

**IMPLEMENTASI LITERASI FISIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VI  
SD NEGERI NGUPASAN KOTA YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

**Oleh:**

**Thierrivan Murdani**

**NIM 20604224046**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2023**



**IMPLEMENTASI LITERASI FISIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VI  
SD NEGERI NGUPASAN KOTA YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

**Oleh:**

**Thierrivan Murdani**

**NIM 20604224046**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2023**

# **IMPLEMENTASI LITERASI FISIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VI SD NEGERI NGUPASAN KOTA YOGYAKARTA**

Oleh:  
Thierrivan Murdani  
NIM 20604224046

## **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas VI Sekolah Dasar Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen yang berupa kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik C. Kowalski (2004). Subjek penelitian ini adalah peserta didik SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta dengan jumlah 40 anak. Teknik analisis data yang digunakan adalah data deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa implementasi literasi fisik peserta didik kelas VI Sekolah Dasar Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta secara keseluruhan adalah berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 5%, kategori “Tinggi” sebesar 23%, kategori “Sedang” sebesar 40%, kategori “Rendah” sebesar 23%, dan kategori “Sangat Rendah” 10%. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat implementasi literasi fisik peserta didik kelas VI Sekolah Dasar Negeri Ngupasan berada dalam kategori “Sedang”.

**Kata Kunci:** Implementasi, Literasi Fisik, Aktivitas Fisik

## ***IMPLEMENTATION ON THE PHYSICAL LITERACY OF THE SIXTH GRADE STUDENTS OF SD NEGERI NGUPASAN, YOGYAKARTA CITY***

### ***ABSTRACT***

*The objective of this research is to find out how high the level of physical activity of the sixth grade students at SD Negeri Ngupasan (Ngupasan Elementary School), Yogyakarta City.*

*This research was a descriptive quantitative study. The data collection technique used an instrument in the form of the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) from C. Kowalski (2004). The research subjects were the students of SD Negeri Ngupasan, Yogyakarta City, with a total of 40 students. The data analysis technique used the descriptive data with percentages.*

*The results of this research show that the implementation of physical literacy of the sixth grade students of SD Negeri Ngupasan, Yogyakarta City as follows: in the "Very High" level at 5%, in the "High" level at 23%, in the "Medium" level at 40%, in the "Low" level at 23%, and in the "Very Low" level at 10%. From these results it can be interpreted that the level of implementation of physical literacy for the sixth grade students of SD Negeri Ngupasan is in the "Medium" level.*

***Keywords:*** *Implementation, Physical Literacy, Physical Activity*

## LEMBAR PERSETUJUAN

### IMPLEMENTASI LITERASI FISIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VI SD NEGERI NGUPASAN KOTA YOGYAKARTA

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Thierrivan Murdani**

**NIM 20604224046**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 13 September 2023

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.  
NIP. 196707011994121001



Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.  
NIP. 198205222009121006

## LEMBAR PENGESAHAN




### IMPLEMENTASI LITERASI FISIK PADA PESERTA DIDIK KELAS VI SD NEGERI NGUPASAN KOTA YOGYAKARTA

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

**Thierrivan Muṛdani**  
**NIM 20604224046**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 11 Oktober 2023

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. (Ketua Tim Penguji)		<u>20.10.2023</u>
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. (Sekretaris Tim Penguji)		<u>20/10 2023</u>
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. (Penguji Utama)		<u>19/10 2023</u>

Yogyakarta, Oktober 2023  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.  
NIP. 19830626 200812 1 002

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Thierrivan Murdani  
NIM : 20604224046  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Implementasi Literasi Fisik Pada Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri di bawah tema payung dosen atas nama Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or. Departemen Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Tahun 2023. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 13 September 2023  
Yang menyatakan,



Thierrivan Murdani  
NIM. 20604224046



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini sebagian dari ibadah saya kepada Allah SWT dalam menimba ilmu,  
terima kasih atas segala nikmat yang dilimpahkan kepadaku.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Dwi Murtono  
dan Almarhumah Ibu Suryani tercinta yang tanpa lelah mendukung semua  
keputusan dan pilihan dalam hidup saya serta tidak pernah putus mendoakan saya.

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

## 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 “Implementasi Literasi Fisik Pada Peserta didik Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta” ini dapat disusun sesuai dengan harapan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Papah saya Dwi Murtono yang selalu memberikan kasih sayang dan Ibu Purwantiningsih yang selalu memberikan dukungan.
5. Bapak Prof. Dr. Suprayitno, M.Pd. dan Bapak Dr. Galih Priyambada, M.Pd., AIFMO. selaku Om saya yang telah membimbing dan memberikan arahan.
6. Bapak Dwi Irianto, S.Pd. selaku Om dan Ibu Rita Tri Indarti, A.Md., Par. selaku Tante yang telah memberikan *support*.
7. Kepada teman-teman PJSD C 2020 saya terima kasih telah menemani dan memberikan warna masa-masa perkuliahan. Semoga kalian selalu dalam Lindungan Allah SWT dan dimudahkan dalam berbagai hal.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 13 September 2023  
Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Thierrivan' followed by a stylized surname.

Thierrivan Murdani  
NIM 20604224046

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Kajian Teori .....	11
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berpikir .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Jenis Penelitian .....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Subjek Penelitian .....	32
D. Definisi Operasional Variabel .....	33
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	33
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	38
G. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
A. Hasil Penelitian .....	41
B. Pembahasan .....	50
C. Keterbatasan Penelitian .....	54
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
A. Kesimpulan .....	56
B. Implikasi .....	56
C. Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	59
LAMPIRAN.....	62

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keterangan Subjek .....	33
Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket.....	35
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	36
Tabel 4. Kelas Interval .....	40
Tabel 5. Deskripsi Statistik Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta.....	41
Tabel 6. Norma Penilaian Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta.....	42
Tabel 7. Deskripsi Statistik Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Laki-Laki Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta.....	45
Tabel 8. Norma Penilaian Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Laki-Laki Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta.....	45
Tabel 9. Deskripsi Statistik Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Perempuan Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta.....	46
Tabel 10. Norma Penilaian Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Perempuan Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta.....	47

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tingkat Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik.....	43
Gambar 2. Persentase Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik .....	44
Gambar 3. Persentase Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Laki-Laki .....	46
Gambar 4. Persentase Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Perempuan .....	48
Gambar 5. Perbandingan Frekuensi Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan.....	48
Gambar 6. Hasil sub Variabel Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Ngupasan .....	50
Gambar 7. Pembagian kuesioner kepada peserta didik.....	82
Gambar 8. Pengisian kuesioner oleh peserta didik .....	82
Gambar 9. Peneliti memandu peserta didik mengisi kuesioner .....	83
Gambar 10. Pengumpulan hasil kuesioner .....	83

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Angket Penelitian .....	62
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 3. Data Penelitian.....	68
Lampiran 4. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	79
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian .....	82

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kemajuan peradaban termasuk dalam segala bidang saat ini disebabkan oleh globalisasi yang berpengaruh erat dalam kehidupan masyarakat Indonesia maupun dunia yang ditinjau dari segala aspek termasuknya dalam aspek teknologi dan gaya hidup. Kemajuan peradaban saat ini memang menuntut manusia untuk hidup sehari-hari dengan kemudahan, cepat, dan instan. Sehingga untuk saat ini banyak alat-alat yang digunakan oleh manusia sengaja dirancang guna memudahkan segala kegiatan tanpa mengeluarkan banyak tenaga. Hal tersebut akan berdampak pada aktivitas manusia yang semakin menurun, sebagai contoh pada saat ini manusia jarang untuk melakukan aktivitas jasmani maupun aktivitas fisik lainnya.

Dari hal tersebut, masyarakat cenderung melakukan aktivitas yang minim bahkan menurun dari saat seperti dahulu. Aktivitas yang melibatkan gerak tubuh dengan menghabiskan waktu untuk menonton televisi atau *gadget* yang banyak menyita waktu untuk berdiam di satu tempat yang lama. Kegiatan tersebut menghasilkan menurunnya aktivitas fisik manusia dalam melakukan gerak, terutama pada anak-anak yang sedang pada masa pertumbuhan. Jika hal tersebut berlangsung secara terus menerus dapat membawa manusia pada penurunan kekebalan tubuh dan memunculkan banyak gangguan kesehatan akibat dari kurangnya aktivitas yang melibatkan gerak tubuh sebagai penunjang kesegaran jasmani.



Aktivitas jasmani merupakan suatu kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia, aktivitas sebagai melatih tubuh atau fisik seseorang, aktivitas ini tidak hanya melatih secara jasmani tetapi secara rohani seperti yang tertulis dalam undang-undang dasar mengenai pokok olahraga pada tahun 1997 pasal 1, yang dikatakan sebagai olahraga adalah semua kegiatan jasmani yang dilalui dengan semangat untuk melelahkan diri sendiri maupun orang lain. Sehingga aktivitas jasmani merupakan sarana peningkatan kualitas hidup sesama manusia. Menurut Giriwijoyo (2005) mengatakan bahwa olahraga serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsi gerak tubuh.

Menurut Moeslim (1970) dalam bukunya mengatakan bahwa aktivitas jasmani merupakan serangkaian aktivitas pada masyarakat yang meliputi kegiatan-kegiatan latihan badan, latihan jasmani, atau gerak badan di lingkungan luar (lapangan). Aktivitas jasmani merupakan kebutuhan hidup manusia. Apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur, hal itu akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya (Doty, 2006). Dalam jurnal tersebut menjelaskan bahwa seseorang untuk melakukan aktivitas jasmani secara teratur akan memberikan dampak yang baik terhadap perkembangan jasmaninya, Hal tersebut memperjelas bahwa aktivitas jasmani atau olahraga sendiri merupakan aktivitas penting guna menunjang kebugaran dari tiap manusia.

Selain untuk menjaga kebugaran tubuh mereka, yakni juga sebagai bahan pengenalan hal baru, sebagai contoh untuk meningkatkan motorik, penguasaan gerak dasar, maupun pengetahuan baru dalam dunia luar dengan cakupan olahraga. Dari kutipan tersebut dapat dijelaskan bahwa aktivitas jasmani merupakan suatu aktivitas gerak yang melandasi kesehatan jasmani dan rohani, dengan cara gerak yang terstruktur maupun terencana yang dilakukan oleh seseorang guna peningkatan kebugaran jasmani maupun fungsi optimal dari tubuh. Seperti yang dijelaskan di atas bahwa olahraga memiliki fungsi sebagai peningkatan motorik, penguasaan gerak yang optimal dan menjadi bahan pengenalan lingkungan.

Pada penelitian ini memiliki pokok pembahasan perlunya kesadaran gerak pada anak yang ditunjukkan dengan melihat atau implementasi literasi fisik pada peserta didik Sekolah Dasar kelas VI, peserta didik tersebut bukan awal maupun pertengahan dari strata kelas di SD. Namun akhir yang memang perlu ditinjau serta diberikan pengawasan terhadap aktivitas fisik yang tetap terjaga di tengah menurunnya kesadaran masyarakat terhadap aktivitas jasmani atau olahraga. Sesuai visi Indonesia sehat 2025 dengan mewujudkan lingkungan serta perilaku hidup sehat, masyarakat harus mampu menjaga serta meningkatkan aktivitas jasmani terutama pada anak.

Pendidikan jasmani yang diterapkan pada anak saat sebelum jenjang pendidikan dasar akan dapat membantu ke dalam beberapa aspek seperti kontrol dari pengembangan emosional, serta dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan dan perkembangan anak (David L &

Frances Cleland, 2003). Sebelum memasuki jenjang SD anak akan mendapatkan pendidikan di prasekolah, sebagai salah satu bentuk Pendidikan dasar guna membentuk pertumbuhan maupun perkembangan fisik dalam kunci motorik kasar dan halus, kognitif (kreativitas, kecerdasan emosi dan spiritual), sikap dan perilaku, komunikasi (Awalya, 2012).

Pokok dari permasalahan pada anak SD saat ini muncul pada kecenderungan anak yang mengalami keterbatasan dalam gerak. Sesuai dengan survei yang dilakukan oleh beberapa pihak terkait mengenai aktivitas gerak manusia yang turun peserta didik SD lebih diperhatikan dalam hal ini. Dari keterangan tersebut dapat dilihat pada anak-anak lebih melekat dengan *gadget*-nya yang lebih kental dengan *games* atau lebih buruknya sering mengkonsumsi bahkan gemar dengan makanan cepat saji (Stipančić & Šepec, 2018). Hal tersebutlah yang membuat dampak besar bagi manusia terhadap aktivitas geraknya, terlebih pada anak-anak yang di mana seharusnya aktif bergerak dalam masa pertumbuhannya.

Aktivitas jasmani akan sangat berpengaruh pada anak di masa-masa pertumbuhan mereka. Namun jika hal tersebut tidak dilakukan secara rutin maupun dengan prosedur yang benar maka sebaliknya akan memiliki dampak seperti berat badan yang berlebih atau obesitas, penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak sendiri yakni kompleks dalam prosesnya. Desmawati (2019) menyatakan bahwa *Sedentary lifestyle* berhubungan dengan aktivitas ringan dengan mengeluarkan energy expenditure setara 1-1.5 *metabolic equivalent* (METs). *Sedentary lifestyle*

sendiri dapat menyebabkan meningkatnya penyimpanan energi yang kemudian disimpan sebagai timbunan lemak.

Seperti halnya tanpa gerak atau bermalas-malasan, *sedentary lifestyle* akan membuat tubuh menyimpan lemak lebih banyak hingga akhirnya menimbulkan obesitas. Hasil penelitian tersebut juga memiliki permasalahan lain dengan ditemukannya anak yang tidak rutin dalam berolahraga justru memiliki asupan energi lebih tinggi dibandingkan anak yang rutin dalam aktivitas gerak atau berolahraga. Makanan dan aktivitas fisik yang mengitari lingkungannya berpengaruh besar terhadap timbulnya obesitas baik secara bersamaan maupun masing-masing. Oleh karena itu, perlu adanya penjaualan dari tingkat *sedentary lifestyle* yang cenderung dapat merusak aktivitas gerak atau jasmani pada anak.

Penurunan aktivitas fisik pada anak saat ini sejalan dengan adanya perkembangan peradaban yang tidak diimbangi oleh anak dalam hal yang positif. Peningkatan waktu yang dihabiskan oleh anak pun dengan melakukan kegiatan seperti menonton televisi, bermain *gadget* yang didalamnya menjalankan seperti sosial media dan *games* yang dianggap sebagai kontributor utama (Nestor & Moser, 2018). Dari hal tersebut menggambarkan pada peningkatan jumlah waktu yang dialokasikan pada kegiatan yang berdiam di suatu tempat tanpa adanya gerak tubuh untuk merangsang aktivitas jasmani, hal tersebut akan menyebabkan peningkatan prevalensi obesitas pada anak-anak (Bento & Dias, 2017).

Guna menghindari kejadian-kejadian yang akan dialami oleh anak seperti kelebihan berat badan atau obesitas, idealnya anak terutama anak SD diberikan pengalaman gerak dasar yang cukup dan sesuai dengan tahapan pertumbuhan dan perkembangan pada fisiknya. Selain mengarahkan guna upaya aktivitas gerak pada anak juga sebaiknya memberikan bekal gerak yang cukup pada anak agar dapat memaksimalkan fungsi gerak pada tubuhnya dan juga agar memiliki penguasaan gerak yang baik. Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal-hal tersebut atau permasalahan gerak bagi anak SD yakni dengan membuat peta konsep yang benar akan gerak yang mesti dilakukan.

Terutama pada anak SD yakni dengan mengenalkan gerak melalui konsep *physical literacy*. *Physical literacy* diartikan sebagai motivasi, kompetensi, pengetahuan serta pemahaman untuk menghargai atas keterlibatan aktivitas fisik (Friskawati & Stephani, 2021). Diketahui pada *physical literacy* belum banyak dikenal terutama pada anak SD. Oleh sebab itu, perlu lebih diperkenalkan dalam memberikan wawasan, pengalaman, kompetensi, motivasi pada anak agar memiliki tingkat pemahaman gerak yang cukup sebagai bekal untuk kehidupannya sehari-hari yang juga berguna diterapkan oleh anak sepanjang hidupnya.

Ditinjau dari tujuannya *physical literacy* bertujuan untuk menyediakan pilihan gerak agar memiliki macam-macam gerak. Seperti pada pembelajaran Bahasa, untuk mahir berbahasa maka salah satu aspek yang ditingkatkan adalah macam atau kumpulan kata-kata dalam sebuah

bentuk Bahasa yang cukup. Begitupun gambaran mengenai literasi fisik pada anak SD, terutama pada anak SD kelas VI yang di mana kegiatannya semakin padat dengan akan diselenggarakannya Ujian Nasional kelulusan yang lebih ditekankan seperti persiapan-persiapan pada materi yang akan diikutkan dalam Ujian.

Selain itu, dilihat secara langsung dapat dikatakan bahwa peserta didik kelas VI yang di mana memiliki rata-rata umur 11 sampai 12 tahun lebih cenderung pasif, lebih banyak duduk di kursi masing-masing seperti membaca dan mengobrol tidak aktif seperti anak pada jenjang dibawahnya. Dapat dikatakan juga dari segi aktivitas selama jam istirahat maupun jam saat berada di sekolah lebih tenang dan tidak terlalu banyak gerak yang dilakukan oleh peserta didik, hal tersebut juga dipengaruhi oleh peserta didik yang berada di SD dengan kepadatan penduduk di tengah perkotaan.

Literasi fisik pada anak dapat membentuk kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik bagi generasi muda, yang menjadikan gaya hidup serta mampu mengembangkan potensi individu tiap anak. Dari permasalahan di atas, pentingnya untuk dilakukan sebuah tahap awal seperti survei yang berlanjut pada kajian melalui penelitian “Implementasi Literasi Fisik Pada Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta” sebagai tombak awal untuk mendapatkan data pada anak di tengah padatnya penduduk kota dan juga memiliki pengaruh pada tingkat akhir jenjang SD yang kemungkinan besar jarang untuk beraktivitas gerak fisik.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Meningkatnya perkembangan zaman dan teknologi membuat manusia khususnya anak usia Sekolah Dasar malas untuk melakukan aktivitas fisik olahraga.
2. Perkembangan zaman memiliki dampak terhadap teknologi dan memiliki pengaruh pada anak usia Sekolah Dasar kelas VI di SD Negeri Ngupasan kota Yogyakarta kurang aktif dalam bergerak atau melakukan aktivitas fisik.
3. Rata-rata anak SD kelas VI cenderung jarang melakukan rutin aktivitas fisik dikarenakan kesibukan persiapan Ujian Nasional kelulusan.
4. Anak usia SD yang rutin melakukan aktivitas fisik akan terbiasa hidup dengan aktif dan mandiri kedepannya.
5. Aktivitas fisik merupakan bagian yang esensial dalam kehidupan, namun faktanya peserta didik terutama kelas VI kurang memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik seperti olahraga.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini diberi batasan sehingga penelitian ini menjadi jelas dan tidak terlalu luas dalam pembahasan. Ruang lingkup yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah “Implementasi Literasi Fisik Pada Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta” yang di mana peserta didik menjadi objek penelitian hanya pada satu kelas yaitu kelas VI SD. Pada

penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah tersebut maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut “Seberapa tinggi implementasi aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta.

#### **F. Manfaat penelitian**

Apabila tujuan penelitian ini dapat tercapai, maka diharapkan dapat memberikan manfaat, sebagai berikut:

1. Secara teoritis
  - a. Penelitian ini diharapkan agar mampu meningkatkan pemahaman dan bermanfaat bagi setiap pihak dan menjadi gambaran tentang tingkat aktivitas fisik peserta didik di SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta.
  - b. Diharapkan penelitian ini sebagai acuan dalam menerapkan bahan ajar pendidikan jasmani terhadap aktivitas fisik.
  - c. Penelitian ini diharapkan menjadi sumber inspirasi bagi perkembangan pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar terhadap literasi fisik.



## 2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti, dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap literasi fisik anak.
- b. Bagi guru PJOK, hasil penelitian ini dapat diimplementasikan oleh guru untuk meningkatkan aktivitas fisik peserta didik serta dapat menambah inovasi guru dalam melaksanakan proses pembelajaran.
- c. Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan menjadi lebih aktif dan bersemangat lagi dalam melakukan aktivitas fisik olahraga.
- d. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi mengenai aktivitas fisik terhadap peserta didik.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Implementasi**

Implementasi merupakan proses dari penerapan ide, konsep, inovasi bahkan kebijakan dari suatu tindakan yang diharapkan mampu memberikan dampak baik berupa perubahan pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap. Implementasi sendiri memiliki arti sebagai pelaksana atau penerapan hal tersebut masuk dalam artian dari Kamus Besar Bahasa Indonesia. Dengan artiannya yang dilaksanakan dan diterapkan dalam penelitian ini yakni literasi fisik anak, yang kemudian dilihat seberapa besar tingkat implementasi atau penerapan yang sudah dilakukan oleh peserta didik.

Implementasi literasi fisik anak yang berjalan sesuai prosedur kesehatan akan memiliki persentase yang tinggi, hal tersebut dapat ditinjau melalui implementasi atau penerapan dari tiap individu peserta didik. Maka dari itu pentingnya melihat atau meninjau penerapan dari literasi fisik tersebut. Menurut Tahir (2014) implementasi adalah tindakan-tindakan yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang diarahkan pada terciptanya tujuan yang telah digariskan dalam keputusan kebijakan. Implementasi juga dikatakan sebagai proses untuk melaksanakan ide, program atau seperangkat aktivitas yang baru dengan harapan dapat diterima dan melakukan suatu perubahan.

Mengenai implementasi, secara etimologis implementasi berasal dari Bahasa Inggris yakni *implement* yang mempunyai arti mengimplementasikan. Implementasi dari kata tersebut dapat dimaknai sebagai penyedia sarana untuk melaksanakan sesuatu yang menimbulkan dampak terhadap sesuatu, sesuatu yang dimaksud diharapkan memberikan dampak baik yang dapat berupa peraturan, keputusan pengadilan, dan kebijakan yang dibuat oleh Lembaga, individu, maupun kelompok yang dapat menerapkan atau mengimplementasikan suatu hal tersebut.

Dari beberapa ulasan mengenai implementasi di atas dapat disimpulkan bahwa implementasi merupakan pelaksanaan dan ide penerapan, konsep, suatu kebijakan maupun inovasi terhadap pelaksanaan suatu kebijakan tertentu dengan memberikan hasil yang bersifat praktis, implementasi sendiri biasanya dilakukan atau dilaksanakan yang sebelumnya sudah dirancang rencana. Dalam konteks kali ini implementasi yang dituju yakni mengenai literasi fisik pada peserta didik.

yang di mana hal tersebut sudah dirancang maupun diterapkan selama pembelajaran Pendidikan jasmani di sekolah.

## **2. Literasi Fisik**

Literasi merupakan istilah yang umum pada masyarakat Indonesia, pada tiap jenjang Pendidikan dari dini hingga perguruan tinggi sudah tidak asing terhadap istilah literasi. Seiring dengan perkembangan pada

istilah literasi sendiri tentunya perlu adanya pemahaman yang lebih dalam terkait literasi itu sendiri. Secara etimologi, literasi berasal dari Bahasa latin *littera* yang memiliki arti sistem tulisan yang menyertainya, literasi merupakan bagian dari hak setiap manusia yang fundamental serta dapat menjadi pondasi utama dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sepenuhnya tidak lain untuk tujuan pembangunan nasional khususnya SDM dalam kemampuan mengubah kehidupan.

Literasi didefinisikan sebagai kemampuan individu yang lebih, karena mencakup dari potensi dan *skill* yang dimiliki dalam hidupnya, hal tersebut dikemukakan oleh *Education Development Center* (EDC). Literasi didefinisikan sebagai kemampuan yang dapat memahami, menginterpretasi, mengkreasi, dan mengkomunikasi yang dihubungkan dengan berbagai konteks. Literasi merupakan kemampuan memahami dan membaca menulis, selain itu literasi tidak sebatas dalam membaca dan menulis melainkan artian dalam pengetahuan yang pasti setelah melewati beberapa alur seperti menulis dan membaca.

Hal tersebut juga dikemukakan oleh pernyataan Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar (2016) yang mengemukakan bahwa literasi bukan hanya sekedar kemampuan untuk membaca dan menulis namun menambah pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan yang dapat membuat seseorang memiliki kemampuan berpikir kritis, mampu memecahkan masalah dalam berbagai persoalan, mampu berkomunikasi secara efektif dan mampu dalam mengembangkan

potensi untuk tetap aktif berpartisipasi dalam kehidupan yang bermasyarakat. Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa literasi sudah berevolusi sesuai dengan perkembangan dan literasi memiliki makna lebih luas dan semakin kompleks.

Jadi tidak hanya bertatap pada pengertian yang seseorang dalam membaca dan menulis. Literasi fisik merupakan tujuan yang mendasari semua aktivitas fisik, literasi fisik sendiri diperkenalkan pada awal abad 21 lebih tepatnya pada tahun 2004 ketika UNESCO menyatakan latar belakang dan definisi tentang literasi. Istilah tersebut secara global sudah menjadi wacana yang menarik dalam bidang pendidikan jasmani dan kesehatan. Literasi fisik yang sebagai kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, menginterpretasi, menciptakan, merespon, dan mengkomunikasikan menggunakan dimensi kebutuhan manusia dalam cakupan yang luas.

Seperti yang dikatakan oleh Roetert & Jefferies (2014) yang mana menyatakan bahwa literasi fisik merupakan konsep kebiasaan gaya hidup sehat. Hal tersebut merupakan sebagian dari cakupan dari literasi fisik yang mendorong pada kaitannya kesehatan dan aktivitas fisik. Literasi fisik juga dapat digambarkan sebagai kemampuan manusia yang fundamental sebagai individu yang mencakup dari motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman yang menetapkan tujuan fisik sebagai bagian integral dari gaya hidup.

Layaknya aktivitas yang sepenuhnya didasari oleh aktivitas berbentuk gerak, literasi fisik merupakan sebagai dasar dari olahraga.

Literasi fisik merupakan sebuah motivasi, kepercayaan diri, kompetensi serta pengetahuan dan pemahaman dalam konteks fisik, hal tersebut dikemukakan oleh *The International Physical Literacy Association* (Mei 2014). Lalu (Mandigo et al., 2009) menyatakan mengenai literasi fisik sebagai kemampuan untuk bergerak dengan kompetensi diri dalam aktivitas fisik di berbagai lingkungan yang bermanfaat bagi perkembangan kesehatan individu. Menurut (Whitehead, 2010) literasi fisik memiliki sebuah nilai yang melebihi kesehatan dan kebugaran, yang didapat untuk kapasitas individu maupun mental yang dicapai melalui aktivitas.

Dari penjelasan di atas, dapat diartikan mengenai literasi fisik yang memiliki arti pada individu sebagai pondasi utama yang digunakan dalam kegiatan aktivitas fisik yang juga memiliki tujuan sebagai memaksimalkan keunggulan kinerja. Pada individu yang menunjukkan literasi fisik yang baik cenderung aktif bergerak dengan kompeten dan percaya diri, hal tersebut akan terbawa sampai akhir hayat. Siklus dalam literasi fisik yang saling berhubungan akan memiliki motivasi untuk bergerak atau melakukan aktivitas dengan kompeten sehingga membuat gerak yang efektif dan efisien. Literasi fisik juga melibatkan pembelajaran mengenai aktivitas sehari-hari melalui gerakan aktivitas

fisik, yang di mana dapat memberikan manfaat kesehatan dan mampu mendidik pada fisik, psikologi, sosial, dan kognitif manusia.

### **3. Unsur-Unsur Literasi Fisik**

Menurut (Roetert & Jefferies, 2014) literasi fisik memiliki 4 komponen yang termasuk dalam unsur literasi fisik yakni afektif (motivasi dan keyakinan), fisik, kognitif (pengetahuan dan pemahaman), dan perilaku. Pernyataan tersebut juga dijelaskan dalam *The International Physical Literacy Association* (2014) yang di mana unsur tersebut dapat membuat seseorang melakukan aktivitas fisik dengan efisien, berikut unsur-unsur literasi fisik.

- a. Afektif (Motivasi dan Keyakinan). Afektif sendiri mengacu pada antusiasme individu pada keyakinan dan motivasi diri dalam konteks aktivitas fisik yang sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.
- b. Fisik. Pada komponen ini mengacu kemampuan individu yang menuju pada keterampilan dan pola gerakan, serta kapasitas untuk mengalami berbagai intensitas dan durasi gerakan. Dalam hal ini jika fisik yang ditingkatkan maka akan memungkinkan untuk seseorang dapat berpartisipasi dalam berbagai kegiatan yang termasuk dalam kualifikasi fisik.
- c. Kognitif (Pengetahuan dan Pemahaman). Pada komponen ini yang mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi dan memberikan ekspresi pada kualitas penting yang berpengaruh terhadap gerakan,

menghargai komponen kesehatan dan arahan keselamatan yang sesuai dengan aktivitas fisik dalam lingkungan fisik, dan memahami manfaat kesehatan dari gaya hidup aktif.

- d. Perilaku. Dalam komponen perilaku yang memiliki keterlibatan dalam aktivitas fisik seumur hidup mengacu pada individu untuk melek fisik dengan memilih secara bebas untuk aktif. Hal tersebut memprioritaskan dan mempertahankan keterlibatan dalam berbagai kegiatan yang bermakna yang sebagai bagian integral gaya hidup seseorang.

#### **4. Hakikat Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik merupakan kegiatan dasar pada aktivitas gerak keseharian dalam hidup manusia, karena pada dasarnya manusia sudah mengenal dan memberlakukan dasar dari aktivitas fisik yakni gerak dalam kesehariannya. Seperti pada zaman dahulu manusia bergerak mencari makan, berburu, dan berpindah tempat. Hal tersebut juga dikatakan oleh (Welis & Rifki, 2004) “aktivitas fisik merupakan fungsi dasar pada hidup manusia untuk memenuhi kebutuhan hidup”. Setiap gerakan tersebut manusia dalam memenuhi hidupnya disebut dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sendiri merupakan gambaran gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot menggunakan energi.

Aktivitas fisik merupakan salah satu penggunaan tenaga yang sangat penting pada pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup dengan harapan tetap dalam kebugaran



jasmani. Dari beberapa istilah tersebut aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot dan sistem penunjang lainnya di setiap seseorang kerja, tidur, berolahraga, dan menikmati waktu luang yang memerlukan energi sebagai hasil dari gerak. Aktivitas fisik bukan tanpa sengaja ataupun tanpa pengaruh menjadi dasar dalam gerak manusia. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik.

Merupakan sebuah keharusan dalam aktivitas fisik manusia dengan tingginya aktivitas gerak kepada seseorang yang berpengaruh dalam beberapa faktor, termasuk faktor yang terjadi tanpa disadari oleh manusia itu sendiri. Beberapa faktor dari aktivitas fisik sendiri dapat dari lingkungan yang besar, lalu sosial ekonomi yang mungkin memiliki efek pada aktivitas gerak yang dilakukan tubuh. Namun jika melihat dari latar belakang sosial ekonomi tentunya sangat rendah jika biasanya mereka memiliki waktu luang yang sedikit.

Kemudian masyarakat yang sosial ekonominya lebih rendah biasanya memiliki waktu yang sedikit dibanding dengan masyarakat yang sosial ekonominya tinggi untuk melakukan aktivitas gerak yang terstruktur. Berikut faktor dalam aktivitas fisik menurut Bouchard C (2012) yaitu.

- a. Umur. Faktor umur sendiri menjadi salah satu yang mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Pada tingkatan umur seseorang dimulai pada saat usia 12 dan 14 tahun, dan secara signifikan akan menurun

saat mereka mendekati masa remaja kemudian berangsur dewasa dan setelah usia 65 tahun.

- b. Jenis Kelamin. Faktor dari keberbedaan gender sendiri tidak luput dari salah satu faktor aktivitas fisik. Tingkat aktivitas pada individu seseorang sangat dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin, pada pria biasanya akan melakukan lebih banyak aktivitas fisik dari wanita.
- c. Etnis. Faktor etnis yang pada kenyataannya memiliki perbedaan tiap individu yang berpengaruh pada tingkat aktivitas fisik. Hal tersebut terjadi karena memang budaya dari kelompok bahkan individu seseorang masing-masing berbeda, dapat dilihat dari beberapa masyarakat antara perkotaan yang lebih banyak memakai kendaraan atau umum dan tidak lebih banyak dari masyarakat pedesaan yang masih banyak beraktivitas gerak berjalan.
- d. Perkembangan Zaman. Perkembangan dari zaman membuat sebuah gaya hidup terbaru yang diikuti oleh tiap individu, salah satu perkembangan atau tren saat ini yakni pada teknologi yang memudahkan pekerjaan atau aktivitas manusia dengan hal tersebut maka aktivitas fisik atau gerak seseorang juga akan semakin menurun.

## **5. Komponen Utama Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik tidak hanya sebatas gerak dasar yang dilakukan orang-orang dengan tanpa sengaja, aktivitas ini memiliki beberapa

muatan dimensi utama dalam aktivitasnya. Dalam jurnalnya (Irawan et al., 2021) menjelaskan bahwa ada 4 dimensi atau komponen utama pada aktivitas fisik yang menjadi inti, yakni tipe, frekuensi, durasi, dan intensitas yang di antaranya dapat dijelaskan sebagai berikut.

- a. Tipe. Pada komponen ini yang di mana tipe termasuk dalam aktivitas yang menekankan keseluruhan tingkat aktivitas yang berhubungan dengan fisik, terdapat 3 tipe yang terlibat dalam gerak yang berbeda dengan tujuan yang sama yakni agar tubuh tetap sehat dan bugar yaitu dengan ketahanan (*Endurance*), Kelenturan (*Flexibility*), dan Kekuatan (*Strength*).
- b. Frekuensi. Frekuensi sendiri mengacu pada jumlah aktivitas tiap individu yang dilakukan dalam keseharian dengan tempo waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Apabila atlet berlatih setiap minggu dengan jenjang waktu 3 hari. Hal tersebut juga dijelaskan (Wibowo & Andriyani, 2015) bahwa frekuensi dalam tahapan aktivitas fisik ini merupakan banyaknya pengulangan dalam kurun waktu tertentu.
- c. Durasi. Durasi sendiri mengacu pada sesi aktivitas dengan mencatat waktu seberapa lama bertahan dengan acuan menit hingga jam untuk 1 sesi aktif. Menurut (Wibowo & Andriyani, 2015) durasi merupakan banyaknya waktu yang dihabiskan untuk berlatih dalam satu sesi latihan.

- d. Intensitas. Komponen ini merupakan acuan dari tingginya kesulitan dalam bentuk aktivitas, yang di mana biasanya dikelompokkan berdasarkan skala rendah, sedang, dan tinggi.

Dari keempat dimensi atau komponen utama dalam aktivitas fisik yang pertama meliputi ketahanan, kelenturan, dan kekuatan. Kemudian dengan frekuensi yang banyak sedikitnya seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu. Selanjutnya pada durasi yang memiliki arti adalah perhitungan waktu yang digunakan dalam mengukur sesi latihan. Kemudian yang terakhir yakni intensitas yang diartikan sebagai tingkat kesulitan aktivitas fisik yang dibagi menjadi 3 skala yakni rendah, sedang, dan tinggi.

## **6. Klasifikasi Aktivitas Fisik**

Pada dasarnya aktivitas fisik memiliki ciri atau pengelompokan kategori dari intensitas seperti yang dikemukakan Kemenkes (2019), aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dari tiap individu, yaitu:

- a. Kegiatan Ringan. Pada kegiatan ringan seperti tidur dengan waktu 8 jam sehari, melakukan pekerjaan dibawah 4 jam, mengerjakan pekerjaan rumah 2 jam, berolahraga ringan 12 jam dan sisanya melakukan aktivitas ringan lainnya.
- b. Kegiatan Sedang. Pada kegiatan sedang dengan 8 jam sehari, bekerja atau melakukan aktivitas di sekitar rumah selama 8 jam, membersihkan rumah selama 2 jam, dan mengerjakan pekerjaan

ringan selama 6 jam, yang di mana masuk dalam kategori aktivitas sedang.

- c. Kegiatan Berat. Pada kegiatan berat dengan tidur 8 jam sehari, melakukan pekerjaan berat selama 4 jam di sekitar rumah, melakukan pekerjaan ringan selama 2 jam, dan melakukan aktivitas berat selama 10 jam.

Kegiatan pada anak sendiri seperti bermain, bersih-bersih, membaca, berpakaian, duduk, menonton TV, bermain *game*, belajar, dan bepergian merupakan dari aktivitas fisik yang intensif. Energi yang kuat serta konsisten dalam beberapa gerakan yang melibatkan otot diperlukan pada aktivitas sedang. Selain itu berjalan maupun olahraga lainnya merupakan contoh yang melibatkan aktivitas fisik pada anak.

## **7. Manfaat Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik merupakan tingkat gerak keseharian dari manusia salah satu contohnya adalah olahraga yang didasari oleh gerak tubuh manusia itu sendiri. Setiap individu melakukan aktivitas fisik tersebut yang akan memperoleh khasiat sebagai efek dari gerak yang dilakukan secara teratur serta mendapat efek jangka panjang dalam hidup. Hal tersebut juga dijelaskan oleh (Kusriyanti & Sukoco, 2020) dalam jurnalnya yang mengatakan bahwa aktivitas fisik fisiologis merangsang perkembangan otak dengan memenuhi dorongan pada energi otak dalam bentuk oksigen dan darah, sehingga kecerdasan secara alami akan

terbentuk dengan jelas karena berkaitan dengan pemeliharaan dan kegunaannya.

Pada umumnya aktivitas fisik memberikan manfaat dengan meningkatkan kesejahteraan individu manusia dalam acuan psikologis dan yang utama adalah fisik yang sudah mencakup gender dan segala usia. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan aktivitas fisik yang meningkatkan kesehatan atau mengurangi resiko penyakit. Manfaat aktivitas fisik pada olahraga sendiri membuat seseorang lebih semangat untuk mengarah dalam gaya hidup sehari-hari yang sehat. Jadi dapat disimpulkan bahwa manfaat dari aktivitas fisik sendiri yakni untuk menghindari penyakit dan memberikan peluang kesehatan yang relatif tinggi.

Menurut Berhimpong (2020) menyatakan bahwa untuk menghindari berbagai penyakit seseorang dapat melakukan pergerakan pada otot agar membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar. Pernyataan tersebut sejalan dengan manfaat dari aktivitas fisik. Selain hal tersebut, jika aktivitas dilakukan dengan rutin menurut Kemenkes dalam tema *Be Active Everyday* akan memiliki manfaat sekaligus dampak positif pada tubuh seperti berikut:

- a. Mengendalikan berat badan sekaligus memperbaiki postur tubuh
- b. Mengendalikan tekanan darah
- c. Menurunkan resiko keropos tulang (*Osteoporosis*)
- d. Mencegah diabetes

- e. Mengendalikan kadar kolesterol
- f. Meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh
- g. Memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot
- h. Mengendalikan stress (Psikologis)
- i. Mengurangi kecemasan (*Anxiety*)

Aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dapat memicu peningkatan kesehatan pada tubuh yang tinggi seperti meningkatkan aliran kekuatan darah, menjaga kesehatan sendiri dan yang terpenting adalah meningkatkan kualitas hidup. Aktivitas fisik ini sangat penting bagi anak-anak, pokok utama pada pembahasan kali ini terdapat masalah umum seperti tidak mengetahui cara membakar kalori yang cukup dengan gerakan dasar dan sederhana yang mudah dilakukan di rumah maupun di sekolah. Aktivitas fisik berupa olahraga juga akan memberikan korelasi positif seperti kualitas tidur pada anak.

Beberapa anak yang cukup dengan kegiatan menggerakkan tubuh seperti olahraga akan mendapatkan kualitas tidur yang baik, dengan durasi 40 hingga 60 menit per-hari dan hal tersebut akan mencegah obesitas yang banyak terjadi di kalangan anak saat ini (Gifari et al., 2020). Dari beberapa uraian di atas tanpa disadari aktivitas fisik memiliki beberapa manfaat pada kesehatan terlebih pada kesehatan jasmani yang salah satunya dapat menjauhkan dari tingkat obesitas yang saat ini banyak menjamur pada kalangan anak hingga remaja, selain itu aktivitas fisik menjadikan kualitas hidup lebih baik dengan

menguatkan jantung serta fungsi paru dan menjaga kesehatan mental (Psikologis).

## **8. Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Pada perkembangan anak SD pada masa sekolah ini merupakan anak yang mengalami perubahan yang jauh secara mental dan fisik pada usia muda usia sekolah, mulai usia 6 sampai 12 tahun. Pada usia SD terutama kelas 6 di usia 11-12 tahun sendiri pertumbuhan seorang anak gencar dalam perubahan fisik, karena mengalami masa pubertas. Selain itu juga memiliki pertumbuhan pada perkembangan otak, tulang serta otot. Pada masa ini juga anak perempuan tumbuh lebih cepat daripada anak laki-laki, dan hal tersebut tidak seterusnya berjalan karena seiring dengan waktu pertumbuhan remaja laki-laki akan semakin meningkat.

Dalam pertumbuhannya pada saat kelas 6 SD anak perempuan mulai tumbuh dengan pesat seperti tangan dan kaki yang mulai berkembang dan lebih tinggi serta berat badan yang lebih kuat dari anak laki-laki. Berbeda dengan anak usia 9 tahun yang di mana perbedaan antara anak laki-laki dan perempuan dalam perkembangannya tidak jauh berbeda dan hampir sama, namun ada beberapa anak laki-laki yang sudah mulai berkembang lebih pesat di umur 11 tahun, hal tersebut dapat terjadi dengan kemampuan tiap individu yang berbeda-beda.

Pertumbuhan fisik pada masa remaja biasanya dimulai dengan masa pubertas yakni sebagian yang menduduki di kelas 6 SD, yang semula mereka tidak subur menjadi subur. Perubahan ini dinamakan perubahan



fisiologis yang setiap organ sudah pasti terkena dampak dari perubahannya. Remaja dengan pubertas pra pubertas dan pubertas tertunda berbeda dalam penampilan karena variasi dari tinggi badan, proporsi tubuh, dan perkembangan karakteristik seks primer sekunder. Meskipun urutan peristiwa pubertas sama untuk setiap orang, rata-rata anak perempuan memulai pubertas 1,5-2 tahun lebih awal daripada anak laki-laki. Tingkat perubahan tersebut juga dapat bervariasi tidak semestinya semua sama dan sesuai.

Beberapa perkembangan fisik anak bervariasi karena jika dilihat dalam pertumbuhannya anak-anak terlihat relatif sama atau seumuran, sementara itu perkembangan anak juga ditandai dengan keberbedaan lingkungan, gizi, cara orang tua dalam mendidik kesehariannya, dan gaya hidup serta faktor-faktor lainnya. Pada perkembangan gizi dan kesehatan pun memiliki pengaruh pada perkembangan fisik anak, terutama jika anak kekurangan gizi atau malnutrisi yang dapat memperlambat pertumbuhan anak dan sebaliknya anak yang mendapatkan gizi yang cukup, lingkungan yang mendukung, dan kebiasaan hidup yang baik akan mendorong perkembangan anak.

Pada faktor olahraga merupakan faktor yang penting terhadap perkembangan fisik anak. Anak-anak yang tidak cukup berolahraga atau tidak banyak bergerak akan mengalami obesitas yang mempengaruhi mobilitas dan kesehatan. Hal tersebut sudah terjadi di sebagian besar anak-anak era modern saat ini karena beberapa penunjang yang

mendukung anak untuk tetap diam dan tidak banyak aktif bergerak. Sehingga membuat anak menjadi kesulitan untuk mengatur waktu bermain bebas terlepas dari *gadget* hingga yang lebih parah orang tua yang membiarkan anak mengkonsumsi makanan cepat saji yang menambah dukungannya terhadap obesitas. Hal tersebut akan semakin menjalar jika tidak diseimbangkan dengan pola aktivitas gerak yang teratur seperti berolahraga dan mengatur waktu.

Orang tua juga sebagai motor utama dalam keseharian anak harus selalu memberikan perhatian pada anak seperti lebih intens terhadap penyakit yang berhubungan dengan penglihatan (mata), gigi, fisik, dll. Oleh karena itu orang tua selalu memperhatikan keperluan utama anak antara lain kebutuhan gizi, kesehatan fisik, dan badan yang sehat untuk dapat menjalankan aktivitas sehari-hari. Pada perkembangan anak usia sekolah dasar yakni 11-12 tahun mengalami perubahan fisik yang sangat penting jika diamati dari segi pertumbuhan biologis, seperti perkembangan otak, otot dan tulang serta pertumbuhan tinggi dan berat badan.

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian Rosiana (2023: 964) dengan judul “Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar”. Target dari penelitian ini adalah peserta didik yang menjadi tombak utama dalam survei sekaligus penerapan literasi fisik pada peserta didik dalam kurun umur 8-12 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut

yakni research dan development (R&D) dengan menggunakan model Sugiyono yang terdiri dari beberapa tahapan. Penelitian ini dilakukan di SDN Setumbak, Nusa Tenggara Barat. Instrumen yang digunakan yakni validasi untuk ahli materi dan media, angket respon guru kelas dan respon peserta didik sebagai pengguna produk.

2. Penelitian Desmawati (2019: 296) dengan judul “Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (*Sedentary Lifestyle*) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten” mempunyai relevansi dengan tolak ukur remaja milenial yang di mana merupakan masa dipengaruhi oleh kecanggihan teknologi sehingga adanya dorongan berperilaku kurang gerak atau kurang aktivitas fisik. Gaya hidup remaja yang kurang gerak atau kebiasaan tidak melakukan aktivitas fisik merupakan gaya hidup yang santai, seperti duduk, berbaring, membaca, menonton televisi, bermain *gadget* dikenal dengan *sedentary lifestyle* ini banyak terjadi di daerah perkotaan.
3. Penelitian Widiani (2020: 22) dengan judul “Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Anak Usia 6-12 Tahun”. Penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah usia 6-12 tahun di SDK Marsudirini Jembrana. Pola aktivitas fisik anak masa kini telah mengalami pergeseran dari zaman dulu yang lebih banyak bergerak menjadi lebih sedikit beraktivitas fisik. Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* pada 83

sampel dan dipilih dengan menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data terdiri dari pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan, pengamatan langsung dan wawancara dengan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C). Hasil penelitian ini didapatkan sebagian besar yaitu 45 anak (54,2%) yang memiliki pola aktivitas fisik yang rendah. Hampir setengahnya yaitu 33 anak (39,8%) memiliki status gizi baik. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat aktivitas dengan status gizi pada anak usia 6-12 tahun di SDK Marsudirini Jembrana.

### **C. Kerangka Berpikir**

Literasi fisik merupakan proses dari aktivitas fisik dengan dasar gerakan anggota tubuh yang terjadinya proses dari pengeluaran energi cukup besar untuk menjaga kesehatan fisik dan mental hingga menjaga kualitas hidup lebih sehat dan bugar setiap waktu. Tujuan dari Pendidikan Olahraga dan Kesehatan salah satunya untuk mengembangkan tujuan Pendidikan. Hampir semua sekolah dan tiap jenjang memiliki mata pelajaran Pendidikan jasmani. Hal tersebut dikarenakan Lembaga Pendidikan wajib memasukkan mata pelajaran pada bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Oleh sebab itu perlu adanya definisi serta manfaat yang jelas dari aktivitas fisik.

Manfaat aktivitas fisik sendiri kepada anak yakni untuk meningkatkan psikologis serta fisik tiap individu. Hal tersebut diketahui melalui aktivitas fisik untuk mengurangi resiko penyakit. Manfaat gerak

terutama berolahraga agar membuat seseorang lebih bersemangat dalam menerapkan gaya hidup sehatnya masing-masing. Sehingga dapat dikatakan manfaat dari aktivitas fisik tersebut dilihat dari literasi peserta didik di sekolah pada saat ini seberapa besar pemahaman peserta didik mengenai aktivitas gerak yang mereka lakukan.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2020:16) metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan terhadap filsafat positivism atau ilmu yang valid dengan menjadikan suatu objek pengetahuan, digunakan dalam meneliti pada sampel atau populasi penelitian. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan data dalam jumlah banyak berupa angka sebagai alat menganalisis pada apa yang ingin diketahui. Metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik suatu populasi, objek kondisi, suatu pemikiran atau kelompok pada manusia. Metode deskriptif digunakan untuk membuat gambaran secara sistematis dan akurat.

Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan variabel secara signifikan dan tergolong apa adanya dengan bukti berupa data-data angka dari kondisi sebenarnya. Penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan data melalui kuesioner, subjek yang digunakan dalam kuesioner yakni pada peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta yang berstatus aktif pada sekolah. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan yakni Teknik analisis data kuantitatif dan teknik analisis data deskriptif.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta pada bulan Agustus 2023.

## **C. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian merupakan di mana variabel utama sebagai deskripsi dari penelitian. Arikunto (2016) juga menjelaskan jika seseorang ingin meneliti seluruh elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, kemudian pada subjek yakni tempat variabel yang melekat, ada subjek penelitian ini sendiri adalah anak sekolah dasar kelas VI yang di mana anak tersebut berusia 11 hingga 12 tahun yang melakukan Pendidikan di Sekolah Dasar Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta. Pada subjek anak tersebut tidak dipilih berdasarkan kualifikasi mengenai aktivitas fisik, namun diambil secara acak dengan artian penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* yakni *simple random sampling*.

Teknik ini dipilih karena populasi bersifat homogen sehingga pengambilan anggota sampel dipilih secara acak tanpa memperhatikan strata atau kualifikasi dari aktivitas fisik setiap anak yang ada dalam populasi. Dengan jumlah peserta didik 40 yang di mana subjek tersebut dipilih secara acak untuk mengetahui seberapa besar implementasi dari literasi fisik yang sudah dilakukan oleh peserta didik selama 7 hari sebelumnya. Dapat digambarkan mengenai pembagian subjek peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan tersebut melalui tabel di bawah ini:

**Tabel 1.** Keterangan Subjek

Keterangan	Subjek
Laki-laki	15
Perempuan	25
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel adalah objek penelitian yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2016). Untuk lebih menitik jelaskan pada variabel penelitian. Definisi operasional digunakan dalam perumusan variabel dalam penelitian kuantitatif, definisi operasional juga memberikan penjelasan maksud dari istilah yang digunakan dalam penelitian. Dapat dikemukakan variabel penelitian dalam penelitian ini adalah implementasi literasi fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta. Aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh disebut suatu pergerakan dalam tubuh yang dihasilkan oleh sendi otot kemudian menghasilkan pengeluaran energi yang diukur menggunakan angket kuesioner.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen pengumpulan data adalah sebagai alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi lebih tertata dan diatur secara sistematis hingga menjadikan mudah pada peneliti (Arikunto, 2016). Dalam penelitian ini instrumen pengumpulan data yang



digunakan adalah kuesioner atau angket, kuesioner adalah instrumen penelitian yang terdiri dari serangkaian pertanyaan yang dirancang untuk mengumpulkan informasi dari responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik C. Kowalski et al (2004) yang sudah di modifikasi beberapa dalam butir instrumen.

Instrumen merupakan alat untuk mengukur perilaku, sikap, preferensi, pendapat dan hal-hal yang ingin diketahui dalam jumlah yang relatif besar dengan biaya yang relatif lebih murah dan kecepatan yang lebih efisien dibandingkan dengan metode lainnya. Arikunto (2016) juga membagi angket menjadi dua jenis, yakni angket terbuka dan angket tertutup. Pada penelitian ini menggunakan angket tertutup yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa agar responden dapat memberikan tanda pilihan seperti tanda silang (X) pada kolom yang sudah disediakan, atau dengan skala bertingkat dengan 5 pilihan jawaban.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa angket atau kuesioner yang sudah teruji dan digunakan dalam *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) (C. Kowalski et al., 2004) yang sudah di modifikasi di beberapa butir instrumen, dalam angket tersebut yang disajikan lima pilihan jawaban, untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai kuesioner yang digunakan pada penelitian ini disajikan sebagai berikut.

**Tabel 2.** Alternatif Jawaban Angket

Alternatif Jawaban	Skor
Tidak Pernah	0
1-2 Kali	1
3-4 Kali	2
5-6 Kali	3
Lebih dari 7 Kali	4

Dengan menggunakan kuesioner atau angket bukan berarti memiliki alasan, terdapat beberapa kelebihan dalam menggunakan angket untuk penelitian namun tidak sedikit juga memiliki kelemahan dari metode lainnya. Adapun menurut Arikunto (2016) kelebihan dan kelemahan menggunakan angket yakni.

a. Keuntungan

- 1) Tidak memerlukan kehadiran peneliti.
- 2) Dapat dibagikan secara langsung dan serentak kepada banyak responden.
- 3) Efisiensi waktu menjawab pada responden.
- 4) Dapat dijawab anonym sehingga responden bebas dan jujur tanpa malu untuk menjawab.
- 5) Pertanyaan antara angket satu dengan yang lain untuk responden yang berbeda dibuat sama.

b. Kelemahan

- 1) Responden dalam menjawab sering tidak teliti sehingga ada yang terlewatkan.
- 2) Sedikit sulit untuk mencari validitasnya.

- 3) Terkadang responden memberikan jawaban yang acak atau tidak sesuai dengan apa yang terjadi.
- 4) Waktu pengembalian tidak bersamaan.

Variabel serta instrumen telah ditemukan, maka untuk selanjutnya yakni merangkai indikator serta menentukan indikator-indikator yang tepat, diperlukan pengetahuan dalam variabel yang diteliti dan teori yang mendukung. Kemudian hal tersebut dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan atau pernyataan yang disebut kisi-kisi instrumen. Berikut kisi-kisi dari instrumen dalam bentuk tabel, kisi-kisi instrumen penelitian yang diperlukan untuk mengetahui sejauh mana implementasi literasi fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta. Kisi-kisi ditunjukkan untuk anak kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta.

**Tabel 3.** Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Sub Variabel	Nomor Soal	Jumlah
Kegiatan harian peserta didik kelas VI sekolah dasar	1. Aktivitas fisik di waktu luang	A (A1. A2. A3. A4. A5. A6. A7. A8. A9. A10. A11. A12. A13. A14. A15. A16. A17. A18. A19. A20)	20
	2. Aktivitas selama mata pelajaran Penjas	B (B1)	1
	3. Aktivitas saat waktu istirahat	C (C1)	1
	4. Aktivitas saat jam makan siang	D (D1)	1
	5. Kegiatan setelah pulang sekolah	E (E1)	1

	6. Kegiatan setelah pulang sekolah (sore hari)	F (F1)	1
	7. Kegiatan di akhir minggu	G (G1)	1
	8. Kegiatan di waktu luang	H (H1)	1
	9. Kegiatan atau sakit yang menghambat aktivitas fisik	I (I1)	1
	10. Kegiatan aktivitas fisik selama 7 hari yang lalu	J (J1. J2. J3. J4. J5. J6. J7)	7

Tabel di atas merupakan kisi-kisi dari instrumen *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik C. Kowalski (2004) yang sudah di modifikasi beberapa butir dalam instrumen tersebut, adapun modifikasi dalam instrumen tersebut terletak pada sub variabel “aktivitas fisik di waktu luang” pada butir A20 menjadi Aktivitas lainnya, dan pada sub variabel “kegiatan atau sakit yang menghambat aktivitas” dengan menambah opsi jawaban yakni a. setiap saat, b. sering, c. kadang-kadang, d. jarang, e. tidak pernah.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kuesioner kepada responden yakni anak kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta. Adapun mekanismenya sebagai berikut:

- a. Observasi ke sekolah yang akan diteliti.
- b. Koordinasi dan meminta surat izin penelitian.
- c. Perizinan dari sekolah (Kepala SD Negeri Ngupasan).

- d. Arahan dari peneliti kepada wali kelas tentang pembagian kuesioner.
- e. Pembagian kuesioner kepada peserta didik.
- f. Pengumpulan kuesioner kepada peneliti.
- g. Selanjutnya peneliti melakukan proses pengelolaan data dan analisis data.
- h. Setelah memperoleh data penelitian, peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

#### **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Reliabilitas adalah hasil data yang sama dalam waktu yang berbeda (Kinasih, 2017:13). Hasil penelitian dapat disebut reliabel jika terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Misalkan data yang dihasilkan sebelumnya baik, sekarang baik dan besok baik maka data disebut reliabel. Instrumen penelitian juga akan reliabel jika menghasilkan data yang sama setelah mengukur berulang-ulang. Jadi instrumen yang baik yaitu instrumen yang valid dan reliabel. Instrumen yang menghasilkan data yang sama baik relita maupun ekspektasi, dan instrumen juga dapat digunakan dalam waktu yang berbeda namun hasilnya sama.

Analisis butir merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mengevaluasi kualitas item dalam suatu instrumen seperti kuesioner angket atau survei, tujuan dari analisis ini yakni untuk menilai reliabilitas dan validitas instrumen dengan cara menelaah item-item individual yang menyusun instrumen tersebut. Analisis ini melibatkan pemeriksaan tanggapan terhadap

setiap item untuk menentukan seberapa baik item tersebut mengukur konstruk yang ingin diukur.

Validitas dalam penelitian ini adalah implementasi literasi fisik pada anak kelas VI dalam pembelajaran Pendidikan jasmani di SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta. Dalam penelitian ini sudah teruji validitasnya melalui validitas *konvergen* dan konstruk pada *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik C. Kowalski et al (2004: 6-7). Kemampuan literasi fisik yang di mana sebagai terapan utama dan juga sebagai aktivitas gerak dalam kehidupan sehari-hari terutama termasuk dalam pelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan, dilakukannya penelitian terhadap peserta didik kelas VI karena anak saat ini sebagian besar sudah termakan oleh teknologi dan menjadikan jarang gerak terlebih aktivitas fisik seperti olahraga.

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan *internal consistency* dan sensitivitas terhadap perbedaan gender yang juga sudah teruji dalam *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik C. Kowalski et al (2004: 6-7) dan mendapat kesimpulan dengan hasil yang memberikan dukungan awal bahwa PAQ-C adalah ukuran aktivitas atau reliabilitas yang valid.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan metode PAQ-C yaitu penyajian dan alat pengumpulan data. Dalam memahami aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik selama 7 hari terakhir dengan teknik analisis ini. Skor

yang digunakan ada 5 kategori yaitu Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi, dan setelah semua data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data dapat ditarik suatu kesimpulannya. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang dimodifikasi sebagai berikut:

**Tabel 4.** Kelas Interval

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
3	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Sedang
4	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

Keterangan:

*M* = Nilai rata-rata (*Mean*)

*X* = Skor

*S* = *Standar Deviasi*

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan deskripsi dari data yang telah diambil, khususnya implementasi dari literasi fisik anak kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta. Dengan ditunjukkannya oleh instrumen atau alat aktivitas yang dilakukan selama 7 hari terakhir yang dinyatakan dalam kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik C. Kowalski et al (2004: 8-10). Penelitian ini dilakukan dengan cara *one shoot* (sekali ukur). Berdasarkan hasil perhitungan program *Microsoft Excel* dari 10 soal dengan rincian soal nomor satu ada 20 soal, soal nomor dua sampai soal nomor 9 masing-masing nomor yang diajukan satu soal, dan soal nomor 10 dengan tujuh pertanyaan, kepada anak kelas VI SD Negeri Ngupasan yang berjumlah 40 responden, maka dapat dideskripsikan melalui tabel.

**Tabel 5.** Deskripsi Statistik Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	109.42
<i>Median</i>	109.5
<i>Mode</i>	110
<i>Std. Deviation</i>	21.860
<i>Minimum</i>	69
<i>Maximum</i>	153

Setelah data penelitian terkumpul lalu dilakukan analisis berdasarkan tabel di atas diketahui rata-rata implementasi literasi fisik anak kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta sebesar 109.42, nilai tengah sebesar 109.5, nilai sering muncul sebesar 110 dan *standar deviasi* sebesar 21.860. Sedangkan skor



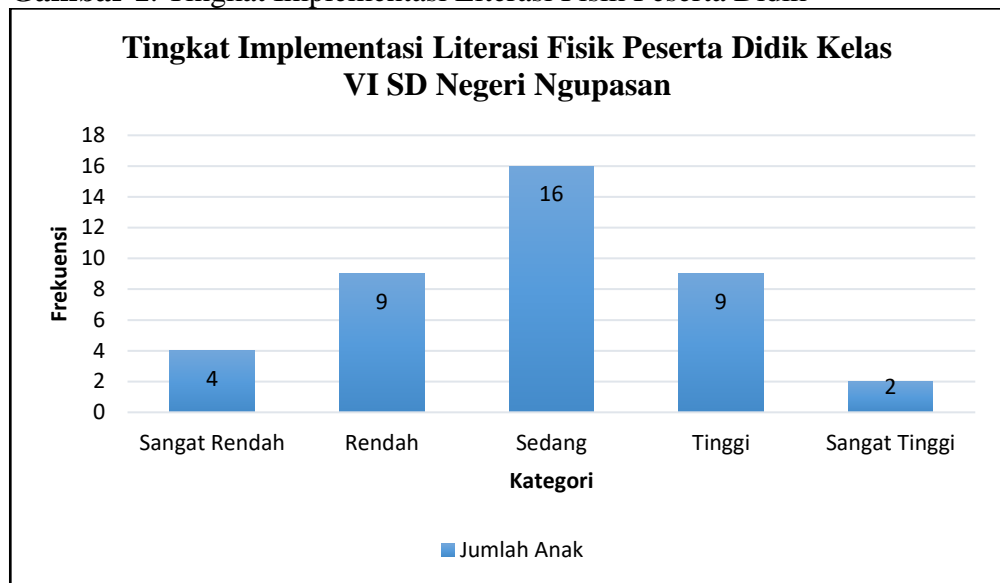
tertinggi sebesar 153 dan skor terendah sebesar 69. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data implementasi literasi fisik anak kelas VI SD Negeri Ngupasan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 6.** Norma Penilaian Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 142,21$	Sangat Tinggi	2	5%
2	$120,35 < X \leq 142,21$	Tinggi	9	23%
3	$98,49 < X \leq 120,35$	Sedang	16	40%
4	$76,63 < X \leq 98,49$	Rendah	9	23%
5	$X \leq 76,63$	Sangat Rendah	4	10%
<b>Total</b>			<b>40</b>	<b>100%</b>

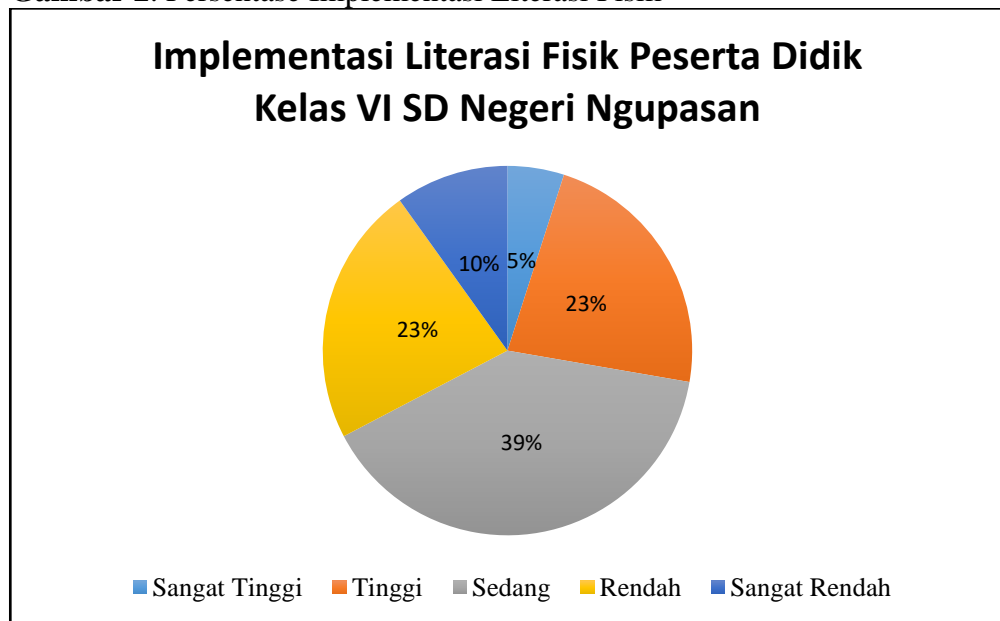
Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata implementasi literasi fisik anak kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 5% dengan 2 anak melakukan aktivitas selama seminggu sebelumnya sangat tinggi, kategori “Tinggi” 23% dengan 9 anak melakukan aktivitas fisik tinggi, kategori “Sedang” 40% dengan 16 anak melakukan aktivitas fisik sedang, kategori “Rendah” 23% dengan 9 anak melakukan aktivitas fisik yang rendah, dan kategori “Sangat Rendah” 10% dengan 4 anak beraktivitas selama seminggu sebelumnya sangat rendah. Berikut gambaran implementasi dari literasi fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan dengan jumlah 40 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 1.** Tingkat Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik



Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase implementasi dari literasi fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan dengan jumlah 40 anak yang menghasilkan sebesar 5% pada kategori “Sangat Tinggi”, 23% anak dalam kategori “Tinggi”, 40% sisa dalam kategori “Sedang”, 23% anak dalam kategori “Rendah”, dan 10% anak dengan tingkat implementasi literasi fisik dalam kategori “Sangat Rendah”. Gambaran persentase implementasi dari literasi fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan dengan jumlah 40 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 2.** Persentase Implementasi Literasi Fisik



Dari gambar di atas dapat dilihat pada persentase implementasi literasi fisik anak kelas VI SD Negeri Ngupasan mayoritas (39%) menyatakan “Sedang” dalam implementasi literasi fisik yang dilakukan selama seminggu sebelumnya. Oleh sebab itu, dapat diambil jawaban mengenai implementasi literasi fisik anak kelas VI SD Negeri Ngupasan berada pada kategori “Sedang”.

### **1. Hasil Perhitungan Seluruh Subjek Laki-Laki**

Hasil dari perhitungan kuesioner implementasi dari literasi fisik anak laki-laki kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta menghasilkan rata-rata sebesar 125, nilai tengah sebesar 129, nilai sering muncul sebesar 129 dan *standar deviasi* sebesar 17.050. sedangkan skor tertinggi sebesar 151 dan skor terendah sebesar 92. Hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 7.** Deskripsi Statistik Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Laki-Laki Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	125
<i>Median</i>	129
<i>Mode</i>	129
<i>Std. Deviation</i>	17.050
<i>Minimum</i>	92
<i>Maximum</i>	151

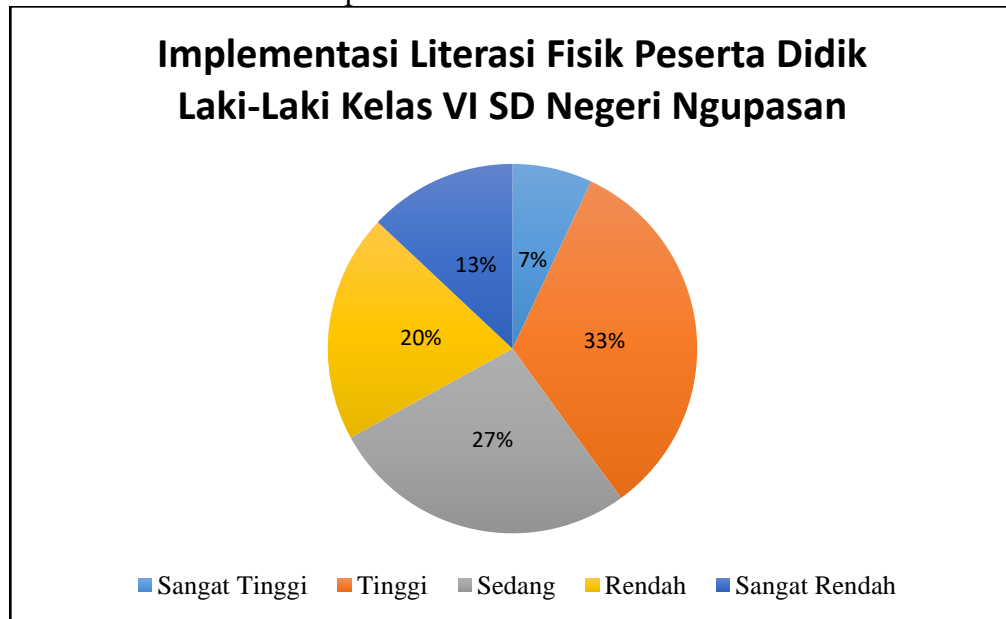
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data implementasi literasi fisik anak laki-laki kelas VI SD Negeri Ngupasan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 8.** Norma Penilaian Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Laki-Laki Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 150,57$	Sangat Tinggi	1	7%
2	$133,52 < X \leq 150,57$	Tinggi	5	33%
3	$116,47 < X \leq 133,52$	Sedang	4	27%
4	$99,42 < X \leq 116,47$	Rendah	3	20%
5	$X \leq 99,42$	Sangat Rendah	2	13%
<b>Total</b>			<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata implementasi literasi fisik anak laki-laki kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 7%, kategori “Tinggi” 33%, kategori “Sedang” 27%, kategori “Rendah” 20%, dan kategori “Sangat Rendah” 13%. Gambaran persentase implementasi dari literasi fisik anak laki-laki kelas VI SD Negeri Ngupasan dengan jumlah 15 anak dapat dilihat dalam Gambar berikut:

**Gambar 3.** Persentase Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Laki-Laki



## 2. Hasil Perhitungan Seluruh Subjek Perempuan

Hasil dari perhitungan kuesioner implementasi dari literasi fisik anak perempuan kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta menghasilkan rata-rata sebesar 100.08, nilai tengah sebesar 102, nilai sering muncul sebesar 110 dan *standar deviasi* sebesar 19.089. sedangkan skor tertinggi sebesar 153 dan skor terendah sebesar 69. Hasilnya sebagai berikut:

**Tabel 9.** Deskripsi Statistik Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Perempuan Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	100.08
<i>Median</i>	102
<i>Mode</i>	110
<i>Std. Deviation</i>	19.089
<i>Minimum</i>	69
<i>Maximum</i>	153

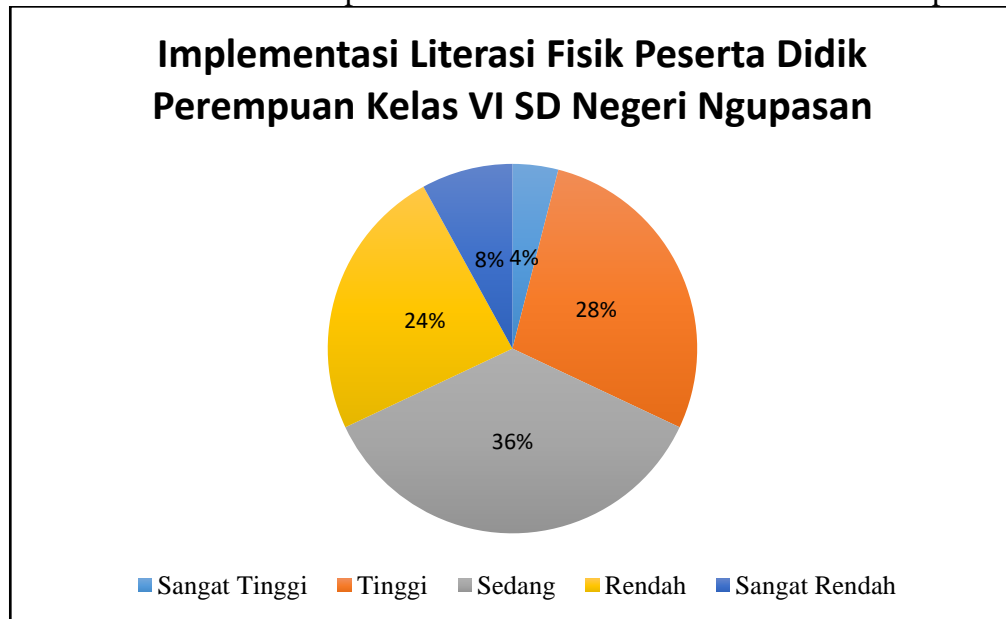
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data implementasi literasi fisik anak perempuan kelas VI SD Negeri Ngupasan disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 10.** Norma Penilaian Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Perempuan Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 128,71$	Sangat Tinggi	1	4%
2	$109,62 < X \leq 128,71$	Tinggi	7	28%
3	$90,53 < X \leq 109,62$	Sedang	9	36%
4	$71,44 < X \leq 90,53$	Rendah	6	24%
5	$X \leq 71,44$	Sangat Rendah	2	8%
<b>Total</b>			<b>25</b>	<b>100%</b>

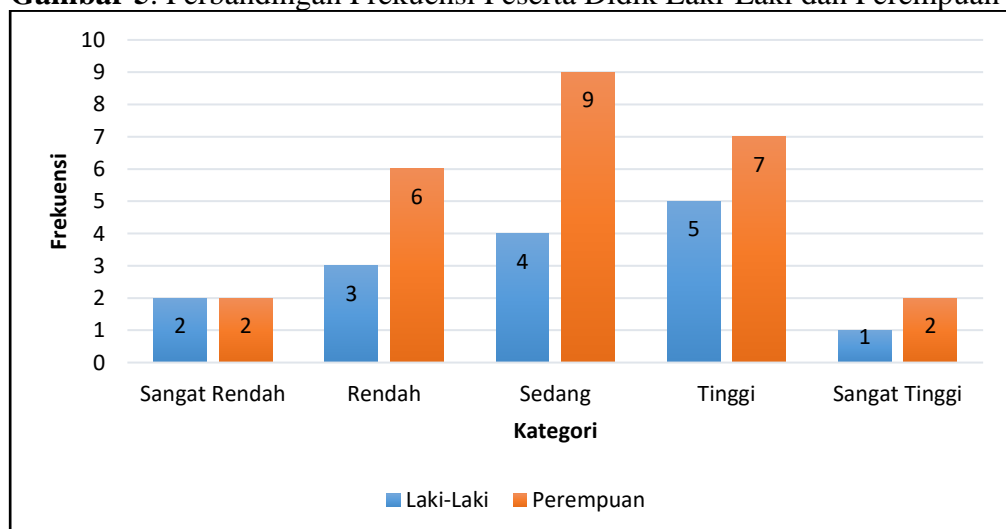
Berdasarkan hasil dari tabel di atas diketahui rata-rata implementasi literasi fisik anak perempuan kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 4%, kategori “Tinggi” 28%, kategori “Sedang” 36%, kategori “Rendah” 24%, dan kategori “Sangat Rendah” 8%. Gambaran persentase implementasi dari literasi fisik anak perempuan kelas VI SD Negeri Ngupasan dengan jumlah 25 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

**Gambar 4.** Persentase Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Perempuan



Dari hasil perbandingan implementasi aktivitas fisik yang dilakukan pada anak laki-laki dengan anak perempuan, Berikut gambaran implementasi dari literasi fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan dengan jumlah anak 15 laki-laki dan 25 anak perempuan dapat dilihat dalam Gambar berikut:

**Gambar 5.** Perbandingan Frekuensi Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan



Dari hasil perbandingan implementasi literasi fisik peserta didik antara laki-laki dengan perempuan. Pada perbandingan tersebut menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik pada kategori “Tinggi” dengan jumlah 5 anak, dan pada anak perempuan menunjukkan lebih banyak melakukan aktivitas fisik pada kategori “Sedang” dengan jumlah 9 anak. Oleh karena itu, anak laki-laki lebih sering dalam melakukan aktivitas fisik selama seminggu sebelumnya.

### **3. Hasil Perhitungan sub Variabel Peserta Didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta**

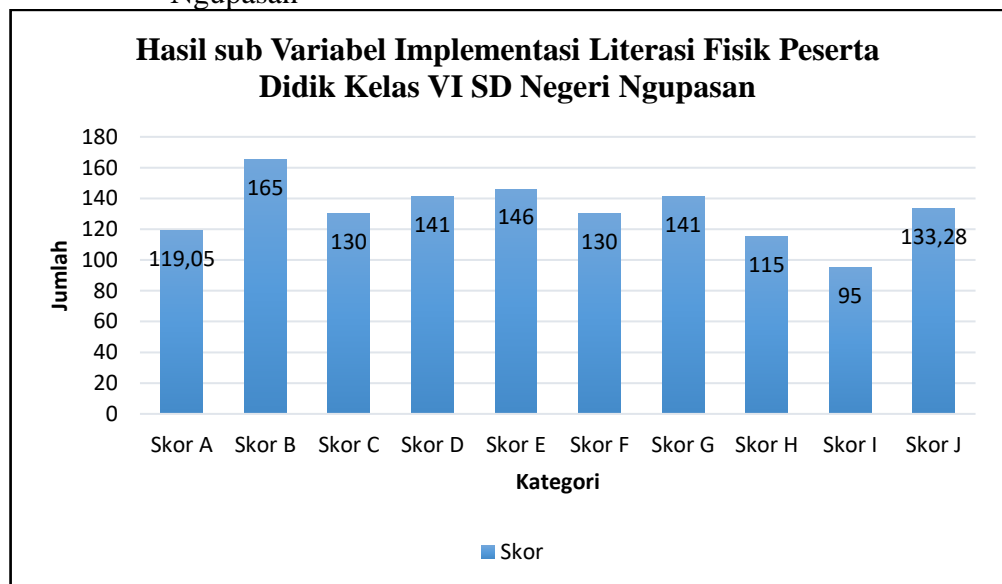
Hasil penelitian ini merupakan deskripsi dari data yang telah diambil, khususnya implementasi dari literasi fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta. Dengan ditunjukkannya oleh instrumen atau alat aktivitas yang dilakukan selama 7 hari terakhir yang dinyatakan dalam kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik C. Kowalski et al (2004: 8-10). Berdasarkan hasil perhitungan program Microsoft Excel dari 10 sub variabel dengan rincian deskriptif soal A ada 20 soal, soal B sampai I masing-masing nomor yang diajukan satu soal, dan soal J dengan tujuh pertanyaan kepada anak kelas VI SD Negeri Ngupasan yang berjumlah 40 responden.

Hasil dari perhitungan kuesioner implementasi dari literasi fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta menghasilkan nilai paling tinggi berada pada sub variabel “B” yakni Aktivitas selama mata pelajaran Penjas dengan jumlah skor 165 dari



jawaban 40 anak. Sementara sebaliknya nilai paling rendah berada pada sub variabel “T” yakni Kegiatan atau sakit yang menghambat aktivitas fisik dengan jumlah skor 95 dari jawaban 40 anak. Hal tersebut dapat diperhatikan pada sub variabel nilai terendah sehingga memungkinkan untuk kembali diperbaiki serta diuji guna menghasilkan yang lebih maksimal. Hasil tersebut dapat dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 6.** Hasil sub variabel peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan



## B. Pembahasan

### 1. Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta

Literasi fisik merupakan suatu fungsi dasar yang termasuk aktivitas fisik dalam kehidupan manusia, hal tersebut juga dikatakan oleh Welis & Rifki (2016) bahwa aktivitas fisik tersebut merupakan fungsi dasar dari hidup manusia. Fungsi dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari tersebut akan terus digunakan dan berkembang, maka dari itu perlu adanya implementasi aktivitas fisik dari literasi fisik yang terus dikenalkan oleh

anak mulai dalam keseharian maupun dalam Pendidikan di lingkup sekolah melalui mata pelajaran Pendidikan jasmani secara langsung mengajarkan teori hingga praktik dalam aktivitas fisik yang dibutuhkan oleh tiap usia. Sejatinya manusia sudah bergerak sejak zaman dahulu untuk mencari makan, berburu dan berpindah tempat.

Dari gerakan yang dilakukan tersebut manusia mulai memenuhi kehidupan kesehariannya yang juga disebut sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik sendiri memiliki gambaran mengenai gerakan tubuh manusia yang diistilahkan sebagai hasil kerja otot yang menggunakan sejumlah energi untuk pergerakan aktivitas fisiknya. Sebagai gambaran pada manusia yang memiliki kebiasaan dalam melakukan aktivitas fisik terlebih sejak dini membuat seseorang memiliki kemampuan yang baik di bidang olahraga, hal tersebut dapat dinilai sebagai implementasi anak terhadap literasi fisik sudah baik dan berkelanjutan hingga usia dewasa dan seterusnya.

Pada dasarnya aktivitas fisik pada anak saat ini dan dahulu memiliki keberbedaan, yang di mana pada masa kini anak kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut dapat dibuktikan melalui penelitian Adi (2022) dalam Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia, yang menyatakan Aktivitas fisik pada anak sekolah di Indonesia sebanyak 40,9% masuk dalam kategori cukup dalam melakukan aktivitas fisik, sisanya 59,1% anak sekolah kekurangan aktivitas fisik dan untuk anak umur 10-14 tahun di Indonesia sebesar 64,4 % masih kurang melakukan aktivitas fisik, sisanya

35,6 % termasuk cukup dalam melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut membuktikan bahwa anak pada saat ini masih kurang dalam melakukan aktivitas fisik.

Penelitian ini menetapkan tingkat implementasi dari literasi fisik selama seminggu sebelumnya pada peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta, yang menghasilkan anak kelas VI SDN Ngupasan dengan jumlah 40 anak berada pada kategori “sedang”. Dapat dilihat pada tabel 6 diketahui 2 anak melakukan aktivitas fisik selama seminggu sebelumnya sangat tinggi, 9 anak melakukan aktivitas fisik tinggi, 16 anak beraktivitas fisik sedang, 9 anak melakukan aktivitas fisik yang rendah, dan 4 anak beraktivitas selama seminggu sebelumnya sangat rendah.

Selanjutnya hasil yang dapat digambarkan dengan persentase implementasi dari literasi fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan dengan jumlah 40 anak yang menghasilkan sebesar 5% pada kategori “Sangat Tinggi”, 23% anak dalam kategori “Tinggi”, 40% sisa dalam kategori “Sedang”, 23% anak dalam kategori “Rendah”, dan 10% anak dengan tingkat implementasi literasi fisik dalam kategori “Sangat Rendah”. Dapat dilihat pada persentase implementasi literasi fisik anak kelas VI SD Negeri Ngupasan mayoritas (39%) menyatakan “Sedang” dalam implementasi literasi fisik yang dilakukan selama seminggu sebelumnya, maka dari itu dapat diambil jawaban mengenai implementasi

literasi fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan berada pada kategori “Sedang”.

## **2. Perbandingan Implementasi Literasi Fisik Peserta Didik Laki-laki dan Perempuan**

Aktivitas fisik yang dilakukan pada anak biasanya cenderung lebih aktif pada anak laki-laki daripada anak Perempuan. Hal tersebut juga dibuktikan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Eka Safitri (2023), menyatakan dengan hasil pada sebagian anak laki-laki melakukan aktivitas fisik sedang (71%) dan sebagian anak perempuan melakukan aktivitas fisik rendah (54%), yang di mana lebih intens anak laki-laki. Pada peneliti mendapatkan hasil yang sejalan dengan penelitian tersebut mengenai implementasi dari literasi fisik yang menghasilkan aktivitas fisik anak laki-laki lebih tinggi daripada anak perempuan Peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi literasi fisik anak laki-laki kelas VI SD Negeri Ngupasan dengan jumlah 15 anak berada pada kategori “Tinggi” dengan persentase 33% dan jumlah anak 5. Untuk jumlah anak perempuan kelas VI SD Negeri Ngupasan 25 anak berada pada kategori “Tinggi” dengan persentase 28% dan jumlah anak 7.

## **3. Perhitungan sub Variabel Peserta Didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta**

Penelitian ini menetapkan tingkat implementasi dari literasi fisik selama seminggu sebelumnya, dengan menggunakan kuesioner *Physical*

*Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik C. Kowalski et al (2004: 8-10) pada peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta. Dengan menggunakan kuesioner tersebut menghasilkan jumlah yang relative berbeda antara sub variabel “A” hingga “J”. dapat dilihat pada gambar 6 yang di mana menyatakan skor “A” menghasilkan jumlah sebesar 119.05, skor “B” menghasilkan jumlah sebesar 165, skor “C” menghasilkan jumlah sebesar 130, skor “D” menghasilkan jumlah sebesar 141, skor “E” menghasilkan jumlah sebesar 146, skor “F” menghasilkan jumlah sebesar 130, skor “G” menghasilkan jumlah sebesar 141, skor H menghasilkan jumlah sebesar 115, skor “I” menghasilkan jumlah sebesar 95, dan skor “J” menghasilkan jumlah sebesar 133.28.

Hasil tersebut merupakan jumlah skor dari 40 anak yang kemudian dilihat jumlah yang paling rendah yakni skor “I” Kegiatan atau sakit yang menghambat aktivitas fisik dengan menghasilkan jumlah sebesar 95. Hal tersebut dapat ditinjau lebih lanjut mengapa pada sub variabel Kegiatan atau sakit yang menghambat aktivitas fisik terdapat hasil yang sangat rendah dari jumlah jawaban 40 anak, dan kemudian dapat dijadikan evaluasi lebih lanjut sebagai bentuk implementasi literasi fisik pada peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya menyempurnakan hasil penelitian, namun karena keterbatasan baik dari segi waktu, tenaga, maupun biaya maka hasil yang dicapai dalam penelitian ini masih perlu diselesaikan dengan baik.

Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dicantumkan disini antara lain:

1. Pengamatan yang dilakukan tidak secara menyeluruh dan mendalam pada implementasi aktivitas fisik harian anak di rumah maupun di sekolah karena keterbatasan waktu peneliti.
2. Sulit untuk mengetahui tingkat keseriusan responden saat mengisi kuesioner. Usaha untuk memperkecil kesalahan dengan mendampingi responden dalam pengisian kuesioner.
3. Dalam pengumpulan data penelitian ini berdasarkan jawaban yang ada di kuesioner, maka ada kemungkinan responden dalam mengisi kuesioner saling bersamaan. Selain itu dalam pengisian ada kepribadian seperti kejujuran dan ketakutan untuk memberikan jawaban yang benar.
4. Penelitian ini hanya dilakukan kepada anak kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berlandaskan hasil dari analisis olah data dan pembahasan maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kategori implementasi dari literasi fisik dengan aktivitas fisik peserta didik kelas VI Sekolah Dasar Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta secara keseluruhan pada masing-masing kategori yakni, “Sangat Tinggi” 5%, kategori “Tinggi” sebesar 23%, kategori “Sedang” sebesar 40%, kategori “Rendah” sebesar 23%, dan kategori “Sangat Rendah” 10%. Dari hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat implementasi literasi fisik peserta didik kelas VI Sekolah Dasar Negeri Ngupasan berada dalam kategori “Sedang”.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian di atas menyatakan bahwa implementasi literasi fisik peserta didik kelas VI Sekolah Dasar Negeri Ngupasan berada pada kategori sedang, maka implikasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang kurang dan rendah dalam melakukan aktivitas fisik dapat mengubah pola hidup yang lebih baik dengan lebih sering dalam berolahraga. Selain itu hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tolak ukur bagi guru PJOK di SD Negeri Ngupasan sebagai bahan dasar evaluasi kualitas literasi fisik anak dengan membantu mendidik agar menjadi pribadi yang baik serta meningkatkan aktivitas seperti olahraga.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang harus dipaparkan, antara lain.

#### **1. Bagi Peserta Didik**

Peserta Didik diharapkan dapat mengimplementasikan literasi fisik dengan lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik harian serta menerapkan aktivitas fisik harian secara aktif dalam kehidupan seterusnya.

#### **2. Bagi Guru**

Diharapkan kepada guru Pendidikan jasmani dapat memahami makna dari literasi fisik yang tepat untuk diimplementasikan pada peserta didik dan dapat menjadi dalam pembelajaran di sekolah. Kegiatan pembelajaran memiliki tujuan untuk mendidik anak dengan menanamkan gaya hidup sehat dan terus aktif dalam beraktivitas sehari-hari. Bagi guru Pendidikan jasmani penelitian ini dapat menjadi landasan dalam meningkatkan aktivitas fisik harian peserta didik.

#### **3. Bagi Orang Tua**

Orang tua merupakan faktor yang utama dalam mendidik anak dapat menanamkan, memberi contoh, dan mendampingi untuk gaya hidup yang lebih sehat dan aktif. Orang tua harus mampu mengetahui dan mengarahkan anak dalam aktivitas fisik yang membangun pertumbuhan dan perkembangan. Terutama jika adanya kolaborasi yang terbangun antara orang tua dan pihak sekolah maka akan membentuk anak yang berkarakter positif dan memiliki aktivitas fisik yang lebih aktif.



#### 4. Bagi Peneliti lain

Bagi peneliti lain agar melakukan penelitian mengenai literasi fisik peserta didik kelas VI SD Negeri Ngupasan dengan metode lain agar lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A., Yusmawati, & Wasan, A. (2022). Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*, 1(2).
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Awalya. (2012). Benefits Of Early Childhood Education For Personal Development And Children Social. *Indonesian Journal of Early Childhood Education Studies*, 1(12), 1–8. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ijeces>
- Bento, G., & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*, 2(5), 157–160. <https://doi.org/10.1016/j.pbj.2017.03.003>
- 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.
- Bouchard, C., Steven, N. B., & William, L. H. (2012). *Physical Activity And Health* (2nd ed.).
- C. Kowalski, K., R. E. Crocker, P., & Rachel M, D. (2004). Paq-C & Paq-a. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(August), 1–38. <papers://305a9bed-f721-4261-8df7-5414758c1624/Paper/p910>
- David L, G., & Frances Cleland, D. (2003). *Developmental Physical Education for All Children*.
- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (*Sedentary Lifestyle*) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 296–301.
- Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar. (2016). Panduan Gerakan Literasi Sekolah Di Sekolah Sekolah Dasar. In *Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar*.
- Doty, J. (2006). Sports Build Character?! *Journal of College and Character*, 7(3). <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1529>
- Eka Safitri, D., Eka Sudiarti, P., & Novrika, B. (2023). *Jurnal Keperawatan Medika Jurnal Keperawatan Medika*. 1(2), 7–11.
- Friskawati, G. F., & Stephani, M. R. (2021). *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Analysis Research Trends of Physical Literacy in Indonesia Affiliation2 : Physical Education Teacher Education for Elementary School*,

*Universitas*. 5(2), 1–7.

- 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>
- Giriwijoyo, S. (2005). *Manusia dan Olahraga*. ITB Institut Teknologi Bandung.
- Irawan, J., Noval, W., Yuni Ambarsari, D., Shofika Wardani, F., Wijaya, E., Nuralim, P., Kirana Pratiwi, D., & Nasuka, M. (2021). Peningkatan Pengetahuan tentang Penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu (FITT) dalam Olahraga Bersepeda pada Klub Gowes Puri Bolon Indah. *Abdi Geomedisains*, 2(1), 51–60. [http://journals2.ums.ac.id/index.php/abdigeomedisains/\[51\]](http://journals2.ums.ac.id/index.php/abdigeomedisains/[51])
- Kinasih, D. (2017). *Validitas dan Reliabilitas: Cara Mudah Analisis Secara Manual, Microsoft Exel dan SPSS* (Ayuni (ed.)). Adi Buana University Press.
- Kusriyanti, K., & Sukoco, P. (2020). Model aktivitas jasmani berbasis alam sekitar untuk meningkatkan kecerdasan naturalis siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 65–77. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.29965>
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K., & Lopez, R. (2009). Physical Literacy for Educators. *Sport Research Intelligence Sportive*, 27–30.
- Moeslim, M. (1970). *Pedoman Mengadjar Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar*. Direktorat Jendral Olahraga dan Pemuda Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Nestor, O., & Moser, C. S. (2018). The importance of play. *Journal of Occupational Therapy, Schools, and Early Intervention*. <https://doi.org/10.1080/19411243.2018.1472861>
- Roetert, E. P., & Jefferies, S. C. (2014). Embracing Physical Literacy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(8), 38–40. <https://doi.org/10.1080/07303084.2014.948353>
- Rosiana, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4707>
- Stipančić, G., & Šepec, M. P. (2018). Secondary causes of obesity in children and adolescents. *Central European Journal of Paediatrics*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.5457/p2005-114.193>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.

- Tahir, A. (2014). *Kebijakan Publik dan Transparansi Penyelenggaraan Pemerintahan Daerah*. 978–979.
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2004). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. 1, 1–14.
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2016). Aktivitas Fisik dan Kebugaran. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*.
- Whitehead, M. (2010). *Physical Literacy* (1st Editio).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203881903>
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*.
- Widiani, N. N. A. (2020). Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Anak Usia 6-12 Tahun. *Jurnal Genta Kebidanan*.  
<https://doi.org/10.36049/jgk.v1i1.14>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Instrumen Angket Penelitian

#### KUESIONER AKTIVITAS FISIK UNTUK ANAK (PAQ-C)

##### IDENTITAS RESPONDEN

Nama :	Usia :
Jenis Kelamin :	Sekolah :
Tanggal Lahir :	Kelas :

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik sejak 7 hari yang lalu.

##### Petunjuk:

1. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, ini bukan tes.
2. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan akurat.
3. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang

##### Aktivitas fisik di waktu luang

Apakah kamu melakukan beberapa aktivitas dibawah ini sejak 7 hari yang lalu?

Jika 'iya', berapa kali? Berikan tandan sialng 'X' pada jawaban yang sesuai

A.	Aktivitas	Tidak Pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	Lebih dari 7 kali
A1.	<i>Skipping</i> (bermain tali)	a	b	c	d	e
A2.	Futsal	a	b	c	d	e
A3.	Voli	a	b	c	d	e
A4.	Basket	a	b	c	d	e
A5.	Jalan	a	b	c	d	e
A6.	Bersepeda	a	b	c	d	e
A7.	Lari-Lari/ <i>jogging</i>	a	b	c	d	e

A.	Aktivitas	Tidak Pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	Lebih dari 7 kali
A8.	Senam	a	b	c	d	e
A9.	Berenang	a	b	c	d	e
A10.	Kasti	a	b	c	d	e
A11.	Menari/dance	a	b	c	d	e
A12.	Sepak bola	a	b	c	d	e
A13.	Badminton	a	b	c	d	e
A14.	Sepak takraw	a	b	c	d	e
A15.	Sepatu roda	a	b	c	d	e
A16.	Tenis	a	b	c	d	e
A17.	Tenis meja	a	b	c	d	e
A18.	Silat/karate	a	b	c	d	e
A19.	Olahraga Lainnya	a	b	c	d	e
A20.	Aktivitas Lainnya	a	b	c	d	e

B1. Selama 7 hari yang lalu, selama pelajaran olahraga, seberapa sering kamu bersikap aktif dalam melakukan olahraga?

- Tidak ikut pelajaran olahraga
- Jarang aktif
- Kadang-kadang aktif
- Sering aktif
- Selalu aktif

C1. Selama 7 hari yang lalu, apa yang sering kamu lakukan ketika waktu istirahat?

- Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
- Berdiri di sekitar
- Jalan-jalan berkeliling
- Kadang lari-lari dan bermain
- Sering berlari dan bermain

- D1. Selama 7 hari yang lalu, apa yang biasanya dilakukan ketika jam makan siang selain makan:
- Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
  - Berdiri di sekitar
  - Jalan-jalan berkeliling
  - Kadang lari-lari dan bermain
  - Sering berlari dan bermain
- E1. Selama 7 hari yang lalu, setelah pulang sekolah seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat)?
- Tidak pernah
  - 1 kali seminggu
  - 2-3 kali seminggu
  - 4 kali seminggu
  - 5 kali seminggu
- F1. Selama 7 hari yang lalu, pada sore hari seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat)?
- tidak pernah
  - 1 kali seminggu
  - 2-3 kali seminggu
  - 4 kali seminggu
  - 6-7 kali seminggu
- G1. Pada akhir minggu yang lalu (hari sabtu dan minggu) seberapa sering melakukan olahraga (sepak bola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat)?
- tidak pernah
  - 1 kali
  - 2-3 kali
  - 4-5 kali
  - Lebih dari 5 kali

H1. Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih salah satu pernyataan yang menggambarkan dirimu!

- a. Hampir semua waktu luang saya habiskan untuk **bersantai**
- b. Di waktu luang, saya **kadang-kadang (1-2 kali seminggu)** melakukan aktivitas fisik seperti olahraga lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain- lain)
- c. Di waktu luang, saya **sering (3-4 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
- d. Di waktu luang, saya **lebih sering (5-6 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
- e. Di waktu luang, saya **sangat sering (>6 kali seminggu)** melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)

I1. Apakah selama seminggu ini kamu pernah sakit atau mengalami sesuatu yang menghambat aktivitas fisik?

- a. Setiap Saat
- b. Sering
- c. Kadang-kadang
- d. Jarang
- e. Tidak Pernah

**Pertanyaan J1-J7**

Seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik (seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda, menari dan lain-lain).

Berilah tanda silang 'X' pada jawaban yang sesuai.

	<b>Hari</b>	<b>Tidak Pernah</b>	<b>Jarang</b>	<b>Kadang</b>	<b>Sering</b>	<b>Sangat Sering</b>
J1.	Senin	a	b	c	d	e



J2.	Selasa	a	b	c	d	e
J3.	Rabu	a	b	c	d	e
J4.	Kamis	a	b	c	d	e
J5.	Jumat	a	b	c	d	e
J6.	Sabtu	a	b	c	d	e
J7.	Minggu	a	b	c	d	e

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
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/55/UN34.16/PT.01.04/2023

24 Agustus 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala Sekolah SD Negeri Ngupasan Yogyakarta  
Jl. Reksobayan No.6, Ngupasan, Kec. Gondomanan, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa  
Yogyakarta 55122

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

Nama	: Thierrivan Murdani
NIM	: 20604224046
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Memohon izin mencari data untuk Tugas akhir Skripsi (TAS)/PROFIL KEMAMPUAN LITERASI FISIK PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI NGUPASAN KOTA YOGYAKARTA
Waktu Penelitian	: 25 - 28 Agustus 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
Kemahasiswaan dan Alumni,



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP 19810926 200604 1 001

### Lampiran 3. Data Penelitian

Siswa Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta					
NO	RESPONDEN	SEKOLAH	JENIS KELAMIN	UMUR	KELAS
1	Hvezda Dixxvi Anggara	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
2	Jafar Ali Alman	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
3	Fadhil Alvaro	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
4	Danu Ubhayahita Sayudi	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	11 Tahun	VI A
5	Ida Bagus Surya Adimas	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	11 Tahun	VI A
6	Ibrahim Al-Ghifary	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
7	Kanda Setiya Pratama	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
8	Areliyan Vano Pratama	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	11 Tahun	VI A
9	Febriano	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
10	Alvino Ryan Pratama	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
11	Kevin Arto Raharyo	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	11 Tahun	VI B
12	Maulana Andra	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI B
13	Ray Abdi Hartono	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI B
14	Naufal Zakiy	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	13 Tahun	VI B
15	Satyatama Putra Ramadhan	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI B
16	Asri Mayang Saniscara	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
17	Zaskia Zahra Aulia	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI A
18	Nadila Almaira Sindy	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI A
19	Gladis Aliskya Ramadhani	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
20	Melanie	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
21	Meisye Utari Putri	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
22	Nayseirra Gabriel Keisha D	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
23	Anendata Cahaya Robbani	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
24	Pradnya Pramitha	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
25	Carissa Celia Putri	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI A
26	Sefri Aghania Faza	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
27	Reysa Chania	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI A
28	Annisa Nabe Yza'az Z	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI A
29	Carissa Aurelia Feodora	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI A
30	Verlita Marcelina Putri	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
31	Nadda Nakia Haifa Nur Z	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI B
32	Mayshela Risca Putri	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
33	Asyahdu Nurul Syifa	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI B
34	Mariska Lutfiana Putri	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
35	Safrina Cahya Azizah	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
36	Alysia Vania A. B	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
37	Nova Lia Yuliana	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
38	Rajang Regina Putri	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
39	Syilfiana Putri Ayuningtyas	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
40	Fayza Abiadiralia Q	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B

**Siswa Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta**

A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9
5	3	4	3	5	5	2	5	5
1	2	2	2	3	3	4	5	2
4	2	3	2	5	5	5	5	5
4	4	2	4	5	4	4	2	4
5	3	4	3	5	5	4	5	5
3	2	2	2	5	2	5	4	1
4	5	2	2	5	3	4	4	4
3	4	4	4	4	3	3	0	2
3	5	2	3	5	4	5	5	4
1	2	4	2	3	5	3	4	3
3	2	4	3	4	5	3	3	4
3	3	5	1	2	2	1	3	1
2	3	3	2	3	4	4	3	2
2	5	4	4	5	5	5	2	5
2	2	5	5	4	5	5	5	3
2	1	3	1	4	4	2	2	2
4	2	5	4	5	4	3	3	2
5	3	4	3	4	2	3	2	2
5	2	4	3	5	4	4	3	5
2	3	3	2	5	4	3	5	2
1	3	4	3	5	2	4	2	2
5	3	2	3	5	2	3	3	2
2	1	3	1	5	5	3	5	2
2	3	3	1	5	2	3	5	3
5	1	4	4	5	5	3	4	3
2	3	5	4	5	5	5	5	2
2	3	2	1	2	3	5	5	1
5	1	5	3	5	4	5	5	3
1	1	2	3	5	5	4	5	4
2	1	5	5	5	5	5	5	5
2	2	3	2	5	5	1	5	2
3	1	4	1	5	3	3	4	2
1	1	5	1	5	3	2	2	1
1	1	4	3	5	3	5	2	5
1	1	5	4	5	5	0	5	5
1	1	2	2	2	3	1	2	1
2	1	3	3	4	3	2	2	2
3	2	2	4	4	5	3	2	3
2	1	2	2	5	2	3	2	2
4	5	3	5	5	5	5	5	5

**Siswa Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta**

A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18
5	4	3	3	2	5	2	2	4
2	2	4	3	4	3	2	4	4
2	3	5	2	2	4	3	2	3
3	2	5	2	3	2	5	4	4
5	2	5	5	2	3	2	3	3
4	2	2	4	2	4	3	2	0
5	5	5	4	4	5	4	4	5
4	5	4	4	5	0	3	3	1
2	4	5	3	5	3	5	5	2
3	1	5	2	2	2	3	4	2
3	4	5	1	5	2	5	4	5
2	4	3	1	1	2	2	1	2
4	1	5	4	3	4	4	5	1
4	4	2	2	3	4	4	3	2
2	5	4	4	5	4	4	1	4
1	1	4	5	1	2	1	1	1
2	3	3	2	1	2	2	2	2
2	3	5	5	2	2	2	2	1
2	5	3	2	1	2	2	2	5
2	4	2	3	1	4	4	3	3
1	4	3	4	2	4	1	3	3
2	5	3	2	2	2	4	3	3
1	2	2	4	1	5	2	1	1
5	4	2	5	2	5	4	3	3
2	5	3	5	3	4	3	2	2
1	5	4	2	2	2	1	1	1
2	1	2	2	1	4	1	1	1
3	5	2	2	1	4	2	3	5
2	2	2	4	1	1	1	1	1
2	4	4	3	2	2	2	1	2
1	1	3	4	1	2	1	1	2
1	3	1	5	1	2	1	1	2
1	5	2	1	1	1	1	1	1
1	3	3	2	1	2	1	1	1
2	5	4	5	1	5	1	1	1
1	2	2	5	1	1	1	1	1
1	5	1	4	1	4	1	1	2
1	5	2	3	1	4	2	2	3
1	2	2	1	1	2	1	1	1
4	3	4	5	4	5	3	5	5

**Siswa Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta**

A19	A20	B1	C1	D1	E1	F1	G1	H1
5	5	5	4	5	5	3	5	5
2	4	4	5	5	2	3	3	2
5	5	5	3	2	2	2	2	1
5	5	5	4	5	4	5	4	3
5	5	4	5	5	5	4	5	5
2	3	3	4	3	5	5	5	4
4	4	5	5	5	4	5	5	4
4	2	4	5	4	4	3	3	4
5	5	4	3	4	3	4	5	5
1	4	5	5	4	2	2	2	2
4	5	4	5	3	5	5	4	4
3	3	5	4	4	3	3	3	3
3	2	4	4	5	5	5	3	5
5	3	3	5	4	3	5	5	2
3	4	3	4	4	5	5	5	3
2	3	5	4	5	5	5	3	4
3	3	4	4	3	4	3	3	1
1	1	5	1	1	5	3	5	5
2	2	4	1	5	3	3	2	3
5	5	3	1	4	3	3	3	3
4	1	3	4	3	3	3	4	3
2	3	4	3	3	3	3	3	5
5	2	5	5	5	5	2	3	3
5	2	5	5	5	5	5	2	3
1	1	4	4	3	3	3	3	2
1	1	3	1	5	4	4	5	3
2	2	3	1	1	4	2	3	2
5	5	5	3	3	3	3	3	1
1	1	3	1	1	1	1	3	1
1	1	3	1	5	4	4	2	3
2	1	5	1	4	5	4	3	3
4	3	5	5	1	3	3	4	1
0	0	3	3	4	3	3	4	2
2	1	5	1	4	3	2	3	2
1	1	4	1	1	3	1	5	1
1	1	5	5	5	5	1	3	1
3	3	5	1	5	3	2	3	2
2	2	3	1	1	2	2	2	2
1	1	3	3	1	2	1	3	2
4	4	5	5	1	5	5	5	5

**Siswa Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta**

								Jumlah
I1	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	
4	3	3	3	5	3	4	4	138
5	5	4	4	3	5	4	5	117
1	3	3	5	2	2	4	5	114
5	4	4	5	4	4	5	5	139
3	3	3	3	3	5	5	5	142
3	3	4	3	4	5	3	5	113
5	4	5	4	4	5	5	4	151
2	4	0	2	4	3	3	2	109
3	5	3	4	2	5	4	4	138
1	3	3	2	1	5	3	2	98
5	2	5	2	5	5	1	2	131
5	2	2	2	2	2	3	4	92
4	5	5	4	3	5	5	5	129
5	5	5	5	3	3	4	5	135
3	1	3	3	2	4	3	5	129
2	5	4	4	4	5	5	5	108
1	2	2	3	5	3	3	4	102
1	1	1	1	1	1	2	2	89
1	2	3	3	2	4	3	3	105
2	4	2	2	3	5	4	3	110
2	4	3	3	3	4	3	3	104
2	3	4	3	4	4	4	3	110
4	3	3	4	4	5	5	5	114
2	3	3	4	4	5	5	5	128
2	4	3	4	3	4	3	3	113
2	4	4	4	4	4	3	3	110
1	2	2	1	1	4	5	1	76
1	2	2	5	5	5	2	1	117
1	2	1	1	2	3	1	1	70
2	3	3	3	3	4	3	3	108
1	4	3	4	3	2	4	3	95
2	4	3	4	3	4	5	5	102
2	2	2	3	3	4	4	4	81
1	2	3	3	2	5	2	2	87
1	3	1	2	1	4	5	5	96
1	1	1	1	1	1	3	3	69
2	3	2	2	3	5	3	3	92
2	3	2	4	2	5	1	3	90
1	2	3	2	2	4	5	4	73
2	4	4	5	4	5	5	5	153

Siswa Laki-Laki Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta					
NO	RESPONDEN	SEKOLAH	JENIS KELAMIN	UMUR	KELAS
1	Hvezda Dixxvi Anggara	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
2	Jafar Ali Alman	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
3	Fadhil Alvaro	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
4	Danu Ubhayahita Sayudi	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	11 Tahun	VI A
5	Ida Bagus Surya Adimas	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	11 Tahun	VI A
6	Ibrahim Al-Ghifary	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
7	Kanda Setiya Pratama	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
8	Areliyan Vano Pratama	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	11 Tahun	VI A
9	Febriano	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
10	Alvino Ryan Pratama	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI A
11	Kevin Arto Raharyo	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	11 Tahun	VI B
12	Maulana Andra	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI B
13	Ray Abdi Hartono	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI B
14	Naufal Zakiy	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	13 Tahun	VI B
15	Satyatama Putra Ramadhan	SD Negeri Ngupasan	Laki-Laki	12 Tahun	VI B

A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9
5	3	4	3	5	5	2	5	5
1	2	2	2	3	3	4	5	2
4	2	3	2	5	5	5	5	5
4	4	2	4	5	4	4	2	4
5	3	4	3	5	5	4	5	5
3	2	2	2	5	2	5	4	1
4	5	2	2	5	3	4	4	4
3	4	4	4	4	3	3	0	2
3	5	2	3	5	4	5	5	4
1	2	4	2	3	5	3	4	3
3	2	4	3	4	5	3	3	4
3	3	5	1	2	2	1	3	1
2	3	3	2	3	4	4	3	2
2	5	4	4	5	5	5	2	5
2	2	5	5	4	5	5	5	3



**Siswa Laki-Laki Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta**

A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18
5	4	3	3	2	5	2	2	4
2	2	4	3	4	3	2	4	4
2	3	5	2	2	4	3	2	3
3	2	5	2	3	2	5	4	4
5	2	5	5	2	3	2	3	3
4	2	2	4	2	4	3	2	0
5	5	5	4	4	5	4	4	5
4	5	4	4	5	0	3	3	1
2	4	5	3	5	3	5	5	2
3	1	5	2	2	2	3	4	2
3	4	5	1	5	2	5	4	5
2	4	3	1	1	2	2	1	2
4	1	5	4	3	4	4	5	1
4	4	2	2	3	4	4	3	2
2	5	4	4	5	4	4	1	4

A19	A20	B1	C1	D1	E1	F1	G1	H1
5	5	5	4	5	5	3	5	5
2	4	4	5	5	2	3	3	2
5	5	5	3	2	2	2	2	1
5	5	5	4	5	4	5	4	3
5	5	4	5	5	5	4	5	5
2	3	3	4	3	5	5	5	4
4	4	5	5	5	4	5	5	4
4	2	4	5	4	4	3	3	4
5	5	4	3	4	3	4	5	5
1	4	5	5	4	2	2	2	2
4	5	4	5	3	5	5	4	4
3	3	5	4	4	3	3	3	3
3	2	4	4	5	5	5	3	5
5	3	3	5	4	3	5	5	2
3	4	3	4	4	5	5	5	3

**Siswa Laki-Laki Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta**

I1	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Jumlah
4	3	3	3	5	3	4	4	138
5	5	4	4	3	5	4	5	117
1	3	3	5	2	2	4	5	114
5	4	4	5	4	4	5	5	139
3	3	3	3	3	5	5	5	142
3	3	4	3	4	5	3	5	113
5	4	5	4	4	5	5	4	151
2	4	0	2	4	3	3	2	109
3	5	3	4	2	5	4	4	138
1	3	3	2	1	5	3	2	98
5	2	5	2	5	5	1	2	131
5	2	2	2	2	2	3	4	92
4	5	5	4	3	5	5	5	129
5	5	5	5	3	3	4	5	135
3	1	3	3	2	4	3	5	129

Siswa Perempuan Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta					
NO	RESPONDEN	SEKOLAH	JENIS KELAMIN	UMUR	KELAS
1	Asri Mayang Saniscara	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
2	Zaskia Zahra Aulia	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI A
3	Nadila Almaira Sindy	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI A
4	Gladis Aliskya Ramadhani	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
5	Melanie	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
6	Meisye Utari Putri	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
7	Nayseirra Gabriel Keisha D	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
8	Anendata Cahaya Robbani	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
9	Pradnya Pramitha	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
10	Carissa Celia Putri	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI A
11	Sefri Aghania Faza	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
12	Reysa Chania	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI A
13	Annisa Nabe Yza'az Z	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI A
14	Carissa Aurelia Feodora	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI A
15	Verlita Marcelina Putri	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI A
16	Nadda Nakia Haifa Nur Z	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI B
17	Mayshela Risca Putri	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
18	Asyahdu Nurul Syifa	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	11 Tahun	VI B
19	Mariska Lutfiana Putri	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
20	Safrina Cahya Azizah	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
21	Alysia Vania A. B	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
22	Nova Lia Yuliana	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
23	Rajang Regina Putri	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
24	Syilfiana Putri Ayuningtyas	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B
25	Fayza Abiadiralia Q	SD Negeri Ngupasan	Perempuan	12 Tahun	VI B

A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9
2	1	3	1	4	4	2	2	2
4	2	5	4	5	4	3	3	2
5	3	4	3	4	2	3	2	2
5	2	4	3	5	4	4	3	5
2	3	3	2	5	4	3	5	2
1	3	4	3	5	2	4	2	2
5	3	2	3	5	2	3	3	2
2	1	3	1	5	5	3	5	2
2	3	3	1	5	2	3	5	3
5	1	4	4	5	5	3	4	3
2	3	5	4	5	5	5	5	2
2	3	2	1	2	3	5	5	1
5	1	5	3	5	4	5	5	3
1	1	2	3	5	5	4	5	4
2	1	5	5	5	5	5	5	5
2	2	3	2	5	5	1	5	2
3	1	4	1	5	3	3	4	2
1	1	5	1	5	3	2	2	1
1	1	4	3	5	3	5	2	5
1	1	5	4	5	5	0	5	5
1	1	2	2	2	3	1	2	1
2	1	3	3	4	3	2	2	2
3	2	2	4	4	5	3	2	3
2	1	2	2	5	2	3	2	2
4	5	3	5	5	5	5	5	5

**Siswa Perempuan Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta**

A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18
1	1	4	5	1	2	1	1	1
2	3	3	2	1	2	2	2	2
2	3	5	5	2	2	2	2	1
2	5	3	2	1	2	2	2	5
2	4	2	3	1	4	4	3	3
1	4	3	4	2	4	1	3	3
2	5	3	2	2	2	4	3	3
1	2	2	4	1	5	2	1	1
5	4	2	5	2	5	4	3	3
2	5	3	5	3	4	3	2	2
1	5	4	2	2	2	1	1	1
2	1	2	2	1	4	1	1	1
3	5	2	2	1	4	2	3	5
2	2	2	4	1	1	1	1	1
2	4	4	3	2	2	2	1	2
1	1	3	4	1	2	1	1	2
1	3	1	5	1	2	1	1	2
1	5	2	1	1	1	1	1	1
1	3	3	2	1	2	1	1	1
2	5	4	5	1	5	1	1	1
1	2	2	5	1	1	1	1	1
1	5	1	4	1	4	1	1	2
1	5	2	3	1	4	2	2	3
1	2	2	1	1	2	1	1	1
4	3	4	5	4	5	3	5	5

A19	A20	B1	C1	D1	E1	F1	G1	H1
2	3	5	4	5	5	5	3	4
3	3	4	4	3	4	3	3	1
1	1	5	1	1	5	3	5	5
2	2	4	1	5	3	3	2	3
5	5	3	1	4	3	3	3	3
4	1	3	4	3	3	3	4	3
2	3	4	3	3	3	3	3	5
5	2	5	5	5	5	2	3	3
5	2	5	5	5	5	5	2	3
1	1	4	4	3	3	3	3	2
1	1	3	1	5	4	4	5	3
2	2	3	1	1	4	2	3	2
5	5	5	3	3	3	3	3	1
1	1	3	1	1	1	1	3	1
1	1	3	1	5	4	4	2	3
2	1	5	1	4	5	4	3	3
4	3	5	5	1	3	3	4	1
0	0	3	3	4	3	3	4	2
2	1	5	1	4	3	2	3	2
1	1	4	1	1	3	1	5	1
1	1	5	5	5	5	1	3	1
3	3	5	1	5	3	2	3	2
2	2	3	1	1	2	2	2	2
1	1	3	3	1	2	1	3	2
4	4	5	5	1	5	5	5	5

**Siswa Perempuan Kelas VI SD Negeri Ngupasan Kota Yogyakarta**

								Jumlah
I1	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	
2	5	4	4	4	5	5	5	108
1	2	2	3	5	3	3	4	102
1	1	1	1	1	1	2	2	89
1	2	3	3	2	4	3	3	105
2	4	2	2	3	5	4	3	110
2	4	3	3	3	4	3	3	104
2	3	4	3	4	4	4	3	110
4	3	3	4	4	5	5	5	114
2	3	3	4	4	5	5	5	128
2	4	3	4	3	4	3	3	113
2	4	4	4	4	4	3	3	110
1	2	2	1	1	4	5	1	76
1	2	2	5	5	5	2	1	117
1	2	1	1	2	3	1	1	70
2	3	3	3	3	4	3	3	108
1	4	3	4	3	2	4	3	95
2	4	3	4	3	4	5	5	102
2	2	2	3	3	4	4	4	81
1	2	3	3	2	5	2	2	87
1	3	1	2	1	4	5	5	96
1	1	1	1	1	1	3	3	69
2	3	2	2	3	5	3	3	92
2	3	2	4	2	5	1	3	90
1	2	3	2	2	4	5	4	73
2	4	4	5	4	5	5	5	153

**Lampiran 4. Hasil Pengolahan Data Penelitian****A. Hasil Pengolahan Data Siswa Kelas VI SD Negeri Ngupasan**

No	Responden	Jenis Kelamin	Umur	Variabel X	Kategori
1	Hvezda Dixxvi Anggara	L	12	138	Tinggi
2	Jafar Ali Alman	L	12	117	Sedang
3	Fadhil Alvaro	L	12	114	Sedang
4	Danu Ubhayahita Sayudi	L	11	139	Tinggi
5	Ida Bagus Surya Adimas	L	11	142	Tinggi
6	Ibrahim Al-Ghifary	L	11	113	Sedang
7	Kanda Setiya Pratama	L	12	151	Sangat Tinggi
8	Areliyan Vano Pratama	L	11	109	Sedang
9	Febriano	L	12	138	Tinggi
10	Alvino Ryan Pratama	L	12	98	Rendah
11	Kevin Arto Raharyo	L	11	131	Tinggi
12	Maulana Andra	L	12	92	Rendah
13	Ray Abdi Hartono	L	12	129	Tinggi
14	Naufal Zakiy	L	13	135	Tinggi
15	Satyatama Putra R	L	12	129	Tinggi
16	Asri Mayang Saniscara	P	12	108	Sedang
17	Zaskia Zahra Aulia	P	11	102	Sedang
18	Nadila Almaira Sindy	P	11	89	Rendah
19	Gladis Aliskya Ramadhani	P	12	105	Sedang
20	Melanie	P	12	110	Sedang
21	Meisye Utari Putri	P	12	104	Sedang
22	Nayseirra Gabriel Keisha	P	12	110	Sedang
23	Anendata Cahaya Robbani	P	12	114	Sedang
24	Pradnya Pramitha	P	12	128	Tinggi
25	Carissa Celia Putri	P	11	113	Sedang
26	Sefri Aghania Faza	P	12	110	Sedang
27	Reysa Chania	P	11	76	Sangat Rendah
28	Annisa Nabe Yza'az Z	P	11	117	Sedang
29	Carissa Aurelia Feodora	P	11	70	Sangat Rendah
30	Verlita Marcelina Putri	P	12	108	Sedang
31	Nadda Nakia Haifa Nur Z	P	11	95	Rendah
32	Mayshela Risca Putri	P	12	102	Sedang
33	Asyahdu Nurul Syifa	P	11	81	Rendah
34	Mariska Lutfiana Putri	P	12	87	Rendah
35	Safrina Cahya Azizah	P	12	96	Rendah
36	Alysia Vania A. B	P	12	69	Sangat Rendah
37	Nova Lia Yuliana	P	12	92	Rendah
38	Rajang Regina Putri	P	12	90	Rendah
39	Syilfiana Putri A	P	12	73	Sangat Rendah
40	Fayza Abiadiralia Q	P	12	153	Sangat Tinggi

**B. Rumus Pengolahan Data Siswa Kelas VI SD Negeri Ngupasan**

Interval	Median	109,425	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 125,8944367$	Std. Deviation	21,86073344	2	5%	Sangat Tinggi
$106,4148122 < X \leq 125,8944367$	M-1,5 SD	76,63389984	9	23%	Tinggi
$86,93518777 < X \leq 106,4148122$	M-0,5 SD	98,49463328	16	40%	Sedang
$67,45556331 < X \leq 86,93518777$	M+0,5 SD	120,3553667	9	23%	Rendah
$X \leq 67,45556331$	M+1,5 SD	142,2161002	4	10%	Sangat Rendah
Jumlah			40	100%	

**C. Rumus Pengolahan Data Siswa Laki-Laki Kelas VI SD Negeri Ngupasan**

Interval	Median	125	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 128,3715732$	Std. Deviation	17,05034562	1	7%	Sangat Tinggi
$106,4794133 < X \leq 128,3715732$	M-1,5 SD	99,42448157	5	33%	Tinggi
$84,58725337 < X \leq 106,4794133$	M-0,5 SD	116,4748272	4	27%	Sedang
$62,69509343 < X \leq 84,58725337$	M+0,5 SD	133,5251728	3	20%	Rendah
$X \leq 62,69509343$	M+1,5 SD	150,5755184	2	13%	Sangat Rendah
Jumlah			15	100%	

**D. Rumus Pengolahan Data Siswa Perempuan Kelas VI SD Negeri**

**Ngupasan**

Interval	Median	100,08	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 128.7142889$	Std. Deviation	19,08952592	1	4%	Sangat Tinggi
$109.624763 < X \leq 128.7142889$	M-1,5 SD	71,44571111	7	28%	Tinggi
$90.53523704 < X \leq 109.624763$	M-0,5 SD	90,53523704	9	36%	Sedang
$71.44571111 < X \leq 90.5352370$	M+0,5 SD	109,624763	6	24%	Rendah
$X \leq 71.44571111$	M+1,5 SD	128,7142889	2	8%	Sangat Rendah
Jumlah			25	100 %	

**E. Hasil Pengolahan Data Sub Variabel Siswa Kelas VI SD Negeri**

**Ngupasan**

No	Keterangan	Hasil
1	Jumlah Skor A	2381
2	Rata-rata Skor A	119.05
3	Jumlah Skor B	165
4	Jumlah Skor C	130
5	Jumlah Skor D	141
6	Jumlah Skor E	146
7	Jumlah Skor F	130
8	Jumlah Skor G	141
9	Jumlah Skor H	115
10	Jumlah Skor I	95
11	Jumlah Skor J	933
12	Rata-rata Skor J	133.28



## Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian

**Gambar 7.** Pembagian kuesioner kepada peserta didik



**Gambar 8.** Pengisian kuesioner oleh peserta didik



**Gambar 9.** Peneliti memandu peserta didik mengisi kuesioner



**Gambar 10.** Pengumpulan hasil kuesioner

