

**SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V
SD MUHAMMADIYAH WEDI**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Aufaa Bagas Sadewa
NIM 19604224001

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

SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SD MUHAMMADIYAH WEDI

Oleh:

Aufaa Bagas Sadewa

NIM 19604224001

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Wedi.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen yang berupa kuesioner. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Wedi dengan jumlah 103 peserta didik dan sampel yang digunakan sebanyak 80 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik aktivitas fisik harian peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Wedi secara keseluruhan adalah 2 peserta didik kategori sangat baik (3%), 7 peserta didik kategori baik (9%), 20 peserta didik kategori cukup (25%), 27 peserta didik kategori kurang (34%), 20 peserta didik kategori sangat kurang (25%), 20 peserta didik kategori terakhir yaitu kategori buruk didapatkan persentase sebesar 5% dengan banyak peserta didik yaitu 4 orang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Peserta Didik, SD Muhammadiyah Wedi.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afaa Bagas Sadewa
NIM : 19604224001
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TAS : Survei Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V
SD Muhammadiyah Wedi

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, 9 Januari 2023

Yang menyatakan,



Afaa Bagas Sadewa
NIM. 19604224001

LEMBAR PENGESAHAN

**SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SD
MUHAMMADIYAH WEDI**

Disusun Oleh:

Aufaa Bagas Sadewa




NIM 19604224001

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 26 Januari 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.		16/2 2023
Ketua Penguji Riky Dwihandaka, S.Pd. Kor., M.Or.		16/2 2023
Sekretaris Penguji Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.		16-2-2023
Penguji Utama		

Yogyakarta, Februari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Dekan



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

NIP. 19640707 198812 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SD
MUHAMMADIYAH WEDI

Disusun oleh

Aufaa Bagas Sadewa

NIM: 19604224001

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

Yogyakarta, 9 Januari 2023

Mengetahui.

Koord.Prodi PJSD

Menyetujui.

Dosen Pembimbing



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.

NIP. 19670701 199412 1 001



Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.

NIP. 198908252014042003

HALAMAN MOTTO

"Once you replace negative thoughts with positive ones, you'll start having positive results."

- Willie Nelson

"There are no regrets in life. Just lessons."

- Jennifer Aniston

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tugas akhir saya persembahkan kepada:

1. Skripsi ini adalah bagian dari ibadah saya untuk menuntut ilmu kepada Allah SWT, terimakasih atas segala limpahan nikmat dan karunia yang diberikan kepada saya.
2. Saya persembahkan skripsi ini kepada kedua orang tua saya, papa (Purwadi), dan mama (Susi Angrahito) yang telah senantiasa selalu memberikan saya doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasihat, kasih sayang, dan menyisihkan finansialnya, sehingga saya dapat menyelesaikan masa studi saya. Kalian sangat berarti bagi saya.
3. Kutuliskan tulisan ini kepada kakak saya Amaliawan Alim Muhammad yang selalu menyemangati dan memberikan doa kepada saya.
4. Alvara Eka Salsabila yang selalu memberikan dukungan dan menjadi penyemangat dalam penyusunan TAS ini.

Karya ini tidak akan terselesaikan dengan baik apabila tanpa adanya bantuan serta doa dari keluarga, terimakasih.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Survei Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V SD Muhammadiyah Wedi” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dibuat dan diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata-1 di Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis ucapkan terima kasih kepada Ibu Nus Sita Utami, S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan bantuan, semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi. Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini, penulis memperoleh doa restu, dukungan, dan nasehat baik secara moril maupun materil, bantuan dari berbagai pihak baik bimbingan maupun saran. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Periode 2021 – 2025 yang telah memberikan bantuan dan fasilitas yang terbaik selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, M. Kes selaku Koordinator Program Studi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Aditya Putra Bhayangkara, Radhina Wulansih, Rizqia Wafda serta seluruh teman-teman KKN K2022-3310-2 yang selalu memberikan semangat, dukungan, bantuan dan motivasi selama penyusunan tugas akhir ini.

5. Kepada teman-teman PJSD B Angkatan 2019 saya terimakasih telah menemani dan mewarnai masa perkuliahan. Semoga kalian selalu dalam Lindungan Allah SWT dan dimudahkan dalam berbagai hal.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 9 Januari 2023

Penulis,



Aufaa Bagas Sadewa

NIM. 19604224001

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
1. Secara Teoritis	6
2. Secara Praktis	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Aktivitas Fisik	7
2. Dimensi Utama Aktivitas Fisik	11
3. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	12
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	14
5. Manfaat Aktivitas Fisik.....	16
6. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik.....	18

7. Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	23
B. Kajian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Definisi Operasional Variabel.....	29
D. Populasi dan Sampel Penelitian	29
1. Populasi Penelitian.....	29
2. Sampel Penelitian	30
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
1. Instrumen Pengumpulan Data	30
2. Teknik Pengumpulan Data	31
3. Kisi-kisi Kuesioner	32
F. Validitas dan Reliabilitas	33
1. Validitas	33
2. Reliabilitas.....	34
G. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Implikasi	44
C. Keterbatasan Penelitian	45
D. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Metode Utama Untuk Mengukur Ativitas Fisik	19
Tabel 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET	20
Tabel 3. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET	20
Tabel 4. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR	21
Tabel 5. Sampel Penelitian.....	30
Tabel 6. Kisi-kisi Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik Harian Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Wedi.....	32
Tabel 7. Skor Kategori.....	35
Tabel 8. Data Statistik Penelitian.....	36
Tabel 9. Norma Penelitian.....	37
Tabel 10. Hasil Perhitungan Sampel Siswa Perempuan	37
Tabel 11. Norma Penilaian Sampel Siswa Perempuan	38
Tabel 12. Hasil Perhitungan Sampel Siswa Laki-laki	39
Tabel 13. Norma Penilaian Sampel Siswa Laki-laki	39
Tabel 14. Hasil Keseluruhan Kategori Aktivitas Fisik Harian Peserta Didik Kelas V SD Muhammadiyah Wedi	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Proses Pengambilan Data	32
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat aktivitas Fisik	41
Gambar 3. Penjelasan cara pengisian kuisisioner	79
Gambar 4. Peneliti Memandu Peserta Didik untuk Mengisi Kuesioner	79
Gambar 5. Pembagian kuisisioner kepada peserta didik	80
Gambar 6. Pengumpulan hasil kuisisioner	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian (Bahasa Indonesia).....	53
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian	58
Lampiran 3. Hasil Pengolahan Data Penelitian	64
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	78
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan peradaban yang disebabkan oleh globalisasi sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat Indonesia maupun dunia yang ditinjau dari segala macam aspek, misalnya saja teknologi, *life style* atau gaya hidup dan yang lain. Globalisasi merupakan era yang menuntut manusia untuk hidup dengan kemudahan, cepat, dan instan dan membuat banyak peralatan yang digunakan oleh manusia dirancang untuk memudahkan kegiatan manusia tanpa mengeluarkan banyak tenaga, contohnya apabila ingin pergi ke suatu tempat manusia bisa dengan mengendarai motor atau alat transportasi lain yang mana sangat berbeda dengan zaman dahulu yang masyarakatnya cenderung berjalan untuk menuju kesuatu tempat. Dengan kata lain, masyarakat dahulu lebih banyak melakukan kegiatan jasmani.

Dewasa ini, masyarakat lebih sering melakukan kegiatan yang minim aktivitas yang melibatkan gerak tubuh, misalnya lebih menghabiskan waktu untuk menonton televisi atau gawai yang menyita waktunya untuk duduk sehari penuh. Kegiatan tersebut membuat manusia kurang aktif dalam melakukan gerak, terutama pada anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Ketika hal ini berlangsung secara terus menerus dapat membuat penurunan kekebalan tubuh dan memunculkan banyak gangguan kesehatan akibat dari kekurangan aktivitas yang melibatkan gerak tubuh.

Aktivitas gerak adalah bagian dari proses pengkondisian secara fisik. Kondisi fisik salah komponen penting keberhasilan olahraga. Yang mana diperlukan pengetahuan yang baik untuk membina dan melatih kesehatan fisik. aktivitas gerak dilakukan secara teratur untuk mempengaruhi kondisi fisik seseorang dalam keberhasilan olahraga sehingga berbentuk sistematis dan terukur. Aktivitas gerak tidak dapat dipisahkan dari unsur-unsur kondisi fisik —. Oleh

karena itu untuk mencapai kinerja maksimal aktivitas ini harus kompetitif. Seorang atlet saja sangat membutuhkan aktivitas gerak untuk memenuhi kebutuhan dan persyaratan olahraga, pentingnya pemeliharaan aktivitas gerak tidak hanya pada seorang pelatih saja namun juga manusia-manusianya, untuk membantu kinerja seseorang tersebut untuk melakukan segala aktivitas gerak. Dengan hal-hal itu aktivitas gerak juga dilakukan sebagai pengendalian dalam kebugaran jasmani dan bahan evaluasi program pendidikan dengan melalui pelatihan dan pembinaan (Mahfud et al., 2020).

Kualitas dunia pendidikan dapat dilihat dengan edukasi dan pelajaran tentang jasmani, dan tidak satupun pendidikan jasmani tanpa melibatkan gerak. Pendidikan kebugaran adalah salah satu bagian dari keseluruhan metode dalam pendidikan bagi siswa melalui aktivitas gerak yang terencana dengan hati-hati yang berjalan secara paham dan teratur untuk memajukan keterampilan lalu kemampuan fisik dan kemasyarakatan. Pendidikan kebugaran dalam aktivitas gerak dan kesehatan diarahkan untuk membentuk bagian dari kesehatan dan kebugaran, kelincahan dalam gerakan, memiliki pemikiran yang kritis, kelancaran dalam bermasyarakat, akal budi, perilaku yang berakhlak, menjalani gaya hidup sehat dalam suasana yang ideal. Kegiatan yang berhubungan dengan gerakan yang dilakukan akan menawarkan kesehatan yang ditargetkan secara sistematis dan dipilih secara cermat untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yang baik (Pelana et al., 2020).

Aktivitas fisik sendiri dipahami sebagai gerakan anggota tubuh yang dilakukan oleh individu dengan melibatkan energi dari dalam tubuh. Disarankan untuk melakukan aktivitas fisik minimal 3 kali seminggu selama 60 - 90 menit. Aktivitas dilakukan secukupnya untuk menjaga kebugaran jasmani. Kegiatan yang intensif dapat meningkatkan kebugaran jasmani atau fisik, pengalaman motorik, kesadaran akan identitas, dan lingkungan. Manfaat lainnya adalah dapat mencegah terjadinya obesitas atau kelebihan berat badan, meningkatkan kesehatan dan mencegah munculnya penyakit.

Dikutip dari Cristanto et al., (2021) aktivitas fisik memiliki dua manfaat kesehatan yaitu keuntungan dari tubuh dan keuntungan kejiwaan. Manfaat tubuh antara lain membuat tekanan darah dalam batas normal, menjaga tubuh dari berbagai penyakit, memuat berat badan menjadi ideal, membuat fisik termasuk tulang dalam tubuh menjadi kuat, membuat tubuh memiliki kelenturan, termasuk membuat kesehatan tubuh menjadi lebih baik. Manfaat aktivitas fisik bersifat psikologis/spiritual, namun di antaranya mengurangi stres, menumbuhkan rasa percaya diri pada diri sendiri, membangun jiwa semangat dalam diri, memiliki jiwa bertanggung jawab, dan membangun solidaritas kemasyarakatan (Cristanto et al., 2021). Mengingat pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan hal ini sangat perlu dilakukan. Masalah aktivitas fisik yang buruk jika dibiarkan menjadi masalah yang perlu segera diatasi dalam kehidupan.

Langkah konkrit harus diambil untuk mengatasi masalah kesehatan ini, karena masa depan akan sangat bergantung pada kondisi saat ini. Namun dalam praktiknya, kendala sosial seringkali menjadi masalah. Salah satu hambatannya adalah tidak adanya ilmu dan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Mengetahui pentingnya aktivitas fisik bagi tubuh termasuk kesehatan merupakan hal yang sangat diperlukan dalam menentukan aktif tidaknya seseorang secara fisik, yaitu 1) dapat melakukan perilaku kesehatan dengan baik. Faktor predisposisi seperti pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan dan nilai, 2) faktor yang mungkin ada di lingkungan fisik dan fasilitas medis, dan 3) Faktor penguat diwujudkan dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan (Rosidin et al., 2019).

Dalam jenjang pendidikan sekolah dasar, anak-anak memiliki kesempatan untuk bermain dan melakukan aktivitas fisik. Bermain adalah wahana atau tempat yang memungkinkan anak-anak untuk mencapai potensi mereka. Melalui pendidikan jasmani siswa dapat membangkitkan gairah dan keinginan untuk berolahraga, serta dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui pemanfaatan pendidikan

jasmani melalui aktivitas jasmani. Jika anak-anak tidak memiliki kesempatan untuk mempelajari keterampilan tertentu, mereka tidak akan memiliki keterampilan dasar yang telah dipelajari oleh teman sebayanya dan tidak akan termotivasi untuk mempelajari keterampilan yang berbeda ketika diberi kesempatan. Anak-anak adalah individu yang unik dimana mereka memiliki kebutuhan yang berbeda tergantung pada kelompok usia mereka. Pengurangan terbesar dalam aktivitas gerak pada manusia terjadi pada anak-anak. Terdapat banyak dampak kesehatan yang merugikan selama masa anak-anak. Untuk mengidentifikasi tren perubahan tingkat aktivitas fisik dan banyak hal-hal yang berpengaruh dari banyaknya penelitian yang sudah dilakukan (Suryoadji & Nugraha, 2021).

Hingga 39,4% anak di Indonesia hidup tidak melakukan aktivitas fisik, mereka menghabiskan lebih banyak waktu memainkan gadget dan smartphone secara bersamaan pada saat waktu luang, dibandingkan dengan anak-anak yang aktif fisik secara teratur, anak-anak yang kurang aktif 1,4 kali lebih meningkat mengalami obesitas. Setiap anak mulai mengalami perubahan pada aktivitas fisik dari lebih banyak gerakan menjadi lebih sedikit. 57,3% anak memiliki sedikit aktivitas fisik dan Indonesia termasuk salah satunya (Irawan et al., 2020).

Saat ini siswa SD Muhammadiyah Wedi mengalami permasalahan pada anak yang malas dan tidak semangat dalam mengikuti kegiatan olahraga (termasuk motorik kasar). Anak-anak tertarik dengan permainan elektronik seperti permainan *online*, *gadget* dan permainan elektronik lainnya. Anak-anak dapat memainkan permainan ini dengan sangat nyaman tanpa bosan dalam waktu yang lama. Pemakaian *smartphone* juga berdampak negatif terhadap tahapan pertumbuhan siswa. Hal ini dapat dilihat dengan kemalasan dalam pergerakan dan interaksi siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat dibedakan menjadi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Meningkatnya perkembangan zaman dan teknologi membuat manusia khususnya anak-anak usia sekolah dasar malas untuk melakukan aktivitas jasmani.
2. Dampak dari perkembangan zaman dan meningkatnya teknologi dapat berpengaruh pada peserta didik di SD Muhammadiyah Wedi kurang aktif dalam bergerak atau melakukan aktivitas fisik.
3. Aktivitas fisik merupakan bagian yang esensial dalam kehidupan terutama dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan namun kenyataannya peserta didik kurang memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik pada kegiatan di sekolah.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi dengan harapan penelitian akan lebih terarah dan tidak terlalu luas dalam pembahasan. Ruang lingkup masalah dalam penelitian ini adalah survei tentang aktivitas fisik pada peserta didik di SD Muhammadiyah Wedi yang dimana peserta didik yang dijadikan penelitian hanya pada satu kelas yaitu kelas V SD. Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah diatas, setelah mengidentifikasi masalah dan membatasi masalah, sehingga dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini yaitu: “Seberapa tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa kelas V SD Muhammadiyah Wedi?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan uraian masalah diatas, maka hasil yang ingin diperoleh dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Wedi.

F. Manfaat Penelitian

Dari penelitian Survei Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V SD Muhammadiyah Wedi ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang ditinjau dari dua sisi yakni:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan bermanfaat bagi setiap pihak dan menjadi gambaran tentang tingkat aktivitas fisik peserta didik di SD Muhammadiyah Wedi.

2. Secara Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan mampu membawa manfaat untuk berbagai kalangan, antara lain:

a. Bagi Guru (Pendidik)

Hasil penelitian ini dapat diimplementasikan oleh guru untuk meningkatkan aktivitas fisik peserta didik serta dapat menambah inovasi guru dalam melaksanakan proses pembelajaran

b. Bagi Peserta Didik

Diharapkan setelah adanya penelitian ini peserta didik lebih aktif dan bersemangat lagi dalam melakukan aktivitas fisik pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

c. Bagi Sekolah

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah informasi mengenai aktivitas fisik bagi peserta didik.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembanding dan referensi dalam mengetahui tingkat aktivitas peserta didik sekolah dasar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Fisik

Aktivitas gerak dan olahraga sangat tidak berhubungan satu sama lain. Awalan, aktivitas gerak merupakan segala aktivitas yang berhubungan dengan berbagai jenis gerakan yang sukarela atau upaya kegiatan fisik yang membuat tubuh terbakar kalori dan membuat tubuh bergerak lebih aktif seperti tidak seperti biasanya (Andriyani, 2014:62). Aktivitas yang menuntut pergerakan memiliki 3 komponen yaitu ringan, sedang dan berat. Keseluruhannya bertujuan untuk segala tipe gerakan tubuh yang dilakukan oleh tubuh kita sendiri sehingga menyebabkan pengeluaran segala energi yang berbentuk signifikan. Tergantung pada gerakan dan kekuatan otot, jumlah energi yang berbeda diperlukan untuk aktivitas yang berbeda. WHO memperkirakan bahwa sejumlah penyakit kronis dan kematian secara global berkorelasi dengan berat badan dan aktivitas fisik (Habut, Nurmawan dan Wiryanthini, 2018:46).

Kurangnya aktivitas gerak dapat menyebabkan beberapa penyakit. Menurut Aspinall & Munro (2019), disampaikan bahwa aktivitas gerak yang dilakukan seorang anak bisa seperti latihan aerobik, seperti 75 menit latihan berat, 150 menit berlari, atau latihan ringan seperti berjalan kaki, dapat disesuaikan dengan individu tergantung pada efek yang diinginkan. Jika tidak memiliki waktu khusus seperti berkegiatan sekolah full, anak-anak juga dapat melakukan aktivitas fisik dalam aktivitas sehari-hari yang sedang tidak menguras banyak waktu (Siregar & Rahman, 2020).

Segala gerakan yang mengharuskan seluruh tubuh untuk mengeluarkan kekuatan dianggap sebagai aktivitas gerak. Olahraga adalah aktivitas gerak yang terorganisir yang melibatkan gerakan tubuh secara terus-menerus kemudian untuk menambah kesehatan dalam tubuh (Khomarun, Wahyuni dan Nugroho, 2013:40). Segala sesuatu aktivitas gerak yang menumbuhkan sebuah energi alias membakar kalori disebut sebagai aktivitas fisik. (Kemenkes RI, 2015:49). Tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan manusia pada semua tingkatan secara kognitif, organik, perseptual, neuromuskuler, dan emosional. Pendidikan jasmani adalah disiplin ilmu yang diorganisasikan secara sistematis dalam kerangka sistem pendidikan global.

Aktivitas fisik dimaknai sebagai bagian gerak jasmani yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini mencakup seluruh rentang aktivitas tubuh manusia dari olahraga kompetitif dan olahraga hingga aktivitas santai atau sehari-hari. Sebaliknya, inaktivitas fisik dapat dianggap menjadi keadaan di mana gerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mencapai tingkat metabolisme istirahat (WHO, 2017:24).

Metode pengajaran yang memanfaatkan aktivitas nasional. Suatu kegiatan pembelajaran yang memberikan perhatian yang tepat dan benar terhadap pembelajaran adalah pendidikan kesehatan. Komponen penting lain dari kegiatan pendidikan adalah pendidikan jasmani. Artinya metode pengajaran melalui penggalan pengetahuan yang dipelajari lewat bentuk-bentuk gerak kesehatan dapat dilakukan secara sadar, sistematis kemudian bahkan intens untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan pada tingkat sosial, dan sangat erat kaitannya dengan proses pengajaran. Pembelajaran ini bukan sekedar hiasan atau tambahan program sekolah untuk menyibukkan siswa (Melyza & Aguss, 2021).

Aktivitas fisik adalah istilah yang dipakai dalam menjelaskan pergerakan tubuh akibat aktivitas otot rangka yang memanfaatkan energi dalam jumlah tertentu. Thomas, Nelson dan Silverman (2005: 305) berpendapat bahwa “Aktivitas Fisik mencakup berbagai bentuk gerakan yang dilakukan dalam pekerjaan, olahraga, perawatan di rumah dan keluarga, transportasi, dan waktu luang”. Ada berbagai bentuk gerak, seperti jalan kaki, bersepeda, olah raga dan bentuk rekreasi aktif lainnya. Aktivitas fisik juga dapat dilakukan dimana pun begitu juga di rumah berupa membersihkan, menggendong, merawat, mengangkat, mendorong, menaiki tangga dan aktivitas gerak tubuh apa saja yang bermanfaat bagi kesehatan dan dilakukan secara rutin. Dengan durasi dan intensitas yang cukup. Maka dari itu anak usia dini tidak selalu harus melakukan kegiatan yang terprogram dengan khusus, tetapi juga dapat berupa permainan bebas, dimana permainan tersebut membutuhkan gerak tubuh anak serta mengatur dan meminimalkan menggunakan dari game digital. Oleh karena itu, aktivitas fisik sejak dini dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan dan bakat atletik anak tanpa melupakan kesehatan dan kebugarannya. Dengan memperhatikan kondisi jasmani, aktivitas fisik sebenarnya dapat menghasilkan individu memiliki kesiapan secara fisik dan mental untuk berolahraga (Khomaeny et al., 2020).

Sehubungan dengan pandangan tersebut, Bouchard, Blair, & Haskell (2007:19) mengemukakan “Aktivitas fisik adalah Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot-otot sekeletal dan meningkatkan pengeluaran energi”. Kegiatan yang berhubungan dengan gerak adalah tubuh yang bergerak akan menghasilkan perenggangan otot kemudian sangat meningkatkan pengeluaran energi. Setiap aktivitas fisik dapat memicu terjadinya pembakaran pada energi, sehingga semakin aktif remaja maka semakin banyak menggunakan energi (Garaulet et al. 2011: 148).

Aktivitas fisik adalah variabel perilaku kompleks yang beragam dari setiap waktu, dalam frekuensi, ketekunan, dan waktunya. Ini termasuk berjalan ke sekolah dan menjadi sukarelawan (seperti olahraga dan hobi). Aktivitas fisik adalah gerakan anggota tubuh yang mengakibatkan pengeluaran energi yang cukup besar untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menjaga kualitas hidup menjadi lebih sehat dan bugar setiap waktu (Kemenkes RI, 2015: 18). Kebugaran, aktivitas fisik, dan olahraga bukanlah hal yang sama. Latihan adalah aktivitas disiplin yang terorganisir, terencana, dan terstruktur dengan tujuan meningkatkan kebugaran. Di sisi lain, definisi aktivitas fisik yang lebih luas adalah setiap gerakan yang menggunakan energi dan disebabkan oleh kontraksi otot rangka.

Olahraga, aktivitas sehari-hari, dan gerakan bebas merupakan contoh aktivitas fisik. Hasil yang diperoleh sehubungan dengan kondisi fisik seseorang termasuk kesehatannya (Hadi, 2020). Berdasarkan definisi-definisi aktivitas fisik yang diberikan oleh para ahli tersebut, dapat diambil simpulan bahwa aktivitas gerak mengacu pada berbagai tubuh yang digerakkan kemudian menghasilkan perenggangan pada otot tertentu tubuh yang mendorong pembakaran kalori dan pengeluaran energi. Gerakan-gerakan ini termasuk yang dilakukan selama bekerja, misalnya jalan kaki ke sekolah atau olahraga pada saat berada dirumah seperti membersihkan rumah kemudian bersepeda, berjalan kaki, mengendarai sepeda motor), dan rekreasi.

Aktivitas gerak dapat didefinisikan adalah segala gerakan pada tubuh yang menggerakkan anggota badan dan otot serta melepaskan energi. Hal ini termasuk gerakan dari aktivitas bebas, aktivitas sistematis, aktivitas olahraga, dan aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik harus dilakukan setidaknya tiga kali per minggu.

2. Dimensi Utama Aktivitas Fisik

Ada 4 dimensi utama aktivitas fisik dalam gerakan yaitu adalah tipe, frekuensi, durasi, dan intensitas. (Wahyuni et al., 2021) menjelaskan bahwa ada empat komponen utama aktivitas fisik yang menjadi fokus.

a. Tipe

Tipe aktivitas ini menekankan keseluruhan tingkat aktivitas yang berhubungan dengan fisik. Menurut Parkinson, ada 3 tipe aktivitas yang melibatkan gerak yang berbeda yaitu dapat dilakukan agar tubuh menjadi lebih sehat dan bugar. Berikut tipenya:

1) Ketahanan (*Endurance*)

Aktivitas yang berhubungan dengan latihan kekuatan akan meningkatkan pada tingkat energi kita dan menjaga kesehatan otot terutama, paru-paru, jantung dan peredaran darah. 30 menit aktivitas fisik direkomendasikan untuk daya tahan tubuh (4 sampai 7 hari seminggu). Berenang, olahraga berjalan, tenis, jogging, dance, menanam kemudian bekerja adalah beberapa contoh aktivitas yang disukai.

2) Kelenturan (*Flexibility*)

Latihan yang menekankan fleksibilitas dapat memudahkan anda untuk bergerak, menjaga otot-otot anda tetap lentur, dan menjaga agar persendian anda tetap berfungsi dengan baik. Luangkan waktu 30 menit untuk melakukan aktivitas fisik seperti yoga, peregangan, dan senam untuk meningkatkan fleksibilitas anda (4-7 hari seminggu).

3) Kekuatan (*Strength*)

Olahraga memperkuat otot-otot tubuh, memungkinkan mereka untuk menanggung beban apa pun yang diletakkan di atasnya, menjaga kesehatan tulang, menjaga tubuh tetap bugar, dan menurunkan risiko penyakit seperti osteoporosis. Oleh karena itu, Anda dapat melakukan aktivitas fisik seperti naik tangga, push-up,

angkat beban, dan olahraga selama 30 menit untuk mengembangkan kekuatan (2 hingga 4 hari seminggu).

b. Frekuensi

Andriyani & Wibowo (2015: 39) menyatakan: “Frekuensi adalah banyaknya pengulangan dalam kurun waktu tertentu”. Frekuensi mengacu pada jumlah aktivitas yang dilakukan dalam seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seorang atlet berlatih setiap hari Jumat, Rabu, dan Minggu. Ada tiga kali per minggu di mana atlet berolahraga.

c. Durasi

Andriyani & Wibowo (2015:38) menyatakan: “Durasi adalah banyaknya waktu yang dihabiskan untuk berlatih dalam satu sesi latihan”. Durasi mengacu pada durasi suatu aktivitas dengan mencatat waktu dalam menit atau jam untuk 1 sesi aktif.

d. Intensitas

Kesungguhan mengacu pada tingginya kesulitan dalam melakukan aktivitas. Kesungguhan biasanya dikelompokkan berdasarkan skala rendah, sedang, dan tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa dimensi utama aktivitas fisik terdapat 4 hal utama yaitu tipe yang meliputi ketahanan, kelenturan, dan kekuatan. Kemudian yang kedua adalah frekuensi merupakan banyak sedikitnya seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu. Ketiga durasi yang berarti perhitungan waktu yang digunakan dalam mengukur sesi latihan seseorang dan yang terakhir intensitas yang diartikan sebagai tingkat kesulitan aktivitas fisik yang dibagi dalam 3 skala yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

3. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Emma P.W (dalam Erwinanto, 2017: 23-24) menjelaskan bahwa pengelompokan kegiatan yang dilakukan biasanya dibagi menjadi tiga kelompok yakni:

a. Kegiatan Ringan

Tidur dengan 8 jam sehari, melakukan pekerjaan dengan 4 jam, mengerjakan pekerjaan rumah selama 2 jam, berolahraga ringan 12 jam, dan 912 jam sisanya melakukan aktivitas ringan atau sangat ringan, merupakan hari yang khas.

b. Kegiatan Sedang

Tidur dengan 8 jam sehari, bekerja seperti berkebun dan lain-lain selama 8 jam, membersihkan rumah selama 2 jam, dan mengerjakan pekerjaan ringan selama 6 jam, semuanya dianggap sebagai aktivitas sedang.

c. Kegiatan Berat

Tidur dengan 8 jam sehari, melakukan pekerjaan dengan berat selama 4 jam yaitu dengan membawa air atau berkebun, melakukan pekerjaan ringan selama 2 jam, kemudian melakukan aktivitas berat atau yang ringan selama 10 jam. (Nurhadi & Fatahillah, 2020) mencantumkan kegiatan bersih-bersih, mencuci piring dan pakaian, mencuci mobil, berpakaian, duduk, menonton TV, bermain game komputer, belajar, dan bepergian sebagai contoh aktivitas fisik yang intensif. Energi yang kuat atau konsisten serta gerakan otot yang ritmis atau fleksibel diperlukan untuk aktivitas sedang. Berjalan kaki, badminton, senam, mengajak hewan peliharaan bermain, dan mendengarkan musik adalah beberapa contohnya. Kemudian, aktivitas yang menuntut fisik terutama terkait dengan olahraga dan membutuhkan keringat serta kekuatan otot (power). Berlari, bermain bola, senam aerobik, dan pencak silat adalah beberapa contohnya.

Berdasarkan referensi, maka klasifikasi aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kelompok yang dibedakan berdasarkan jenis pekerjaan dan durasi melakukan aktivitas gerak yakni aktivitas gerak tipe rendah, sedang dan juga tinggi.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Pada tingginya aktivitas gerak kepada seseorang sangat berpengaruh dalam berbagai faktor, termasuk pada faktor yang tidak terlihat pada lingkungan, faktor yang besar dapat terlihat dari lingkungan kemudian dari faktor individu. Ketika dipertimbangkan dalam lingkungan yang besar, faktor sosial ekonomi mungkin memiliki efek pada aktivitas gerak yang dilakukan tubuh. Namun jika dilihat dari berbagai latar belakang sosial ekonomi mereka tentunya sangat rendah yang mana biasanya mereka memiliki waktu luang cenderung sedikit. Masyarakat yang sosial ekonominya lebih rendah biasanya mempunyai waktu lebih sedikit dibandingkan dengan masyarakat yang sosial ekonominya lebih tinggi untuk melakukan aktivitas gerak yang terstruktur dan berencana.

Berikut adalah faktor-faktor yang memiliki pengaruh pada aktivitas gerak pada individu, menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2006: 38) yaitu:

a. Umur

Tingkat kegiatan puncak orang normal seorang individu yaitu pada usia 12 dan 14 tahun, dan secara signifikan menurun saat mereka mendekati masa remaja, dewasa, dan dewasa setelah usia 65 tahun.

b. Jenis Kelamin

Tingkat aktivitas individu juga secara signifikan dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin. Pria biasanya akan melakukan lebih banyak aktivitas fisik daripada wanita.

c. Etnis

Nyatanya, perbedaan etnis individu memiliki pengaruh pada tingkat aktivitas fisiknya. Hal ini terjadi karena budaya yang berbeda dalam kelompok atau masyarakat. Budaya masing-masing negara pasti berbeda-beda, misalnya di Belanda kebanyakan orang menggunakan sepeda dengan tujuan berkeliling dan di Indonesia kebanyakan lebih

menggunakan kendaraan mobil dan motor sehingga secara umum orang Belanda lebih tinggi dari negara lain.

d. Tren Terbaru.

Salah satu trend saat ini adalah perkembangan teknologi yang memudahkan pekerjaan manusia. Dahulu, orang harus menggarap sawah dengan bison, namun semenjak adanya teknologi traktor, orang lebih mudah melakukan pekerjaan ini.

Menurut Retnaningsih (2015: 36) menjelaskan terdapat hal-hal yang berpengaruh pada aktivitas gerak meliputi:

a. Gaya Hidup

Gaya hidup juga terdampak oleh gaya hidup budaya, masyarakat, teman, ekonomi, keluarga. Mengubah kebiasaan pribadi adalah cara tepat untuk mengurangi morbiditas dan mortalitas.

b. Pendidikan

Pendidikan adalah faktor penting menuju pola hidup sehat. Ketika semakin meningkat kualitas pendidikan individu maka semakin meningkat pula kualitas kesehatan pribadi. Sosial ekonomi terkait dengan tingkat pendidikan dan mempengaruhi status kesehatan. Sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan dan penghasilan, maka menjadi banyak orang yang ingin memiliki kesehatan yang baik.

c. Lingkungan

Karena kerusakan lingkungan akan berdampak negatif pada kesehatan, maka menjaga lingkungan sangat penting untuk menjaga kesehatan.

d. Hereditas

Faktor utama adalah faktor keturunan, di mana orang tua mewariskan gen kepada keturunannya, menyebabkan kelainan genetik yang membatasi aktivitas fisik.

Dari referensi yang didapat, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas yang dilakukan oleh manusia memiliki banyak faktor yang memiliki pengaruh pada aktivitas fisik itu sendiri yaitu faktor umur, jenis kelamin, etnis, tren terbaru, gaya hidup, lingkungan, pendidikan, dan hereditas.

5. Manfaat Aktivitas Fisik

Seseorang melakukan aktivitas fisik ketika memperoleh khasiat dan efek jangka panjangnya. Kusriyanti & Sukoco (2020:68) menjelaskan bahwa aktivitas fisik fisiologis merangsang perkembangan otak dengan memenuhi dorongan pada energi otak dalam bentuk oksigen dan darah, sehingga kecerdasan secara alami terstimulasi jelas lebih disukai karena berkaitan dengan pemeliharaan dan kegunaannya. Lingkungan alam (tumbuhan dan hewan) dalam kesehariannya.

Manfaat aktivitas fisik secara umum adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik semua orang, pria dan wanita di segala usia. Hal itu diketahui melalui aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan atau mengurangi risiko penyakit. Manfaat olahraga membuat seseorang lebih semangat untuk menerapkan gaya hidup sehat. Sehingga dapat dikatakan bahwa salah satu manfaat dari aktivitas fisik adalah menghindari penyakit dan memberikan peluang kesehatan yang relatif tinggi. Untuk menghindari berbagai macam penyakit seseorang dapat melakukan pergerakan pada otot agar membuat tubuh sehat (Berhimping et al., 2020).

Sejumlah manfaat aktivitas gerak yang dilakukan dengan rutin menurut U.S. Department of Health and Human Services (2008: 9):

- a. Menurunkan potensi seorang individu meninggal dunia. Tingkatan tingginya intensitas pergerakan secara rutin bisa menurunkan risiko seseorang meninggal dunia. Seseorang yang rutin melakukan kegiatan olahraga memiliki risiko meninggal yang lebih rendah.
- b. Menurunkan risiko penyakit kardiovaskular, pernapasan, dan jantung koroner. Penurunan kemungkinan penyakit kardiovaskular dan kelainan

jantung koroner akibat oleh gerakan fisik yang rutin, tetapi pola hidup juga memengaruhi risiko ini, seperti tidak merokok.

- c. Melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat menurunkan risiko terkena diabetes.
- d. Melindungi sendi dari osteoarthritis. Tubuh membutuhkan aktivitas fisik secara rutin untuk memelihara struktur tulang, otot, kemudian kerusakan pada tulang lebih rendah.
- e. Pengendalian pada berat badan. Aktivitas gerak memiliki pengaruh pada penyaluran lemak tubuh. Rendahnya aktivitas fisik dengan asupan makanan yang tinggi akan menyebabkan lemak menumpuk di dalam tubuh.
- f. Kesehatan mental. Untuk dapat mengurangi depresi dan membuat hati menjadi tenang dengan melakukan aktivitas gerak.
- g. Kualitas untuk hidup ditingkatkan. Meningkatkan kualitas hidup seseorang dalam kondisi kesehatan yang buruk dengan melakukan aktivitas gerak.

Menurut National Institute of Health (2016: 14) berikut adalah manfaat aktivitas gerak yang lain yaitu:

- a. Kemudahan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan menjalankannya sehingga tubuh menjadi ideal.
- b. Seorang anak yang aktif dalam melakukan kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas gerak akan terhindar dari depresi.
- c. Berkurangnya segala terkena penyakit seperti kanker, diabetes, dan penyakit jantung koroner (PJK), di antara penyakit-penyakit lainnya.
- d. Meningkatkan fungsi paru-paru dan memperkuat jantung.

Olahraga teratur meningkatkan aliran kekuatan darah, menjaga kesehatan sendiri, tulang dan otot menurunkan tekanan darah, aliran darah, kesehatan sendi, dan meningkatkan kualitas hidup. kemudian menjaga kolesterol, resiko penyakit jantung dan menjaga konsistensi berat badan (Steve

et al., 2021). Aktivitas fisik sangat penting bagi anak-anak. Masalah umumnya adalah tidak mengetahui cara membakar kalori yang cukup dan gerakan sederhana yang mudah dilakukan di rumah atau di sekolah. Aktivitas gerak dapat memberikan korelasi yang positif pada kualitas tidur anak-anak. Dengan kata lain, beberapa anak yang cukup berkegiatan dengan menggerakkan tubuhnya seperti olahraga akan mendapatkan kualitas tidur yang bisa dikatakan baik. Dengan 40-60 menit per hari dapat juga mencegah munculnya obesitas (Gifari et al., 2020). Menurut American Diabetes Association (2015:23) kebutuhan dalam melakukan aktivitas gerak dapat memberikan tekanan darah dan kolesterol, menjaga berat badan, meminimalkan risiko penyakit jantung dan stroke, serta meminimalkan stres, menguatkan jantung, dan memperlancar peredaran sirkulasi darah, menjaga kelenturan sendi, mengurangi gejala depresi, meningkatkan kekuatan kerangka dan otot, dan meningkatkan kualitas hidup.

Tanpa disadari aktivitas fisik memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan terlebih pada kesehatan jasmani seseorang yang mana aktivitas fisik itu bermanfaat untuk mengurangi resiko kematian, membuat berat badan terkendali, kualitas hidup lebih baik dan dapat menguatkan jantung serta menjaga fungsi paru-paru juga bermanfaat untuk kesehatan mental.

6. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik

Banyak metode yang dapat diterapkan untuk menilai aktivitas gerak pada tubuh seseorang. Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 306) menyatakan “Aktivitas fisik dapat diukur dengan menggunakan berbagai metode mulai dari pengukuran langsung jumlah panas yang dihasilkan tubuh selama beraktivitas hingga meminta orang untuk menilai seberapa aktif mereka selama seminggu atau setahun terakhir. Bahwa aktivitas gerak bisa diukur dengan segala metode, dengan mengingat aktivitas seorang seseorang dalam beberapa minggu atau bulan bisa diukur melalui suhu tubuh seseorang tersebut.

Tabel 1. Metode Utama Untuk Mengukur Aktivitas Fisik

Metode	Frekuensi	Intensitas	Durasi	Total Aktivitas Fisik
Catatan Aktivitas	√	√	√	X
Kuesioner	√	√	√	X
Observasi	√	√	√	X
Pedometer	X	X	X	√
HRM	√	√	√	√
DLW	X	X	X	√
Calorimetry	√	√	√	√

Catatan √ adalah instrumen yang dapat menilai karakteristik tersebut, x adalah instrumen tidak dapat menilai karakteristik tersebut.

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

Begona & Elena (2006: 16) menjelaskan bahwa menilai aktivitas fisik individu dengan menggunakan tes suara, metabolic equivalent (MET), dan detak jantung. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

a. *The Talk Tes* (Tes Percakapan)

Tes talk yaitu sebuah alat yang berguna dalam menentukan tingkat aktivitas gerak pada seseorang. Dengan hanya bercakap-cakap dengan siapapun yang melakukan aktivitas, seseorang dapat menentukan tingkat aktivitas fisiknya. Mencari tahu apakah seseorang bisa menyelesaikan suatu aktivitas dengan mudah atau sulit adalah tujuan dari percakapan ini. Jika percakapannya ringan, aktivitasnya dapat digambarkan sebagai ringan; jika percakapannya menantang, aktivitasnya dapat digambarkan sebagai sedang; dan jika percakapannya mencekik, aktivitasnya dapat digambarkan sebagai melakukan pada tingkat yang tinggi.

b. *Metabolic Equivalent (MET)*

Menurut Bouchard, Blair dan Haskell (2007:19), metabolic equivalent (MET) adalah satuan standar yang diterapkan dalam menentukan jumlah oksigen yang dimanfaatkan tubuh selama aktivitas

fisik. 1 MET = konsumsi energi (oksigen) yang dimanfaatkan saat istirahat. Semakin tinggi intensitas atau aktivitas tubuh maka semakin tinggi angka MET yang lebih jelas ditunjukkan pada Tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET

Aktivitas Fisik	Konsumsi Oksigen (MET)
Tidak Ada Aktivitas (Diam)	< 2.0
Ringan	2.0-3.5
Sedang	3.5-5.0
Tinggi	5.0-7.5
Sangat Tinggi	>7.5

Sumber: Miles (2007:320)

Pengklasifikasian di atas dibentuk atas dasar intensitas pengaruh pada setiap aktivitas. Beberapa orang dengan intensitas rendah hanya perlu mengkonsumsi oksigen <3,5 dan intensitas sangat tinggi >7,5. Untuk melihat jumlah MET di setiap kegiatan, Anda dapat mengunjungi <https://epi.grants.cancer.gov/atus-met/met.php>. Berikut adalah contoh kelompok intensitas aktivitas atau kegiatan sehari-hari menurut MET sebagai berikut:

Tabel 3. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET

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

Sumber: Miles (2007:319)

c. *Heart Rate* (Denyut Jantung)

Denyut jantung harus dikonversi ke denyut per menit dan lebih mudah diukur melalui tangan (denyut nadi putar) atau di leher (denyut nadi karotis) (bpm). Orang dapat mengalikan pengukuran yang lebih pendek (seperti 15, 20, atau 30 detik) dengan angka tertentu untuk

menentukan jumlah denyut per menit, seperti mengalikan denyut nadi 15 detik dengan 4 untuk mendapatkan denyut nadi 1 menit. Metode cadangan denyut jantung (HRR), juga dikenal sebagai metode carvonon, harus digunakan untuk menentukan kisaran tingkat denyut jantung ketika memantau intensitas aktivitas fisik. Dalam metode ini, denyut jantung maksimum (MHR) dikurangi dari denyut jantung istirahat (RHR), juga dikenal sebagai denyut jantung istirahat, untuk mendapatkan HRR. Seorang anak berusia 15 tahun, misalnya, memiliki denyut jantung istirahat 80 bpm. Denyut jantung anak tersebut adalah 125 bpm (MHR(205) - RHR(80)). Kumpulan data MHR mencakup 220 tahun. Perhatikan Tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR

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

Sumber: Begona & Elena (2006:16)

Informasi ini mengungkapkan bahwa antara 40 dan 59%, HRR intensitas rata-rata adalah 50 (0,40 x 125) - 74. (0,59 x 125). RHR, atau denyut jantung istirahat, ditambahkan sebagai referensi untuk denyut nadi intensitas sedang pada langkah kedua. Denyut nadi anak harus antara 130 bpm (50+80) dan 154 bpm (74+80) untuk dianggap cukup aktif.

Sebuah survei yang disebut *PAQ-A (Adolescent Physical Activity Questionnaire)*, yang dibuat oleh Kent C. Kowaski dkk. pada tahun 2004, dapat digunakan untuk mengukur aktivitas fisik. Kuesioner ini digunakan dengan remaja berusia antara 14 dan 20 tahun. Kuesioner Aktivitas Fisik Anak (PAQ-A) telah mengalami revisi (Kowaski, Crocker, dan Donen, 2004: 2). Untuk melengkapi pernyataan-pernyataan yang disediakan

adalah tujuan dari kuesioner ini. Kuesioner tentang kegiatan mingguan peserta diberikan kepada mereka. Dalam sebuah studi tahun 1997 oleh Kowaski, Crocker, dan Donen, 85 siswa di kelas 8 sampai 12 mengambil PAQ-A. Hasilnya dikoreografikan, dan skor PAQ-A adalah $r = 0,59$ dengan 7-DPAR, $r = 0,57$ dengan LTEQ, dan $r = 0,33$ dengan Caltract. (Baumgartner, Jackson, Mahar, dan Rowe 2007:200).

Mengukur aktivitas fisik dengan kuesioner memiliki beberapa keunggulan. Miles (2007: 323) menyatakan dengan arti yaitu kuesioner aktivitas fisik yang dilaporkan sendiri relatif murah dan mudah dikelola, dan juga menjadi prinsip untuk surveilans aktivitas fisik dalam kelompok populasi dan studi epidemiologi.

Pernyataan di atas dapat dijelaskan bahwa keuntungan menggunakan kuesioner adalah murah dan mudah diterapkan, dan pada penelitian sebelumnya, kuesioner telah menjadi alat utama pemantauan substansi aktivitas fisik di suatu wilayah tertentu. Janz, Lutuchy, Wenthe, & Levy, (2007: 767-768) menyatakan "... penggunaan instrument ini bersifat probabilistic karena perbedaan yang dimiliki oleh anak-anak dan remaja dalam menginterpretasikan pertanyaan dan aktivitas rekam jejak yang tepat dan akurat". Permasalahan penggunaan instrumen kuesioner untuk anak-anak dan remaja adalah sulitnya anak-anak dan remaja untuk menafsirkan dan mengingat aktivitas yang telah dilakukan. Janz, Lutuchy, Wenthe, & Levy, (2007: 767-768) menjelaskan lebih lanjut mengenai instrumen kuesioner "remaja menunjukkan kekonsistenan pada laporan diri dibanding anak-anak, sehingga metode penilaian ini lebih akurat jika digunakan untuk kelompok usia remaja".

d. *Physical Activity Level (PAL)*

Aktivitas fisik dapat dikelompokkan menjadi berbagai tingkatan yaitu aktivitas fisik yang ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat. Banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dapat dikatakan

sebagai *Physical Activity Level* (PAL). PAL adalah besarnya nilai *Physical Activity Ratio* (PAR) yang dikeluarkan dalam 24 jam (FAO, 2001: 24). Perhitungan nilai PAL dilakukan dengan merujuk pada rumus yang dikeluarkan oleh FAO (2001: 24) sebagai berikut:

Banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dalam 24 jam dikatakan dalam PAL (*Physical Activity Level*) atau tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Ketidakaktifan fisik (kurangnya aktivitas fisik) adalah faktor risiko utama untuk penyakit kronis dan dianggap sebagai penyebab utama kematian secara global (Purwanti & Safitri, 2019:3).

Wulandari, Widari, & Muniroh (2019: 42) cara mengalikan PAR (*Physical Activity Ratio*) dengan lamanya waktu dalam beraktivitas. Banyaknya aktivitas fisik yang dilakukan dalam 24 jam dinyatakan sebagai PAL (*Physical Activity Level*). Nilai PAL tersebut kemudian di rata-rata untuk selanjutnya dikategorikan menjadi 3 yaitu aktivitas ringan (1,40-1,69), sedang (1,70-1,99), dan berat (2,00-2,40). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa cara menilai tingkat aktivitas fisik adalah *voice test*, *metabolic equivalent* (MET), dan *heart rate* (denyut jantung), dan PAL.

7. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Menurut (Seifert dan Haffung dalam Sugiyanto) dalam melihat perkembangan anak Sekolah Dasar pada masa usia sekolah dasar merupakan anak multi-kelompok sehingga pada saat usia tersebut mengalami perubahan yang jauh secara mental dan fisik pada usia muda usia sekolah, dari usia 6 sampai 12 tahun.

Pada usia sekolah dasar pertumbuhan seorang anak seperti perkembangan otak, tulang dan otot. Anak berusia 10 tahun pada laki-laki dan perempuan memiliki tinggi badan dan berat badan sekitar 3,5 kg. Kemudian

pada masa remaja sendiri anak perempuan tumbuh lebih cepat pada usia 12-13 tahun daripada laki-laki.

- a. Pada masuk usia ke kelas 1 SD atau MI berada pada masa transisi antara fase pertumbuhan bayi yang cepat dan fase pertumbuhan yang lebih lambat. Ukuran tubuh seorang anak berubah relatif sedikit selama bertahun-tahun di sekolah dasar.
- b. Diusia 9 tahun anak perempuan dan laki-laki memiliki berat badan dan tinggi badan relatif sama. Sejauh sebelum usia 9 tahun anak perempuan sendiri lebih pendek dan kurus dibandingkan dengan anak laki-laki.
- c. Pada akhir tahun keempat, anak perempuan biasanya mulai tumbuh besar. Tangan dan kaki mulai berkembang pesat.
- d. Pada akhir tahun kelima, anak perempuan biasanya lebih tinggi, lebih berat, dan lebih kuat daripada anak laki-laki. Anak laki-laki mulai berkembang sekitar usia 11 tahun.
- e. Pada saat mereka mulai kelas enam, sebagian besar anak perempuan mendekati masa jayanya. Pubertas dapat dikenali dengan menstruasi biasanya dimulai antara usia 12 dan 13 tahun. Antara usia 13-16 tahun anak laki-laki mengalami pubertas dengan ejakulasi.
- f. Pertumbuhan fisik pada masa remaja biasanya dimulai dengan masa pubertas. Yang tadinya menyebabkan mereka tidak subur menjadi subur perubahan ini dinamakan perubahan fisiologis. Setiap organ sudah pasti terkena dampak perubahannya. Remaja dengan pubertas prapubertas dan pubertas tertunda berbeda dalam penampilan karena variasi tinggi badan, proporsi tubuh, dan perkembangan karakteristik seks primer dan sekunder.

Meskipun urutan peristiwa pubertas pada umumnya sama untuk setiap orang, waktu dan tingkat kejadiannya berbeda-beda. Rata-rata, anak perempuan memulai pubertas 1,5-2 tahun lebih awal daripada anak laki-laki. Tingkat perubahannya juga bervariasi, ada yang membutuhkan 1,5 hingga 2 tahun untuk menjadi dewasa untuk bereproduksi, tetapi ada juga yang

membutuhkan waktu 6 tahun. Mengingat perbedaan-perbedaan ini, ada anak-anak yang menjadi dewasa sebelum teman sebayanya memulai pubertas.

Menurut Trihastowo (2012:17) Perkembangan jasmani atau jasmani anak sekolah dasar dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Perkembangan fisik atau fisik anak sangat bervariasi, bahkan ketika anak-anak tersebut relatif seumuran, atau bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama. Sementara itu, perkembangan anak dari ras yang berbeda juga menunjukkan perbedaan yang mencolok. Hal ini antara lain karena perbedaan, lingkungan, gizi, cara orang tua memperlakukan anaknya, gaya hidup dan faktor lainnya.
- b. Gizi dan kesehatan memiliki pengaruh pada perkembangan fisik anak. Malnutrisi dapat memperlambat pertumbuhan anak, membuat mereka lemah dan kurang aktif. Sebaliknya, anak mendapatkan makanan bergizi, lingkungan yang mendukung, perlakuan orang tua dan kebiasaan hidup yang baik yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan pada anak.
- c. Olahraga juga merupakan faktor penting dalam perkembangan fisik anak. Anak-anak yang tidak cukup berolahraga atau tidak banyak bergerak seringkali mengalami obesitas atau kelebihan berat badan, yang memengaruhi mobilitas dan kesehatan.
- d. Orang tua harus selalu memberikan perhatian pada penyakit yang diderita anak, misalnya penyakit yang berhubungan dengan penglihatan (mata), gigi, panas, dll. Oleh karena itu, orang tua selalu memperhatikan keperluan utama anak, antara lain kebutuhan kesehatan, gizi, dan fisik untuk dapat tampil setiap hari, sesederhana apapun.

Perkembangan anak usia sekolah dasar yaitu usia 6 sampai dengan 12 tahun mengalami perubahan fisik yang sangat penting yang dapat diamati dari pertumbuhan biologis, seperti perkembangan otak, otot dan tulang serta pertumbuhan tinggi dan berat badan.

B. Kajian yang Relevan

1. Kukuh Pambuka Putra, Angkit Kinasih, dan Peter Kriswandar Tahun 2018 dalam jurnal yang berjudul Gambaran Aktivitas Fisik Ssiwa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Salatiga menyimpulkan bahwa anak-anak Sekolah Dasar di Salatiga kurang dalam melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik. Pada umumnya anak-anak tertarik dengan hal-hal yang lebih mudah dan praktis. Yang seharusnya dilakukan di rumah seperti bertema bermain, lari dan lompat sudah tidak dilakukan lagi, kini permainan yang seharusnya dilakukan anak SD sudah tergantikan dengan mobile games (permainan) masing-masing. Di sekolah dasar di Salatiga aktivitas fisik tergolong sedang. Hanya sedikit anak yang melakukan latihan jasmani di luar jam sekolah dan sebagian besar hanya melakukan olahraga di sekolah, terutama pada jam pelajaran pendidikan jasmani. Oleh karena itu, anak harus aktif kembali dalam beraktivitas, bergerak, dan bermain karena hal tersebut dapat mempengaruhi anak terutama kesehatan tubuhnya.
2. Nada Widyah Ramadhani, Hijrin Fithronipada tahun 2020 dengan jurnal berjudul Mengidentifikasi Pola Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk menemukan bahwa Pola Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar di kedua daerah tersebut terdapat kekurangan aktivitas fisik seperti menari, permainan, lari, panjat tebing, jalan kaki, bersepeda, aerobik, renang, bola voli, sepak bola, dan bulu tangkis. Dapat juga disimpulkan bahwa anak-anak di Kabupaten Nganjuk memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, hal ini disebabkan oleh orang tua dan tutor di sekolah yang kurang memiliki pendidikan untuk menghadapi kemajuan teknologi pada masa globalisasi saat ini.
3. Erick Burhaein tahun 2017 dengan judul jurnal yaitu Aktivitas Fisik Olahraga Untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD mendapatkan hasil bahwa berdasarkan karakteristik anak sekolah dasar, mereka senang bermain, berolahraga, berkumpul dalam kelompok dan berlatih secara langsung. Oleh

karena itu, kegiatan tersebut cocok untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi anak. Pola aktivitas fisik yang disesuaikan dengan usia: Usia 7-8 (kelas 1 dan 2), usia 9 (kelas 3), usia 10-11 (kelas 4 dan 5), dan kelompok usia 12-13 tahun (kelas 6). Oleh karena itu, melalui aktivitas fisik yang cukup dan seiring dengan berjalannya waktu, diharapkan akan berdampak pada pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi yang optimal.

C. Kerangka Berpikir

Aktivitas fisik adalah gerakan anggota tubuh yang mengakibatkan pengeluaran energi yang cukup besar untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menjaga kualitas hidup menjadi lebih sehat dan bugar setiap waktu (Kemenkes RI, 2015: 18). Tujuan Pendidikan Olahraga adalah kegiatan olahraga yang ditujukan untuk mengembangkan tujuan pendidikan. Kelas pendidikan jasmani biasanya diadakan di lembaga pendidikan seperti sekolah. Hampir semua sekolah mulai dari SD hingga SMP memiliki mata pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini karena lembaga pendidikan wajib memasukkan mata pelajaran pada bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Rohmah & Muhammad, 2021).

Manfaat aktivitas fisik secara umum adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik semua orang, pria dan wanita di segala usia. Hal itu diketahui melalui aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan atau mengurangi risiko penyakit. Manfaat olahraga membuat seseorang lebih semangat untuk menerapkan gaya hidup sehat. Sehingga dapat dikatakan bahwa salah satu manfaat dari aktivitas fisik adalah menghindari penyakit dan memberikan peluang kesehatan yang relatif tinggi. Untuk menghindari berbagai macam penyakit seseorang dapat melakukan pergerakan pada otot agar membuat tubuh sehat (Berhimping et al., 2020).

Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi guru penjasorkes SD Muhammadiyah Wedi sebagai dokumen untuk menilai kualitas dasar setiap siswa untuk membantu meningkatkan aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari dan membantu mereka menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk mendeskripsikan aktivitas fisik yang dilakukan siswa kelas V SD Muhammadiyah Wedi.

Metode survei digunakan dalam penelitian ini. Sugiyono (2015:12) menyatakan bahwa dengan menggunakan metode survei data dikumpulkan dari berbagai sumber alami. Penelitian yang berbasis survei ini, dengan ini peneliti mengakumulasi dan mengumpulkan seluruh data informasi dengan memberikan kuesioner kepada peserta untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik di antara siswa kelas lima SD Muhammadiyah Wedi.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah Wedi pada bulan November sampai dengan Desember 2022.

C. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik siswa kelas V SD Muhammadiyah Wedi. Aktifitas yang berhubungan dengan gerak tubuh disebut sebagai suatu pergerakan dalam tubuh yang dihasilkan oleh sendi otot kemudian menghasilkan pengeluaran energi yang signifikan dan tentunya dibagi menjadi menjadi 6 kategori yaitu buruk, sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik dengan skor 5

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah bidang umum yang meliputi subjek/objek yang memiliki ciri tertentu dan kualitas dan diidentifikasi untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya oleh peneliti (Sugiyono, 2015:117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Muhammadiyah Wedi yang berjumlah

103 siswa, terdiri dari kelas V PK (Program Khusus) sebanyak 21 peserta didik, kelas V A dengan jumlah peserta didik 30, kelas V B dengan peserta didik sebanyak 27 dan kelas V C dengan jumlah 25 peserta didik.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian kecil dari kuantitas dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tertentu (Sugiyono, 2015:118). Penelitian ini menggunakan teknik sampling populasi. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Alasan pengambilan sampel keseluruhan karena jumlah populasi hanya 100. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 80 siswa, setiap kelas diambil 20 siswa dengan keterangan sebagai berikut:

Tabel 5. Sampel Penelitian

Jenis Kelamin	Sampel
Laki-Laki	40
Perempuan	40

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Pengumpulan Data

Kuisisioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kent C Kowalski at all (2004: 8-10) akan digunakan dalam instrumen penelitian ini. Agar nantinya membagikan sebuah gambaran secara menyeluruh dari kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini disajikan kisi-kisi dalam Tabel 6.

Menurut Sukardi (2019:250), survey dengan menggunakan kuesioner memiliki kelebihan dan kekurangan, antara lain:

a. Keunggulan

1. Biaya penelitian rendah dibandingkan dengan menggunakan alat pengumpulan data lainnya.

2. Responden yang dijangkau bisa berjumlah besar dan berada pada jarak jauh.
3. Dapat menggunakan angket yang indah, sederhana dan menarik.
4. Kemudahan untuk dikelola.
5. Dengan pengisian kuisisioner bisa dilakukan secara anonim dan tidak menampilkan nama responden.

b. Kelemahan

1. Rendahnya tingkat partisipasi responden yang diwaspadai.
2. Responden sendiri tidak mengetahui maksud dari pertanyaan dalam kuisisioner.
3. Belum tentu jawabannya adalah responden yang disebutkan oleh peneliti.

2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data akan menggunakan pemberian kuisisioner kepada responden. Responden yang dimaksud adalah peserta Didik Kelas V SD Muhammadiyah Wedi dengan petunjuk sebagai berikut:

- a. Melalui observasi ke dalam sekolah yang akan diteliti.
- b. Meminta surat izin penelitian dan koordinasi ke sekolah.
- c. Melakukan perizinan kepada sekolah baik kepada kepala sekolah dan guru olahraga.
- d. Mengarahkan wali kelas untuk proses pengambilan kuisisioner.
- e. Membagikan kuisisioner kepada orangtua/wali siswa yang dilakukan oleh wali kelas.
- f. Mengumpulkan/laporan orang tua/wali siswa kepada wali kelas.
- g. Pengumpulan/laporan wali kelas kepada peneliti.

Proses pengambilan data yang dilakukan dapat digambarkan dengan skema penelitian yakni pada gambar dibawah:



Gambar 1. Kerangka Proses Pengambilan Data

3. Kisi-kisi Kuesioner

Agar nantinya membagikan sebuah gambaran secara menyeluruh dari kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini disajikan kisi-kisi dalam Tabel 6.

Tabel 6. Kisi-kisi Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik Harian Siswa Kelas V SD Muhammadiyah Wedi

Variabel	Sub Faktor Variabel	Nomor Soal	Jumlah
Kegiatan harian peserta didik kelas V sekolah dasar	Aktivitas di waktu luang	1 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20)	20
	Aktivitas selama mata pelajaran penjas	2	1

Variabel	Sub Faktor Variabel	Nomor Soal	Jumlah
	Aktivitas saat istirahat pertama	3	1
	Aktivitas saat istirahat kedua	4	1
	Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore)	5	1
	Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam)	6	1
	Kegiatan di hari Minggu	7	1
	Kegiatan di waktu luang	8	1
	Seberapa sering melakukan aktivitas fisik pada hari Minggu	9 (a, b, c, d, e)	5
	Aktivitas di waktu luang	10 (a, b)	2

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Uji validitas digunakan untuk menguji keabsahan atau validitas suatu kuesioner. Suatu instrumen atau angket dikatakan valid apabila angket tersebut dapat mengungkapkan sesuatu yang akan diukur melalui pertanyaan-pertanyaan pada instrumen atau oleh angket tersebut (Ghozali, 2018:51). Penelitian ini menggunakan uji validitas internal dan validitas ekstrinsik. Validitas internal diuji dengan menggunakan teknik validitas konstruk (*construct validity*), dimana pendapat para ahli (*judgment experts*) (Sugiyono, 2015: 177). Instrumen disusun sesuai berdasarkan aspek-aspek yang akan diukur berdasarkan teori kemudian dikonsultasikan dengan ahli yang dalam penelitian ini bertindak sebagai ahli sebagai pembimbing. Validitas eksternal diperiksa dengan cara melakukan perbandingan kualifikasi yang ada pada instrumen dengan data eksperimen dari lapangan (Sugiyono, 2015: 183).

2. Reliabilitas

Menurut Ghozali (2018:45) reliabilitas pada hakekatnya adalah ukuran kuesioner, indikator dari suatu variabel atau suatu struktur. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau dapat dipercaya jika tanggapan terhadap pernyataannya stabil atau konsisten dari berbagai waktu. Uji reliabilitas menggunakan alat mengukur konsistensi hasil pengukuran kuesioner selama penggunaan berulang. Jawaban responden terhadap pertanyaan dikatakan reliabel jika setiap pertanyaan mendapatkan jawaban yang konsisten atau jika jawaban tidak dapat dipilih secara acak.

Penelitian ini menguji reliabilitas dengan *internal consistency*, yang dilakukan dengan menguji perangkat satu kali saja, setelah itu data yang diperoleh dianalisis dengan menerapkan suatu alat atau teknik tertentu (Sugiyono, 2015:185). Menguji keandalan peralatan dilakukan dengan menggunakan teknik (*Split half*). Uji reliabilitas dengan teknologi *split half* dilakukan melalui eksperimen instrumen hanya sekali pada subjek penelitian, lalu hasil tes dibagi menjadi dua. Pembagian ini biasanya berdasarkan pertanyaan soal ganjil-genap. Pertama, koefisien korelasi dari himpunan pertanyaan ganjil atau genap dihitung menggunakan rumus (2). Faktor ini menggambarkan tingkat kesamaan hasil antara dua belahan menggambarkan konsistensi internal sebuah instrumen. Kemudian probabilitas reliabilitas dihitung dengan menggunakan rumus yang dikenal sebagai *spearman brown*.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis penelitian ini adalah data deskriptif kuantitatif dengan metode PAQ-C yaitu penyajian dan alat pengumpulan data. Dalam memahami aktivitas fisik yang dilakukan siswa selama 7 hari terakhir dengan teknik analisis ini. Skor yang digunakan menjadi 6 kategori yaitu buruk, sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik. Skor yang diberikan untuk masing-masing kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Skor Kategori

No.	Kategori	Interval Laki-Laki	Interval Perempuan	Interval Keseluruhan
1.	Buruk	17 – 19	17 – 18	13 – 16
2.	Sangat kurang	20 – 22	19 – 20	17 – 20
3.	Kurang	23 – 25	21 – 22	21 – 24
4.	Cukup	26 – 28	23 – 24	25 – 28
5.	Baik	29 – 31	25 – 26	29 – 32
6.	Sangat Baik	32 – 34	27 – 28	33 – 36

Hitung persentase responden menurut rumus berikut:

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

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi atau jumlah subyek

N = Jumlah subyek keseluruhan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan data, khususnya tingkat aktivitas fisik siswa kelas 5 SD Muhammadiyah Wedi, seperti yang ditunjukkan oleh alat aktivitas yang dilakukan selama seminggu terakhir yang dinyatakan dalam kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kent C Kowalski at all (2004: 8-10).

Berdasarkan hasil perhitungan program Microsoft Excel dari 9 soal dengan rincian soal nomor satu ada 15 soal, soal nomor dua sampai soal nomor 8 satu soal per soal, dan satu soal per soal. Pertanyaan, hingga pertanyaan kelima siswa SD Muhammadiyah Wedi.

1. Deskriptif

Berdasarkan data yang diperoleh pada saat melakukan penelitian di SD Muhammadiyah Wedi yang berjumlah 80 responden, 40 peserta didik perempuan dan 40 peserta didik laki-laki, maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Data Statistik Penelitian

Statistik	Deskripsi Statistik
Standar Deviasi	4,245
Maksimum	34,00
Minimum	13,33
Mean	23,06
Median	23
Modus	24

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V SD Muhammadiyah Wedi adalah

23,06, rerata 23, nilai frekuensi 24 dan standar deviasinya adalah 4,245. Sedangkan skor tertinggi 34,00 dan terendah 13,33. Kriteria penilaian disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 9. Norma Penelitian

Keseluruhan				
Kelas	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	13 – 16	Buruk	4	5%
2	17 – 20	Sangat kurang	20	25%
3	21 – 24	Kurang	27	34%
4	25 – 28	Cukup	20	25%
5	29 – 32	Baik	7	9%
6	33 – 36	Sangat baik	2	2%
Total			80	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa rata-rata tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V SD Muhammadiyah Wedi buruk 5%, sangat kurang 25%, kurang 24%, cukup 25%, baik 9%, dan sangat baik 2%.

a. Hasil perhitungan seluruh sampel perempuan

Hasil perhitungan kuesioner tingkat aktivitas fisik siswa perempuan kelas V SD Muhammadiyah Wedi dapat dideskripsikan dalam tabel.

Tabel 10. Hasil Perhitungan Sampel Siswa Perempuan

PEREMPUAN	
Standar Deviasi	3,266
Maksimum	28,00
Minimum	17,33
Mean	20,72
Median	20,67

PEREMPUAN	
Modus	23,33

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa rata-rata tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas 5 SD Muhammadiyah Wedi adalah 20,72, nilai rata-rata 20,67, nilai reguler 23,33 dan rata-rata 20,67, standar deviasi 3266. Sedangkan skor tertinggi adalah 28 dan skor terendah adalah 17,33. Kriteria evaluasi ditabulasikan.

Tabel 11. Norma Penilaian Sampel Siswa Perempuan

Perempuan				
Kelas	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	17 – 18	Buruk	9	22%
2	19 – 20	Sangat kurang	9	22%
3	21 – 22	Kurang	8	20%
4	23 – 24	Cukup	9	22%
5	25 – 26	Baik	2	6%
6	27 – 28	Sangat baik	3	8%
Total			40	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui kategori aktivitas fisik harian siswa laki-laki kelas V SD Muhammadiyah Wedi kategori sangat baik sebesar 8%; baik 6%; cukup 22%; kurang 20%; sangat kurang 22%; dan buruk 22%.

b. Hasil perhitungan seluruh sampel laki – laki

Hasil perhitungan kuisioner tingkat aktivitas fisik siswa laki-laki kelas V Sekolah Dasar Muhammadiyah Wedi dapat didiskripsikan dalam tabel.

Tabel 12. Hasil Perhitungan Sampel Siswa Laki-laki

Laki-laki	
Standar Deviasi	3,822
Maksimum	34,00
Minimum	17,33
Mean	25,40
Median	25,17
Modus	24,67

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa rerata tingkat aktivitas fisik harian siswa laki-laki kelas V SD Muhammadiyah Wedi sebesar 25,40, nilai tengah sebesar 25,17, nilai sering muncul sebesar 24,67 dan *standar deviasi* sebesar 3,822. Sedangkan skor tertinggi sebesar 34 dan skor terendah sebesar 17,33. Norma penilaian tersebut disajikan dalam bentuk tabel pada tabel berikut:

Tabel 13. Norma Penilaian Sampel Siswa Laki-laki

Laki-Laki				
Kelas	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	17 – 19	Buruk	3	8%
2	20 – 22	Sangat Kurang	4	10%
3	23 – 25	Kurang	13	32%
4	26 – 28	Cukup	11	28%
5	29 – 31	Baik	7	17%
6	32 – 34	Sangat Baik	2	5%
Total			40	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat aktivitas fisik harian siswa laki-laki kelas V SD Muhammadiyah Wedi kategori sangat baik sebesar 5%; baik 17%; cukup 28%; kurang 32%; sangat kurang 10%; dan buruk 8%.

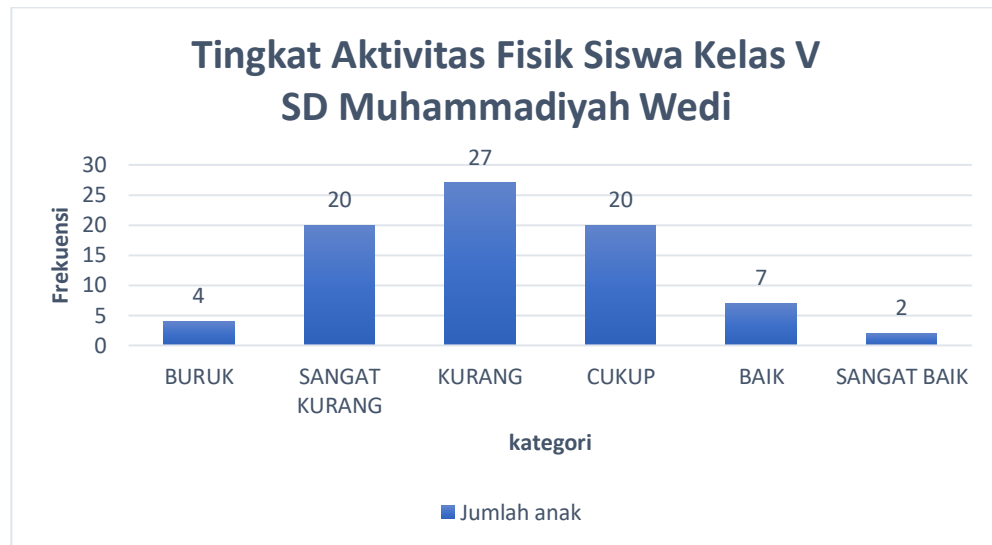
Berdasarkan hasil yang didapat dari tingkatan aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik di kelas V SD Muhammadiyah Wedi bahwa kategori pada aktivitas fisik harian peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Wedi secara keseluruhan pada masing-masing kategori diketahui bahwa 2 peserta didik kategori sangat baik (3%), 7 peserta didik kategori baik (9%), 20 peserta didik kategori cukup (25%), 27 peserta didik kategori kurang (34%), 20 peserta didik kategori sangat kurang (25%), kategori terakhir yaitu kategori buruk (5%) dengan banyak peserta didik yaitu 4 orang. Hasil keseluruhan kategori pada aktivitas fisik harian peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Wedi dapat disajikan dalam table berikut:

Tabel 14. Hasil Keseluruhan Kategori Aktivitas Fisik Harian Peserta Didik Kelas V SD Muhammadiyah Wedi

KESELURUHAN				
KELAS	INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
1	33 - 36	SANGAT BAIK	2	3%
2	29 - 32	BAIK	7	9%
3	25 - 28	CUKUP	20	25%
4	21 - 24	KURANG	27	34%
5	17 - 20	SANGAT KURANG	20	25%
6	13 - 16	BURUK	4	5%
TOTAL			80	100%

B. Pembahasan

Penelitian ini menetapkan tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas lima SD Muhammadiyah Wedi. Tabel 6 menunjukkan bahwa 2 anak memiliki tingkat aktivitas fisik yang sangat baik setiap hari, 7 anak memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik setiap hari, 20 anak memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup setiap hari, 27 anak memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang setiap hari, 20 anak memiliki tingkat aktivitas fisik yang sangat kurang setiap hari, dan 4 anak memiliki tingkat aktivitas fisik yang buruk setiap hari. Gambar berikut menunjukkan gambaran tingkat aktivitas fisik harian di antara 80 siswa dari kelas lima SD Muhammadiyah Wedi:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat aktivitas Fisik Kelas V SD Muhammadiyah Wedi

Persentase tingkat aktivitas fisik siswa kelas V SD Muhammadiyah Wedi dengan 80 siswa sebagai sampel penelitian sebesar 3% siswa melaksanakan aktivitas harian pada kategori sangat baik; 9% siswa melaksanakan aktivitas fisik harian dengan baik; 25% siswa melaksanakan aktivitas fisik harian dengan cukup; 34% siswa melaksanakan aktivitas fisik harian dengan kurang; 25% melaksanakan aktivitas fisik harian dengan sangat kurang; dan 25% melaksanakan aktivitas fisik dengan buruk. Adapun persentase tingkat aktivitas fisik siswa kelas V SD Muhammadiyah Wedi dapat dijelaskan dalam gambar berikut.

Dilihat dari gambar diatas mayoritas siswa (34%) menyatakan beraktivitas kurang. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka didapatkan hasil bahwa rata-rata tingkat aktivitas fisik pada peserta didik laki-laki kelas V lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik perempuan yang terbilang rendah, yang mana pada peserta didik perempuan data rata-rata yang didapat sebesar 20,72 dengan persentase 44,92% sedangkan untuk peserta didik laki-laki rata-rata aktivitas fisik berdasarkan analisis sebesar 25,40 dengan persentase 55,08%.

Aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Wedi antara laki-laki dan perempuan berbeda dengan selisih rata-rata tingkat aktivitas fisik sebesar 10,16%. Bryantara (2016: 237) dengan pernyataan yang singkat bahwa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas gerak ialah genetik, usia, status Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkungan dan jenis kelamin. Aktivitas gerak yang dilakukan siswa laki-laki lebih baik daripada siswa perempuan. Dalam hal ini, siswa perempuan cenderung kurang tertarik untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik di waktu luang dan memiliki lebih banyak pengalaman negatif dalam pendidikan jasmani sehingga mereka dibandingkan dengan siswa laki-laki (Baena-Extremera, dkk, 2014: 38). Nur et al (2019: 9) menunjukkan hasil bahwa keinginan untuk belajar pembelajaran jasmani lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan. Siswa perempuan cenderung sangat terlibat hanya dalam jenis kegiatan tertentu.

Siswa perempuan seringkali tidak termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik ketika mereka memiliki waktu luang. Kiram (1992:67) menyatakan bahwa kapasitas seseorang dalam mempelajari keterampilan atletik yang tidaklah sama. Antara lain perbedaan tersebut disebabkan oleh: (1) perbedaan kekuatan conditioning kemudian kemampuan tata cara kepemilikan, (2) Usia yang berbeda, (3) berbedanya pengalaman motorik (kurang lebih), (4) Jenis kelamin yang berbeda, (5) Tujuan dan motivasi belajar keterampilan motorik yang berbeda, (6) Kemampuan kognitif yang berbeda, (7) Frekuensi latihan yang berbeda.

Kurangnya aktivitas gerak dianggap sebagai faktor risiko penyakit kardiovaskular dan banyak penyakit kronis lainnya, termasuk kanker payudara, obesitas, tekanan darah tinggi, sendi dan penyakit tulang (osteoarthritis dan osteoporosis), kemudian stress dan depresi (Noûs, Division, & Mar, 2018: 55). Ketidakaktifan pergerakan tubuh akan menyebabkan penyakit kardiovaskular. Ketidakaktifan pergerakan dalam

tubuh akan menjadi penyebab utama epidemi obesitas atau kegemukan (Gray et al., 2018: 7). Aktivitas gerak merupakan salah satu alasan dimana yang memiliki pengaruh oleh status gizi seorang remaja, karena aktivitas gerak akan menunjang tingkatan pada metabolisme tubuh sehingga tubuh akan membakar kalori dan tentunya energi yang disimpan akan membakar lemak dalam tubuh. (Ovita, Hatmanti, & Amine, 2019).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil analisis menurut pembahasan dan olah data maka dalam penelitian tersebut bisa disimpulkan bahwa kategori pada aktivitas fisik harian peserta didik kelas V SD Muhammadiyah Wedi secara keseluruhan pada masing-masing kategori diketahui bahwa 2 peserta didik kategori sangat baik (3%), 7 peserta didik kategori baik (9%), 20 peserta didik kategori cukup (25%), 27 peserta didik kategori kurang (34%), 20 peserta didik kategori sangat kurang (25%), kategori terakhir yaitu kategori buruk (5%) dengan banyak peserta didik yaitu 4 orang.

B. Implikasi

Berdasarkan temuan penelitian di atas maka implikasi pada penelitian ini adalah:

1. Peserta didik yang kurang dan buruk melakukan aktivitas gerak dapat mengubah pola hidup lebih baik dengan mengerjakan lebih banyak aktivitas gerak dan berolahraga.
2. Hasil penelitian dapat memberikan wawasan bagi siswa, guru dan orangtua agar lebih memprioritaskan olahraga dan aktivitas pergerakan menjadi lebih baik.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi guru penjasorkes SD Muhammadiyah Wedi sebagai dokumen untuk menilai kualitas dasar setiap siswa untuk membantu meningkatkan aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari dan membantu mereka menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian tersebut tim peneliti berupaya menyempurnakan hasil penelitian, namun karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, hasil yang dicapai dalam penelitian ini masih perlu diselesaikan dengan baik. Beberapa pro dan kontra yang dapat dicantumkan di sini meliputi:

1. Tidak adanya pengamatan dalam aktivitas gerak harian siswa dirumah maupun disekolah karena adanya keterbatasan waktu.
2. Sulit untuk mengukur tingkat keseriusan responden saat mengisi kuesioner. Usaha yang dilakukan dalam mengurangi kesalahan kami membantu responden untuk mengisi kuisisioner.
3. Karena penelitian ini hanya berpatokan pada pengumpulan data berdasarkan jawaban yang ada di kuisisioner, maka ada kemungkinan orang mengisi kuesioner pada saat yang bersamaan. Selain itu, kepribadian responden, seperti kejujuran dan rasa takut untuk memberikan jawaban yang benar, ikut berperan ketika mengisi kuesioner.
4. Hanya beberapa siswa kelas lima SD Muhammadiyah Wedi yang digunakan dalam penelitian ini.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa rekomendasi harus dipaparkan, termasuk:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari dan mampu lebih memahami dan menerapkan aktivitas fisik sehari-hari secara positif dalam kehidupan sehari-hari.

2. Bagi Guru

Dan dapat menjadi solusi dalam proses pembelajaran di sekolah. Kegiatan pembelajaran bertujuan untuk mendidik siswa untuk hidup positif, gaya hidup sehat dalam kegiatan fisik sehari-hari, dan mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuan siswa. Bagi guru pendidikan jasmani,

penelitian ini dapat menjadi landasan untuk meningkatkan aktivitas fisik harian siswa dan dapat digunakan sebagai panduan.

3. Bagi Orang Tua

Orangtua memiliki tanggung jawab agar dapat membimbing, menjadi sebagai contoh, kemudian mendorong para anak-anak untuk menjalani kehidupan yang sehat dan aktif. Orangtua, yang merupakan guru pertama oleh anak-anak, diharuskan memiliki pengetahuan yang cukup untuk membantu mereka menentukan aktivitas gerak atau olahraga yang akan mendorong perkembangan dan pertumbuhan mereka. Siswa dengan karakter yang teratur dan baik akan melakukan aktivitas gerak yang lebih sering dan tentunya dihasilkan dari koordinasi keluarga dan sekolah yang efektif, terutama antara orang tua.

4. Bagi Peneliti Lain

Agar dalam melakukan penelitian tingkat aktivitas fisik harian siswa kelas V SD Muhammadiyah Wedi dengan menggunakan metode lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriana Sari, Sukirno Sukirno, Waluyo Waluyo. (2020). *Pengembangan Model Pembelajaran Nomor Lempar Berbasis Permainan di Sekolah Dasar*. Indonesian Journal of Sport Science.
- Amin, N., Ovita, A., & Hatmanti, N. 2019. *Hubungan Body Image dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas IIV SMPN 20 Surabaya*. Sports and Nutrition Journal.
- Andriyani, F. D. (2014). *Physical Activity Guidlines For Children*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia , 61-64.
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Anik Sri Purwanti, R. Safitri. (2019). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Atlet Renang Remaja Putri Usia 12-16 Tahun Di Club Orca Gajahyana Kota Malang*. Medicine Siklus: Journal Research Midwifery Politeknik Tegal.
- Annisa Risqi Wulandari, Dhenok Widari, Lailatul Muniroh. 2019. *Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Ativitas Fisik, Dan Durasi Waktu Tidur Dengan IMT Pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya*. Amerta Nutrition: Vol.3 No.1.
- Baena-Extremera, A, B., Gomez-Lopez, M., Granero-Gallegos, A., dan Abrales, J, A. (2014). *Motivation, Motivational Climate And Importance Of Physical Education*. Procedia-Social and Behavioral Sciense 132 (2014) 37-42.
- Begona & Elena. (2006). *Physical Activity And Health In Childern And Adolescents*. Madrid, Spain. Ministerio De Sanidad Y Consumo.
- Berhimping, M. J. A., Rattu, A. J. M., & Pertiwi, J. M. (2020). *Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model Oleh Tenaga Kesehatan Di Puskesmas*. Journal Of Public Health And Community Medicine, 1(4), 54–62.
- Bouchard, C., Blair, S.N. and Haskel, W.L. (2006). *Physical Activity And Health*. United States: Human Kinetics.

- Charles B. Corbin, Ruth Lindsey. 1997. *Concepts of Physical Fitness, With Laboratories*. Brown & Benchmark Publisher.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulonprogo DIY*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fuqoni, P. D., & Yuliani. (2021). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Belajar Pada Anak Usia Sekolah*. MAHESA: Malahayati Health Student Journal.
- Ghozali, I. (2018). *"Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS"* Edisi Sembilan. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). *Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja*. JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri), 4(1), 55. <https://doi.org/10.31764/Jmm.V4i1.1749>
- Habut, Nurmawan, & Wiryanthi. (2018). *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktifitas Fisik Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, Volume 2, Nomor 1.
- Hadi, F. K. (2020). *Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Sport Science And Education Journal, 1(2), 28–36. <https://doi.org/10.33365/Ssej.V1i2.777>
- Heryudarini Harahap, Sandjaja, & Karlina Nur Cahyo. 2013. *Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0-12,9 Tahun Di Indonesia*. Jurnal: Gizi Indonesia, 99-108.
- Imron, I. (2019). *Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang*. Indonesian Journal On Software Engineering (IJSE), 5(1), 19–28. <https://doi.org/10.31294/Ijse.V5i1.5861>
- Irawan, A. M. A., Umami, Z., Yusuf, A. M., & Harna, H. (2020). *Aktivitas Fisik*,

- Durasi Tidur Dan Tingkat Kecukupan Energi Pada Anak Obesitas Di SD Islam Al Azhar 1. Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi, 5(4), 186. <https://doi.org/10.36722/Sst.V5i4.424>*
- Janz, K.F., Lutuchy, E.M., Wenthe, P., & Levy, S.M. (2007). *Measuring Activity in Children and Adolescents Using Self-Report: PAQ-C and PAQ-A. Methodological Advances, 767.*
- Khomaeny, E. F. F., Ulfah, M., & Hamzah, N. (2020). *Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Lingkungan Alamiah Bagi Daya Tahan Tubuh Anak Usia Dini. AWLADY : Jurnal Pendidikan Anak, 6(2), 234. <https://doi.org/10.24235/Awlady.V6i2.6206>*
- Khomarun.; Wahyuni, E.S.; & Nugroho, M.A. (2013). *Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makam Haji.*
- Kowalski, K. C. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. Canada: University of Saskatchewan.*
- Kusriyanti, & Pamuji Sukoco. 2020. *Model Aktivitas Jasmani Berbasis Alam Sekitar Untuk Meningkatkan Kecerdasan Naturalis Siswa. Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 2(1).*
- Lutfi Nur, Herman Subarjah, Adang Suherman. (2009). *Physical Education Learning Motivation: A Gender Analysis. Jurnal: Pendidikan Jasmani dan Olahraga.*
- Mahfud, I., Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Jasmani, K. (2020). *Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. 56–61.*
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). *Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. Journal Of Physical Education, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/Joupe.V2i1.950>*
- Miles, L. (2007). *Physical Activity and Health. Journal Compilation , 314-363.*
- Mursida. (2017). *Penerapan Model Cooperative Learning Dalam Upaya Peningkatan Prestasi Belajar Peserta Didik Materi Pelajaran Ekosistem Pada*

Kelas X.5 MA Negeri 1 Metro Lampung Timur. BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi).

- Nous, S., Division, A. P. A. C., & Mar, M. 2018. *The Sociology of knowledge about child abuse JSTORE. Symposium Papers, Comments and an Abstract. Vol. 22.*
- Nurhadi, J., & Fatahillah. (2020). *Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. Jurnal Health Sains, 1(5), 294–298. <https://doi.org/10.46799/jhs.v1i5.52>*
- Pelana, R., Oktafiranda, N. D., & Antoni, R. (2020). *Pemahaman Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Adaptif Di Sekolah Luar Biasa Ditujukan Untuk Team Pengajar. Jurnal Perduli, 01(01), 32–37.*
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). *Penyuluhan Tentang Aktifitas Fisik Dalam Peningkatan Status Kesehatan. Media Karya Kesehatan, 2(2), 108–118. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>*
- Siregar, I. A., & Rahman, L. O. A. (2020). *Peran Aplikasi M-Health Dalam Promosi Kesehatan Aktivitas Fisik. Jurnal Kesehatan, 9(1), 1. <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v9i1.86>*
- Steve, D., Amisi, M. D., & Punuh, M. I. (2021). *Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. Kesmas, 10(1), 95–104.*
- Suryoadji, K. A., & Nugraha, D. A. (2021). *Aktivitas Fisik Pada Anak Dan Remaja Selama Pandemi COVID-19: A Systematic Review. Jurnal Mahasiswa, 13(1), 1–6.*
- Sugiyono. 2015. *metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta Cv.
- Sukardi. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Jakarta: Bumi Aksara

- Ted A. Baumgartner, Andrew S. Jackson, Matthew T. Mahar, David A. Rowe. (2007). *Measurement For Evaluation: in Physical Education and Exercise Science*. Boston: McGraw-Hill.
- Thomas, J.R., Nelson, J.K., & Silverman, J. (2005). *Research Methods in Physical Activity (5th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics. Berhimpong, M. J. A., Rattu, A. J. M., & Pertiwi, J. M. (2020). Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 54–62.
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 3(01), 53–65.
<https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937>
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 55.
<https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Irawan, A. M. A., Umami, Z., Yusuf, A. M., & Harna, H. (2020). Aktivitas Fisik, Durasi Tidur dan Tingkat Kecukupan Energi pada Anak Obesitas di SD Islam Al Azhar 1. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI*, 5(4), 186. <https://doi.org/10.36722/sst.v5i4.424>
- Khomaeny, E. F. F., Ulfah, M., & Hamzah, N. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Lingkungan Alamiah Bagi Daya Tahan Tubuh Anak Usia Dini. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 234. <https://doi.org/10.24235/awlady.v6i2.6206>
- Mahfud, I., Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Jasmani, K. (2020). *Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga*. 56–61.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan

- Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
<https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Pelana, R., Oktafiranda, N. D., & Antoni, R. (2020). Pemahaman Pelaksanaan Pendidikan Jasmani Adaptif di Sekolah Luar Biasa Ditujukan Untuk Team Pengajar. *Jurnal Perduli*, 01(01), 32–37.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118.
<https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Siregar, I. A., & Rahman, L. O. A. (2020). Peran Aplikasi M-Health Dalam Promosi Kesehatan Aktivitas Fisik. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1.
<https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v9i1.86>
- Steve, D., Amisi, M. D., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*, 10(1), 95–104.
- Suryoadji, K. A., & Nugraha, D. A. (2021). Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja selama Pandemi COVID-19: A Systematic Review. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1–6.
- Wahyuni, Irawan, J., Noval, W., Ambarsari, D. Y., Wardani, F. S., Wijaya, E., Nuralim, P., Sakinah, Pratiwi, D. K., & Nasuka, M. (2021). Peningkatan Pengetahuan tentang Penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu (FITT) dalam Olahraga Bersepeda pada Klub Gowes Puri Bolon Indah. *Abdi Geomediains*, 2(1), 51–60.
- Yanuar Kiram. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Depdikbud.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian (Bahasa Indonesia)

Angket Aktivitas Fisik (Sekolah Dasar)

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

Seminggu terakhir dalam 7 hari kami ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh adek. Contoh aktivitas fisik yang dilakukan seperti kegiatan yang membuat kaki kamu lelah dan tangan kamu berkeringat atau dengan bermain dengan permainan yang mengeluarkan tenaga kamu sehingga membuat tubuh kamu merasa lelah dan berkeringat seperti memanjat, berlari, lompat tali, kucing-kucingan dan lainnya.

Ingat:

- a. Ingat ya dek ini bukan tes jadi tidak ada jawaban yang salah atau benar.
- b. Dikarenakan hal ini sangat penting dimohon untuk menjawab pertanyaan dengan sebenar-benarnya dan sejujur-jujurnya.

Pertanyaan

1. Kegiatan fisik adik, saat diwaktu senggang: Apakah adik sudah melakukan kegiatan-kegiatan berikut ini selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? (Cukup centang satu lingkaran per baris)

Jenis Aktivitas Fisik	Tidak	1-2	3-4	5-6	7 kali atau lebih
Lompat tali					
Bermain kucing-kucingan					
Jalan-jalan untuk berolahraga					
Bersepeda					
Joging atau lari					
Berenang					
Kasti, Bisbol, Softbol					
Sepak bola (permainan sepakbola)					
Badminton (permainan badminton)					
Futsal					
Bola voli (permainan bola voli)					
Tenis meja					
Bola basket (permainan bola basket)					
Beladiri (karate, silat, taekwondo)					
Lainnya:					

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

Saya tidak ikut pelajaran Penjas

Hampir tidak pernah

- Kadang
- Cukup sering
- Selalu
3. Dalam 7 hari terakhir, sebagian besar waktu setelah pembelajaran daring (online) adik gunakan untuk melakukan kegiatan apa? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
- Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
- Berdiri atau jalan-jalan
- Lari atau bermain sebentar
- Lari atau bermain agak lama
- Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat
4. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya adik lakukan saat istirahat makan siang dalam pembelajaran daring (online)? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
- Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
- Berdiri atau jalan-jalan
- Lari atau bermain sebentar
- Lari atau bermain agak lama
- Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat
5. Dalam 7 hari terakhir, berapa hari setelah pembelajaran daring (online) yang adik gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat adik bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut).
- Tidak pernah
- 1 kali selama seminggu terakhir
- 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
- 4 kali selama seminggu terakhir
- 5 kali selama seminggu terakhir

6. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di sore hari yang adik gunakan untuk berolahraga atau melakukan permainan yang membuat adik bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)
- Tidak pernah
- 1 kali selama seminggu terakhir
- 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir
- 4 kali selama seminggu terakhir
- 5 kali selama seminggu terakhir
7. Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering adik berolahraga, atau melakukan permainan yang membuat adik bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut.)
- Tidak pernah
- 1 kali
- 2 - 3 kali
- 4 – 5 kali
- 6 kali atau lebih
8. Mana satu dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan adik selama 7 hari terakhir selama pandemic covid-19? Bacalah dengan seksama kelima pernyataan sebelum memilih satu jawaban yang menggambarkan adik.
- a. Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya
- b. Saya kadang-kadang (1 – 2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik)
- c. Saya sering (3 – 4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
- d. Saya sangat sering (5 – 6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang

- e. Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang
9. Berikan tanda centang seberapa sering adik melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir selama pandemic covid-19.

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

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

Ya

Tidak

Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

Physical Activity Questionnaire (Elementery School)

Name :
Age :
Sex : M/F
Grade :
Teacher :

We are trying to find out about your level of physical activity from the last 7 days (in the last week). This includes sports or dance that make you sweat or make your legs feel tired, or games that make you breathe hard, like tag, skipping, running, climbing, and others.

Remember:

- b. There are no right and wrong answers – this is not a test.
- c. Please answer all the questions as honestly and accurately as you can – this is very important.

Questions:

1. Physical activity in your spare time: Have you done any of the following activities in the past 7 days (last week)? If yes, how many times? (Mark only circle per row).

Type of Physical Activity	No	1-2	3-4	5-6	7 times or more
Skipping					
Rowing/canoeing					
Walking for exercise					
Bicycling					
Jogging or running					
Swimming					
Baseball, softball					

Football					
Badminton					
Soccer					
Volleyball					
Table tennis					
Basketball					
Martial sports					
Other :					

2. In the last 7 days, during your physical education (PE) classes, how often were you very active (playing hard, running, jumping, throwing)? (Check one only).

- I don't do PE
- Hardly ever
- Sometimes
- Quite often
- Always

3. In the last 7 days, what did you do most of the time at recess? (Check one only)

- Sat down (talking, reading, doing schoolworking)
- Stood around or walked around
- Ran or played a little bit
- Ran around and played quite a bit
- Ran and played hard most of the time

4. In the last 7 days, what did you normally do at lunch (besides eating lunch)? (Check one only).

- Sat down (talking, reading, doing schoolwork)
- Stood around or walked around
- Ran or play a little bit
- Rand and played quite a bit

- Rand and played hard most of the time
5. In the last 7 days, on how many days right after school, did you games in which you were very active? (Check one only).
- None
- 1 time last week
- 2 or 3 time last week
- 4 times last week
- 5 times last week
6. In the last 7 days, on how many evenings did you do sports, dance, or play games in which you were very active? (Check one only).
- None
- 1 time last week
- 2 or 3 times last week
- 4 or 5 last week
- 6 or 7 times last week
7. On the last weekend, how many times did you do sports, dance, or play games in which you were very active? (Check one only).
- None
- 1 time
- 2 – 3 times
- 4 – 5 times
- 6 or more times
8. Which one of the following describes you best for the last 7 days? Before deciding on the one answer that describes you.
- All or most of my free time was spent doing things that involle little physical effort
 - I sometimes (1 – 2 times last week) did physical things in my free time (e.g. played sports, went running, swimming, bike riding, did aerobics)
 - I often (3 – 4 times last week) did physical things in my free time
 - I quite often (5 – 6 times last week) did physical things in my free time

e. I very often (7 or more times last week) did physical things in my free time

9. Mark how often you did physical activity (like playing sports, games, doing dance, or any other physical activity) for each day last week.

Day	None	Little bit	Medium	Often	Very often
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
Sunday					

10. Were you sick last week, or did anything prevent you from doing your normal physical activities? (Check one).

Yes

No

If yes, what prevented you?

Lampiran 3. Hasil Pengolahan Data Penelitian

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal 1	Rata-rata soal 1	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata
1	Adila Ririt Renggabis	P	06/12/2011	10	50	152	32	2.13	3	1	2	1	3	3	3	16	2.29	22	3.14	2.52	70	23.33
2	Adzra Nabila Ramadhani	P	02/08/2011	11	52	160	25	1.67	3	2	1	1	2	2	2	13	1.86	21	3.00	2.17	59	19.67
3	Alika Riesa Ramadhani	P	20/08/2012	10	33	150	23	1.53	3	1	3	3	4	3	2	19	2.71	18	2.57	2.27	60	20.00
4	Azizah Kindi Nurhayati	P	28/10/2011	11	28	135	26	1.73	3	1	2	3	4	4	2	19	2.71	17	2.43	2.29	62	20.67
5	Bilqis Annafis' u Sholekah	P	20/03/2012	10	38	148	33	2.20	3	1	1	3	2	3	2	15	2.14	24	3.43	2.59	72	24.00
6	Clarissa Zulfa Ramadhania	P	20/07/2012	10	32	145	24	1.60	3	3	3	2	3	2	2	18	2.57	14	2.00	2.06	56	18.67
7	Lathifah Ocha	P	22/01/2011	11	26	147	28	1.87	3	1	3	3	3	3	2	18	2.57	18	2.57	2.34	64	21.11

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal 1	Rata-rata soal 1	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata
	Ghasani		3/2011																			33
8	Marwah Khoirun nisa	P	10/8/2011	11	30	150	31	2.07	3	1	2	3	5	3	3	20	2.86	21	3.00	2.64	72	24.00
9	Neva Nadhifa Afifah	P	7/11/2012	10	40	147	25	1.67	3	1	2	1	4	4	2	17	2.43	18	2.57	2.22	60	20.00
10	Viona Amora Purwadinata	P	9/26/2011	11	28	155	36	2.40	3	1	2	2	3	3	2	16	2.29	28	4.00	2.90	80	26.67
11	Azizah Hasna Qonita	P	5/13/2011	11	40	142	22	1.47	5	5	1	2	1	4	1	19	2.71	29	4.14	2.77	70	23.33
12	Cinta Dilanova Paramita	P	11/1/2011	11	30	156	33	2.20	4	1	1	3	3	3	3	18	2.57	18	2.57	2.45	69	23.00
13	Marsya Gisel Anggraini	P	3/14/2011	11	30	138	22	1.47	4	1	3	3	3	2	2	18	2.57	17	2.43	2.16	57	19.00
14	Devansya Huda	P	6/6/2011	10	39	145	31	2.07	3	1	1	3	4	3	2	17	2.43	17	2.43	2.31	65	21.11

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal 1	Rata-rata soal 1	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata
	Syahpur ti		20/12																			67
15	Ivah Annisa Wardhani	P	11/16/2011	11	38	149	34	2.27	3	1	1	3	4	3	2	17	2.43	22	3.14	2.61	73	24.33
16	Keinci Noor Kumala Dewi	P	12/15/2011	11	55	160	24	1.60	5	1	3	3	3	3	3	21	3.00	19	2.71	2.44	64	21.33
17	Khanza Alya Aura Syifa	P	7/22/2012	10	40	143	22	1.47	5	5	1	5	5	5	2	28	4.00	30	4.29	3.25	80	26.67
18	Lutfi Marajuly Diva Nur Nadjua	P	04/07/2012	10	35	135	19	1.27	4	1	1	2	2	2	2	14	2.00	15	2.14	1.80	48	16.00
19	Nafiza Hafiz	P	7/1/2012	10	42	145	22	1.47	5	1	2	2	3	3	2	18	2.57	17	2.43	2.16	57	19.00
20	Rachmawati Nur Hidayah	P	3/20/2011	11	22	137	23	1.53	3	1	1	3	3	3	2	16	2.29	14	2.00	1.94	53	17.67
21	Aliya Jenita Nurmal	P	6/28/2012	10	32	144	27	1.80	4	2	3	3	3	3	3	21	3.00	20	2.86	2.55	68	22.66

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal 1	Rata-rata soal 1	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata
	asari		01/2																			7
222	Aqilla Zalfa Nuraini	P	10/15/2012	10	3	14	19	1.27	4	1	1	2	1	1	1	11	1.57	23	3.29	2.04	53	17.67
223	Denaya Zayyinatul Millah Sutejo	P	9/29/2012	10	3	14	21	1.40	4	1	1	2	1	1	1	11	1.57	24	3.43	2.13	56	18.67
224	Najwa Ratna Dhita	P	8/5/2011	11	4	14	23	1.53	4	1	1	3	2	2	2	15	2.14	25	3.57	2.42	63	21.00
225	Nimas Sekar Kinasih	P	12/21/2012	10	4	14	18	1.20	3	5	1	2	3	3	2	19	2.71	14	2.00	1.97	51	17.00
226	Nindita Putri Mirdha	P	10/11/2011	11	3	14	22	1.47	5	1	1	1	2	3	2	15	2.14	21	3.00	2.20	58	19.33
227	Rashinta Choirunisa Putri Mahes	P	11/29/2011	11	2	13	22	1.47	3	1	1	2	1	2	1	11	1.57	12	1.71	1.58	45	15.00

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal	Rata-rata soal	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata	
	wari																						
28	Tifani Oktavika Sholihati	P	10/19/2011	11	34	150	36	2.40	4	4	2	2	2	4	2	20	2.86	28	4.00	3.09	84	28.00	
29	Tsamar Ufairah Azka	P	8/4/2011	11	40	155	17	1.13	5	1	1	1	2	2	3	15	2.14	21	3.00	2.09	53	17.67	
30	Yofranda Astrid Azzahra	P	12/18/2012	10	40	150	21	1.40	3	5	1	2	2	1	1	15	2.14	20	2.86	2.13	56	18.67	
31	Azaria Khailla Ramadhani	P	8/18/2011	11	22	135	22	1.47	3	1	3	3	2	2	2	16	2.29	14	2.00	1.92	52	17.33	
32	Berlian Cantika Adinata	P	1/12/2012	10	53	150	19	1.27	4	3	4	5	3	2	4	25	3.57	23	3.29	2.71	67	23.33	
33	Calya Alfina Anindya	P	1/16/2012	10	56	166	26	1.73	4	3	3	4	5	4	2	25	3.57	24	3.43	2.91	75	25.00	

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal 1	Rata-rata soal 1	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata
34	Nazhifah Zanira Nuhu	P	2/15/2012	10	36	150	18	1.20	3	1	1	3	1	2	1	12	1.71	10	1.43	1.45	40	13.33
35	Asyifa Noor Syahira	P	7/25/2011	11	38	150	24	1.60	3	1	3	3	4	3	3	20	2.86	21	3.00	2.49	65	21.67
36	Zaynur Rahma Rosifa'an	P	3/30/2012	10	32	147	30	2.00	3	1	2	4	4	3	3	20	2.86	20	2.86	2.57	70	23.33
37	Zaidah Khairul Husna	P	2/4/2012	10	26	410	30	2.00	4	2	3	3	3	3	2	20	2.86	12	1.71	2.19	62	20.67
38	Raya Desintya Azzahra	P	12/31/2011	10	45	153	22	1.47	5	1	2	3	3	3	2	19	2.71	20	2.86	2.35	61	20.33
39	Tsaqifa Najwa Kamila Assalami	P	10/13/2012	10	25	193	22	1.47	4	2	4	1	1	2	2	16	2.29	11	1.57	1.77	49	16.33

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal	Rata-rata soal	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata
40	Maida Lilian Qurota Aini	P	10/27/2011	11	3	15	28	1.87	3	3	1	2	2	3	2	16	2.29	23	3.29	2.48	67	22.33
41	Alif Arkana Putra	L	11/22/2011	11	2	14	25	1.67	5	4	3	4	5	3	2	26	3.71	23	3.29	2.89	74	24.67
42	Alvien Pradipta Nanda Bigwanto	L	2/1/2012	10	5	14	33	2.20	5	5	1	3	3	3	3	23	3.29	25	3.57	3.02	81	27.00
43	Bangkit Ahza Al-fatih	L	3/8/2012	10	3	14	32	2.13	3	2	4	5	5	4	4	27	3.86	29	4.14	3.38	88	29.33
44	Choirul Azzam Ibra Setyantoro	L	6/15/2012	10	2	14	34	2.27	5	5	4	3	3	3	3	26	3.71	23	3.29	3.09	83	27.67
45	Dk Alfarro Ferdyan	L	10/7/2011	11	2	13	27	1.80	5	4	4	4	3	4	3	27	3.86	18	2.57	2.74	72	24.00

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal	Rata-rata soal	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata
	Siswanto		1																			
46	Fadhil Azzam Ramadhan Hasyim	L	8/17/2001	11	31	146	29	1.93	5	5	4	3	3	3	3	26	3.71	23	3.29	2.98	78	26.00
47	Faishal Arkan Abdilah	L	5/7/2011	11	39	150	35	2.33	5	1	4	2	5	5	5	27	3.86	29	4.14	3.44	91	30.33
48	Farhan Raditya Syafaq	L	10/12/2012	10	31	147	19	1.27	3	4	3	2	1	2	2	17	2.43	16	2.29	1.99	52	17.33
49	Haikal Hary Saputra	L	10/20/2011	11	51	150	33	2.20	5	4	3	2	4	3	2	23	3.29	16	2.29	2.59	72	24.00
50	Jabar Raksa Nandar Jati	L	1/20/2012	10	35	146	27	1.80	4	1	4	5	4	4	5	27	3.86	31	4.43	3.36	85	28.33
51	Cheano Virendra	L	1/30/2012	11	25	130	20	1.33	4	5	2	4	1	3	3	22	3.14	16	2.29	2.25	58	19.33

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal 1	Rata-rata soal 1	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata
	Shafwan		01/2																			3
52	Dava	L	5/26/2012	10	30	130	29	1.93	4	1	4	5	5	5	5	29	4.14	28	4.00	3.36	86	28.67
53	Hafizh Abiyyu Dzaky	L	10/10/2011	11	54	148	23	1.53	5	3	3	1	2	1	3	18	2.57	28	4.00	2.70	69	23.00
54	Iqbal Habib Firdaus	L	2/1/2012	10	22	135	35	2.33	1	5	4	4	3	3	3	23	3.29	16	2.29	2.63	74	24.67
55	Bachtiar Muhammad Farid	L	10/12/2011	11	20	130	29	1.93	4	1	4	2	1	2	2	16	2.29	24	3.43	2.55	69	23.00
56	Irvan Arya Wardhana	L	11/16/2011	11	37	146	30	2.00	4	2	2	1	5	5	3	22	3.14	32	4.57	3.24	84	28.00
57	Muhhammad Ervan	L	1/1/20	10	29	140	31	2.07	5	5	4	4	5	5	5	33	4.71	28	4.00	3.59	92	30.6

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal 1	Rata-rata soal 1	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata
	Mozad Benzema		12																			7
58	Muhhamad Fadhil Atharish	L	6/28/2012	10	31	136	20	1.33	4	3	2	2	3	2	1	17	2.43	17	2.43	2.06	54	18.00
59	Yusuf Romadhon	L	8/11/2012	10	30	130	39	2.60	1	1	3	2	3	3	1	14	2.00	19	2.71	2.44	72	24.00
60	Muhammad Abdul Faqih	L	3/19/2012	10	37	152	49	3.27	5	1	5	5	4	4	4	28	4.00	25	3.57	3.61	102	34.00
61	Ar Rosyid Alifian Efendi	L	3/16/2012	10	33	150	28	1.87	5	4	2	2	3	2	2	20	2.86	18	2.57	2.43	66	22.00
62	Asyraf Maulana	L	5/18/2012	10	30	130	29	1.93	5	3	5	4	2	5	3	27	3.86	30	4.29	3.36	86	28.67

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal 1	Rata-rata soal 1	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata
63	Azam Asta Diwangkara	L	8/19/2012	10	29	145	39	2.60	5	3	3	4	5	4	4	28	4.00	26	3.71	3.44	93	31.00
64	Baihaqi Nur Azam	L	11/30/2011	11	26	138	28	1.87	5	3	1	2	3	3	3	20	2.86	31	4.43	3.05	79	26.33
65	Bhelda Putra Sulistiyono	L	2/19/2012	10	38	142	26	1.73	5	4	4	5	1	5	4	28	4.00	29	4.14	3.29	83	27.67
66	Chosi Kansha Ramaisata	L	8/6/2011	11	30	34	23	1.53	5	1	1	3	4	3	2	19	2.71	14	2.00	2.08	56	18.67
67	Fahri Putra Ramadhan	L	8/1/2011	11	30	41	25	1.67	5	3	1	1	3	3	3	19	2.71	25	3.57	2.65	69	23.00
68	Galih Langgeng Pambudi	L	10/12/2011	11	24	45	40	2.67	4	4	2	2	2	2	3	19	2.71	20	2.86	2.75	79	26.33


No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal	Rata-rata soal	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata
69	Gladian Rizky Derman	L	9/15/2011	11	3	4	30	2.00	5	5	1	4	4	4	4	27	3.86	22	3.14	3.00	79	26.33
70	Muh Hafizh Fiki Firman syah	L	7/29/2011	11	3	5	29	1.93	4	2	1	4	2	3	3	19	2.71	26	3.71	2.79	74	24.67
71	Andhika Priya Utama	L	11/7/2011	11	4	4	27	1.80	5	5	3	4	5	5	5	32	4.57	18	2.57	2.98	77	25.67
72	Al Fathin Aflah Raziq	L	4/3/2012	10	3	4	33	2.20	3	4	1	3	3	4	3	21	3.00	27	3.86	3.02	81	27.00
73	Caesaru Hafizh Tsaqif Rizq	L	6/14/2012	10	2	3	33	2.20	4	5	4	5	2	1	2	23	3.29	15	2.14	2.54	71	23.67
74	Hanif Zaidan Muin	L	1/5/2012	10	3	4	37	2.47	2	5	5	4	5	5	5	31	4.43	33	4.71	3.87	101	33.67

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal	Rata-rata soal	Skor soal 1	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata
75	Ilyasa Haswan Ashari	L	6/29/2011	11	38	5	25	1.67	4	5	5	3	2	3	3	25	3.57	16	2.29	2.51	66	22.00	
76	Perdana Vino Argiansyah	L	8/22/2012	10	40	1	34	2.27	4	1	5	2	1	4	2	19	2.71	21	3.00	2.66	74	24.67	
77	Rafif Hanan Atallah Naufal	L	3/24/2012	10	35	1	23	1.53	4	3	3	5	3	3	3	24	3.43	22	3.14	2.70	69	23.00	
78	Rizqi Syabas Subrotomo	L	1/25/2011	12	38	1	31	2.07	4	5	5	2	3	3	2	24	3.43	22	3.14	2.88	77	25.67	
79	Ibrahim Yussak F	L	9/19/2011	11	50	1	25	1.67	5	5	2	2	3	2	2	21	3.00	15	2.14	2.27	61	20.33	
80	Davian Zaky Alyasa	L	1/17/2010	12	29	1	32	2.13	4	3	3	3	4	3	1	21	3.00	18	2.57	2.57	71	23.67	

No	Nama siswa	Jenis Kelamin	Tanggal lahir	Usia	B	TB	Jumlah skor soal 1	Rata-rata soal 1	Skor soal 2	Skor soal 3	Skor soal 4	Skor soal 5	Skor soal 6	Skor soal 7	Skor soal 8	Jumlah skor soal 2-8	Rata-rata soal 2-8	Jumlah skor soal 9	Rata-rata soal 9	Nilai akhir	Jumlah	Rata-Rata	
			2																				

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



**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/1104/UN34.16/PT.01.04/2022 12 Desember 2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Kepala SD Muhammadiyah Wedi Klaten
Kauman, Kalitengah, Wedi, Klaten**

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

Nama	: Aulia Bagus Sadewa
NIM	: 19604224001
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SD MUHAMMADIYAH WEDI
Waktu Penelitian	: 21 - 28 November 2022

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 5. Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Penjelasan cara pengisian kuisisioner



Gambar 4. Peneliti Memandu Peserta Didik untuk Mengisi Kuesioner



Gambar 5. Pembagian kuisioner kepada peserta didik



Gambar 6. Pengumpulan hasil kuisioner