	3	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	26	2
79	PYA	VI	P	1	1	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	26	2
80	AFT	VI	P	2	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	1
81	RK	VI	L	1	1	3	3	2	3	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	27	2
82	AN	VI	L	1	1	3	2	3	3	1	1	1	2	4	1	1	2	2	1	1	30	2
83	AMS	VI	L	1	1	3	2	3	3	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	27	2
84	LAH	VI	L	1	1	3	2	3	3	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	28	2
85	GSL	VI	P	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	26	2
86	SS	VI	P	1	1	3	2	3	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	27	2
87	ABS	VI	L	1	1	3	2	4	3	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	2	31	2
88	TRH	VI	L	1	1	3	2	3	4	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	28	2
89	SW	VI	P	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	1
90	TKR	VI	P	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24	1
91	SLJ	VI	P	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24	1
92	TRA	VI	P	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	1
93	FTR	VI	L	1	1	3	2	4	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	28	2
94	FSP	VI	L	1	1	3	2	3	3	1	2	1	1	5	1	1	1	1	1	1	29	2
95	NF	VI	L	1	1	3	3	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	25	1
96	TPN	VI	L	1	1	3	2	4	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	28	2
97	BP	VI	P	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24	1
98	FHA	VI	P	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24	1
99	JS	VI	L	1	1	3	2	4	3	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	28	2
100	WAF	VI	L	1	1	3	2	3	3	1	2	1	1	5	1	1	1	1	1	1	29	2
101	AW	VI	L	1	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	27	2
102	MRS	VI	L	1	1	3	2	4	3	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	29	2
103	GTA	VI	P	1	1	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	26	2
104	FKS	VI	P	2	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	1
105	SR	VI	L	1	1	3	2	4	3	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	29	2
106	SML	VI	L	1	1	3	2	4	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	29	2
107	RS	VI	P	1	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	23	1
108	JLV	VI	P	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	24	1
109	MZN	VI	L	1	1	3	2	5	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	29	2
110	EP	VI	L	1	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	26	2
111	WYN	VI	P	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	1
112	SS	VI	P	2	1	2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	25	1
113	DM	VI	L	1	1	3	2	5	3	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	30	2
114	AZZ	VI	L	1	1	2	2	4	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	27	2
115	AS	VI	P	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	22	1
116	FNK	VI	P	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	1

Lampiran 8. Data Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik
Analisis Butir Soal Nomor 9

No	Nama	KLS	L/P	Hari / Frekuensi							Jumlah	Rata-rata
				Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu		
1	AIR	IV	L	2	3	2	2	2	4	3	18	3
2	ASR	IV	L	3	2	2	3	2	3	4	19	3
3	AA	IV	L	2	2	3	2	3	3	4	19	3
4	FRW	IV	L	2	2	2	2	2	3	2	15	2
5	PH	IV	P	2	3	2	2	2	2	4	17	2
6	DAN	IV	P	2	2	3	2	2	2	2	15	2
7	FA	IV	L	3	3	2	3	2	3	4	20	3
8	NH	IV	L	2	3	2	2	3	3	3	18	3
9	NFR	IV	P	2	2	2	2	2	3	2	15	2
10	NFZ	IV	P	2	2	3	2	2	4	3	18	3
11	SFZ	IV	P	2	1	2	3	2	3	2	15	2
12	ASH	IV	P	3	2	3	2	2	2	2	16	2
13	DT	IV	P	1	2	2	2	2	3	3	15	2
14	FIM	IV	P	1	1	2	2	3	3	2	14	2
15	AP	IV	L	2	3	2	2	2	4	2	17	2
16	FSA	IV	L	1	3	3	3	2	2	4	18	3
17	PP	IV	P	2	2	2	3	2	3	2	16	2
18	AZL	IV	P	2	3	2	3	2	2	3	17	2
19	CP	IV	P	2	2	2	2	2	3	2	15	2
20	WK	IV	P	3	2	2	2	2	2	2	15	2
21	MZF	IV	L	2	2	2	3	2	3	4	18	3
22	RSN	IV	L	2	3	3	2	2	4	4	20	3
23	DM	IV	L	2	2	3	2	2	3	3	17	2
24	WIM	IV	L	3	3	2	3	2	2	4	19	3
25	IA	IV	P	2	2	2	3	2	3	4	18	2
26	NH	IV	P	2	3	2	3	2	3	2	17	2
27	IW	IV	P	3	2	2	2	2	3	2	16	2
28	HS	IV	P	3	2	3	2	2	2	2	16	2
29	IN	IV	L	2	3	2	2	3	4	2	18	3
30	GSW	IV	L	2	3	3	3	2	3	4	20	3
31	AZ	IV	L	2	2	3	2	2	4	3	18	3
32	RAZ	IV	L	2	2	3	2	2	3	3	17	2
33	PW	IV	P	2	2	2	2	2	3	3	16	2
34	SH	IV	P	2	1	2	2	3	2	2	14	2
35	VAW	IV	P	1	2	3	3	2	3	3	17	2
36	GFA	IV	P	2	2	1	2	1	3	2	13	1
37	MZA	IV	L	2	2	3	2	2	4	4	19	3
38	AHL	IV	L	2	3	2	2	2	3	4	18	3
39	ZLA	IV	P	2	3	1	2	2	3	2	15	2
40	MP	IV	P	2	2	2	2	3	4	3	18	3
41	AF	IV	P	1	2	2	3	2	2	4	16	2
42	GAI	V	L	2	2	2	1	2	3	3	15	2
43	ZKH	V	L	1	3	1	2	2	2	4	15	2
44	FAU	V	P	1	2	2	1	2	2	2	12	2
45	BDT	V	P	2	1	1	2	2	3	2	13	2
46	FS	V	L	2	3	1	3	3	2	3	17	2
47	HW	V	L	3	2	2	1	2	2	4	16	2
48	DKA	V	L	2	3	1	1	2	3	4	16	2
49	HAW	V	L	1	2	2	2	2	2	3	14	2
50	DS	V	P	2	2	1	1	3	2	2	13	2
51	BR	V	P	2	1	2	1	2	2	3	13	2
52	MAF	V	L	1	3	1	2	2	3	4	16	2
53	EDD	V	L	2	1	1	2	3	3	4	16	2
54	KGZ	V	P	3	2	1	2	2	4	3	17	2
55	CAN	V	P	2	3	2	1	2	2	4	16	2
56	AMF	V	L	1	2	1	2	2	3	3	14	2
57	DF	V	L	2	3	3	2	2	3	4	19	3
58	RMP	V	P	2	2	1	2	3	3	4	17	2

Lampiran 9. Data Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik
Analisis Butir Soal Nomor 9

No	Nama	KLS	L/P	Hari							Jumlah	Rata-rata
				Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu		
59	AMP	V	P	2	2	1	2	3	4	3	17	2
60	JW	V	L	2	2	3	2	2	4	4	19	3
61	RK	V	L	2	3	2	2	2	2	3	16	2
62	DIS	V	P	2	2	2	2	3	2	3	16	2
63	ABA	V	P	1	1	1	2	2	3	2	12	2
64	MAS	V	L	2	3	1	3	3	2	3	17	2
65	SN	V	L	2	3	3	2	2	4	3	19	2
66	AR	V	L	2	2	3	2	2	3	3	17	2
67	LA	V	L	1	3	2	2	2	2	4	16	2
68	MM	V	P	2	2	2	3	3	3	2	17	2
69	AAG	V	P	2	3	2	3	3	2	3	18	3
70	CP	V	P	1	2	2	2	2	3	1	13	2
71	EN	V	P	3	2	2	2	2	2	2	15	2
72	SBB	V	L	2	3	1	3	3	2	3	17	2
73	MKA	V	L	1	2	2	1	2	2	4	14	2
74	NDC	V	L	2	2	3	2	3	3	3	18	3
75	TWK	V	L	3	3	2	2	2	2	4	18	3
76	YNM	V	L	2	2	2	2	2	3	1	14	2
77	MKU	V	L	3	2	2	2	1	2	2	14	2
78	GPA	V	L	2	3	3	2	2	4	3	19	3
79	PYA	VI	P	2	2	2	2	1	3	2	14	2
80	AFT	VI	P	1	2	3	2	1	4	3	16	2
81	RK	VI	L	2	3	3	1	2	3	4	18	3
82	AN	VI	L	1	2	3	2	2	4	3	17	2
83	AMS	VI	L	1	2	3	2	2	4	3	17	2
84	LAH	VI	L	1	2	3	2	1	3	3	15	2
85	GSL	VI	P	2	2	2	2	2	2	3	15	2
86	SS	VI	P	2	1	1	2	2	3	2	13	2
87	ABS	VI	L	2	3	1	3	3	2	3	17	2
88	TRH	VI	L	3	3	2	2	2	2	4	18	3
89	SW	VI	P	1	2	2	2	1	2	4	14	2
90	TKR	VI	P	1	2	2	1	2	2	2	12	2
91	SLJ	VI	P	2	1	1	2	2	3	2	13	2
92	TRA	VI	P	2	1	1	2	1	3	4	14	2
93	FTR	VI	L	3	2	2	1	2	2	4	16	2
94	FSP	VI	L	2	3	1	1	1	3	4	15	2
95	NF	VI	L	1	2	2	2	2	2	3	14	2
96	TPN	VI	L	2	1	1	2	2	3	2	13	2
97	BP	VI	P	1	1	3	3	2	3	3	16	2
98	FHA	VI	P	1	2	1	2	1	3	2	12	2
99	JS	VI	L	2	2	3	2	2	4	4	19	2
100	WAF	VI	L	2	3	2	2	2	2	3	16	2
101	AW	VI	L	2	2	1	1	3	2	2	13	2
102	MRS	VI	L	2	1	2	1	1	2	3	12	2
103	GTA	VI	P	2	2	1	2	3	3	3	16	2
104	FKS	VI	P	1	2	2	3	2	2	4	16	2
105	SR	VI	L	2	2	1	2	3	3	3	16	2
106	SML	VI	L	2	3	2	1	2	2	4	16	2
107	RS	VI	P	1	2	2	1	2	3	4	15	2
108	JLV	VI	P	1	1	2	2	3	3	2	14	2
109	MZN	VI	L	2	2	3	2	3	2	2	16	2
110	EP	VI	L	2	1	2	2	2	3	2	14	2
111	WYN	VI	P	2	2	2	2	1	3	2	14	2
112	SS	VI	P	1	2	3	2	1	3	3	15	2
113	DM	VI	L	2	3	2	2	2	3	3	17	2
114	AZZ	VI	L	3	2	2	3	2	3	3	18	3
115	AS	VI	P	1	3	2	1	1	2	4	14	2
116	FNK	VI	P	2	2	3	2	2	2	2	15	2

Lampiran 10. Data Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik
Analisis Butir Soal Nomor 1 sampai 9

No	Nama	KLS	L/P	Butir Soal Nomor 1-9									Jumlah
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	AIR	IV	L	2	5	3	2	2	2	4	3	3	26
2	ASR	IV	L	2	5	2	2	1	1	3	2	3	21
3	AA	IV	L	2	4	2	1	2	2	4	3	3	23
4	FRW	IV	L	2	5	4	2	3	2	3	4	2	27
5	PH	IV	P	1	3	2	3	2	1	2	1	2	17
6	DAN	IV	P	1	4	2	1	2	2	2	3	2	19
7	FA	IV	L	2	5	2	2	1	2	4	3	3	24
8	NH	IV	L	2	5	4	2	3	1	3	3	3	26
9	NFR	IV	P	1	4	2	1	1	2	3	2	2	18
10	NFZ	IV	P	1	3	1	2	2	1	3	2	3	18
11	SFZ	IV	P	1	4	1	1	1	2	3	3	2	18
12	ASH	IV	P	1	5	2	2	2	1	4	3	2	22
13	DT	IV	P	2	4	1	1	2	1	2	1	2	16
14	FIM	IV	P	1	5	2	2	2	2	3	2	2	21
15	AP	IV	L	2	5	4	1	4	4	4	4	2	30
16	FSA	IV	L	2	3	2	3	2	3	5	2	3	25
17	PP	IV	P	1	4	1	2	2	1	2	1	2	16
18	AZL	IV	P	1	5	2	2	1	2	2	3	2	20
19	CP	IV	P	1	4	2	1	2	1	3	2	2	18
20	WK	IV	P	1	3	1	1	1	2	2	3	2	16
21	MZF	IV	L	2	5	2	2	2	1	4	2	3	23
22	RSN	IV	L	2	5	4	2	4	2	5	4	3	31
23	DM	IV	L	1	4	4	3	2	4	4	2	2	26
24	WIM	IV	L	2	5	3	2	3	2	4	3	3	27
25	IA	IV	P	1	4	2	2	2	2	3	2	2	20
26	NH	IV	P	1	3	2	1	2	1	3	1	2	16
27	IW	IV	P	1	4	2	3	1	2	4	3	2	22
28	HS	IV	P	2	3	3	1	2	3	2	2	2	20
29	IN	IV	L	2	5	4	3	2	4	5	2	3	30
30	GSW	IV	L	2	3	3	2	1	2	4	3	3	23
31	AZ	IV	L	2	5	3	3	2	2	3	2	3	25
32	RAZ	IV	L	2	4	2	2	1	4	5	3	2	25
33	PW	IV	P	1	5	1	1	2	1	3	2	2	18
34	SH	IV	P	1	5	2	2	1	2	4	3	2	22
35	VAW	IV	P	1	4	1	2	1	2	3	2	2	18
36	GFA	IV	P	1	4	1	3	2	1	2	2	1	17
37	MZA	IV	L	2	5	2	1	2	4	3	4	3	26
38	AHL	IV	L	2	3	3	2	3	4	5	3	3	28
39	ZLA	IV	P	1	4	2	2	2	2	2	2	2	19
40	MP	IV	P	1	4	2	3	1	2	3	2	3	21
41	AF	IV	P	1	4	4	2	1	4	2	2	2	22
42	GAI	V	L	1	5	4	1	2	2	4	3	2	24
43	ZKH	V	L	2	5	4	1	2	3	2	3	2	24
44	FAU	V	P	1	4	2	2	2	1	3	1	2	18
45	BDT	V	P	1	3	2	1	1	2	2	2	2	16
46	FS	V	L	2	4	2	1	2	2	4	3	2	22
47	HW	V	L	2	5	4	2	1	2	2	1	2	21
48	DKA	V	L	2	5	2	1	2	4	4	2	2	24
49	HAW	V	L	2	3	3	1	3	2	1	3	2	20
50	DS	V	P	1	4	2	1	1	2	3	2	2	18
51	BR	V	P	1	3	2	2	1	2	2	1	2	16
52	MAF	V	L	2	4	4	1	2	4	2	3	2	24
53	EDD	V	L	2	5	4	1	4	3	4	4	2	29
54	KGZ	V	P	2	4	2	1	2	1	3	1	2	18
55	CAN	V	P	1	3	1	2	1	2	2	2	2	16
56	AMF	V	L	2	5	2	1	2	1	2	2	2	19
57	DF	V	L	2	5	2	1	4	2	4	3	3	26
58	RMP	V	P	1	4	2	1	1	2	2	1	2	16

Lampiran 11. Data Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik
Analisis Butir Soal Nomor 1 sampai 9

No	Nama	KLS	L/P	Butir Soal Nomor 1-9									Jumlah
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	
59	AMP	V	L	1	4	3	1	2	2	3	2	2	20
60	JW	V	L	2	5	3	1	2	3	2	4	3	25
61	RK	V	L	2	5	2	2	1	3	3	3	2	23
62	DIS	V	L	1	4	1	3	2	2	2	2	2	19
63	ABA	V	P	1	4	2	1	1	2	3	2	2	18
64	MAS	V	P	2	3	1	2	1	2	3	1	2	17
65	SN	V	L	2	4	2	1	2	3	2	2	2	20
66	AR	V	L	2	5	1	2	2	4	4	3	2	25
67	LA	V	P	2	5	2	2	1	2	3	2	2	21
68	MM	V	P	1	4	2	3	2	2	2	2	2	20
69	AAG	V	P	1	4	1	1	1	3	3	1	3	18
70	CP	V	P	1	3	2	2	1	2	2	2	2	17
71	EN	V	P	1	3	3	1	1	1	3	1	2	16
72	SBB	V	P	2	3	2	2	2	2	3	2	2	20
73	MKA	V	L	2	4	2	1	2	2	2	4	2	21
74	NDC	V	L	2	5	2	2	2	4	3	5	3	28
75	TWK	V	P	2	4	2	1	1	1	2	1	3	17
76	YNM	V	P	2	3	3	2	1	1	2	2	2	18
77	MKU	V	P	2	4	2	1	2	2	2	1	2	18
78	GPA	V	P	2	3	2	2	1	4	2	2	3	21
79	PYA	VI	L	2	5	1	2	2	2	3	2	2	21
80	AFT	VI	L	1	3	1	3	2	3	2	2	2	19
81	RK	VI	L	2	5	2	2	1	2	4	3	3	24
82	AN	VI	L	2	4	2	2	2	2	2	4	2	22
83	AMS	VI	P	2	3	1	1	1	1	2	1	2	14
84	LAH	VI	P	2	3	2	1	1	2	3	1	2	17
85	GSL	VI	P	2	3	1	2	2	3	2	2	2	19
86	SS	VI	P	2	4	2	1	2	2	3	1	2	19
87	ABS	VI	L	2	4	3	2	2	3	2	2	2	22
88	TRH	VI	L	2	5	2	3	2	3	4	4	3	28
89	SW	VI	L	1	4	2	2	1	4	3	2	2	21
90	TKR	VI	L	1	5	2	2	2	2	4	3	2	23
91	SLJ	VI	P	1	3	1	1	1	2	2	1	2	14
92	TRA	VI	P	1	4	2	1	2	1	2	2	2	17
93	FTR	VI	P	2	5	2	2	1	3	1	1	2	19
94	FSP	VI	P	2	4	1	1	1	2	2	1	2	16
95	NF	VI	L	1	5	2	2	2	4	3	3	2	24
96	TPN	VI	L	2	4	2	2	2	2	2	1	2	19
97	BP	VI	P	1	3	2	1	1	1	3	1	2	15
98	FHA	VI	P	1	4	1	1	1	2	2	2	2	16
99	JS	VI	P	2	3	2	1	2	2	2	2	2	18
100	WAF	VI	L	2	4	3	2	1	2	1	2	2	19
101	AW	VI	L	2	5	2	2	1	3	3	3	2	23
102	MRS	VI	P	2	3	1	1	2	1	2	2	2	16
103	GTA	VI	P	2	3	2	1	1	2	1	1	2	15
104	FKS	VI	L	1	4	2	2	2	2	2	2	2	19
105	SR	VI	L	2	4	2	1	1	1	2	2	2	17
106	SML	VI	L	2	5	1	2	2	3	3	3	2	23
107	RS	VI	L	1	4	2	2	2	3	3	2	2	21
108	JLV	VI	P	1	3	1	1	1	2	2	2	2	15
109	MZN	VI	P	2	4	2	2	1	1	1	1	2	16
110	EP	VI	L	2	3	2	2	2	2	2	3	2	20
111	WYN	VI	L	1	5	3	2	2	3	4	3	2	25
112	SS	VI	P	1	3	2	1	2	2	2	2	2	17
113	DM	VI	P	2	4	1	1	2	1	1	1	2	15
114	AZZ	VI	L	2	5	2	1	2	2	3	3	3	23
115	AS	VI	L	1	4	3	2	1	3	2	2	2	20
116	FNK	VI	P	1	3	1	1	2	2	2	1	2	15

Lampiran 12. Data Statistik Penelitian Frekuensi

Statistics

TOTAL

N	Valid	116
	Missing	0
Mean		20.5086
Median		20.0000
Mode		18.00
Std. Deviation		3.91984
Minimum		14.00
Maximum		31.00

TOTAL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.00	2	1.7	1.7	1.7
	15.00	5	4.3	4.3	6.0
	16.00	13	11.2	11.2	17.2
	17.00	9	7.8	7.8	25.0
	18.00	14	12.1	12.1	37.1
	19.00	11	9.5	9.5	46.6
	20.00	10	8.6	8.6	55.2
	21.00	10	8.6	8.6	63.8
	22.00	7	6.0	6.0	69.8
	23.00	8	6.9	6.9	76.7
	24.00	7	6.0	6.0	82.8
	25.00	6	5.2	5.2	87.9
	26.00	5	4.3	4.3	92.2
	27.00	2	1.7	1.7	94.0
	28.00	3	2.6	2.6	96.6
	29.00	1	.9	.9	97.4
	30.00	2	1.7	1.7	99.1
	31.00	1	.9	.9	100.0
	Total	116	100.0	100.0	

Lampiran 13. Hasil Uji Validitas

No Butir	r Person	r Tabel	Keterangan
1	0,396	0,181	Valid
2	0,636	0,181	Valid
3	0,614	0,181	Valid
4	0,333	0,181	Valid
5	0,555	0,181	Valid
6	0,576	0,181	Valid
7	0,689	0,181	Valid
8	0,749	0,181	Valid
9	0,507	0,181	Valid

Lampiran 14. Hasil Uji Reliabilitas

		N	%
Cases	Valid	116	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	116	100.0

Cronbach's Alpha	N of Items
.737	9

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

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BT1	18.9483	14.067	.281	.733
BT2	16.4397	12.092	.494	.699
BT3	18.3879	11.944	.446	.708
BT4	18.8448	14.080	.172	.748
BT5	18.7845	12.797	.411	.714
BT6	18.3276	12.083	.388	.720
BT7	17.7500	11.111	.524	.692
BT8	18.2845	10.831	.614	.672
BT9	18.3017	13.847	.419	.721

Lampiran 8. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Afandi Aljar
NIM : 19604221032
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Jurusan : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Pembimbing : Dr. Hari Yulianto, M.Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
	25/9	bab 1	
	27/6	bab 1	
	1/7	Bab II	
	7/7	bab II	
	4/7	bab II	
	15/10	Bab III	
	21/11	Bab IV	
	27/12-2	Bab IV	
	2/1	Bab IV + V	
	5/1	Bab V	
	9/1 - 20	kesimpulan + lampiran	
	11/1 - 23	skripsi yg...	

Mengetahui
Koord. Prodi PJSD

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

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



Gambar 8. Dokumentasi Kegiatan Penelitian di Kelas IV

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

PESERTA DIDIK KELAS V



Gambar 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian di Kelas V

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

PESERTA DIDIK KELAS VI



Gambar 10. Dokumentasi Kegiatan Penelitian di Kelas VI