

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK USIA 9-11 TAHUN  
DI SD NEGERI SAMIRONO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

**Oleh :**  
**Nanda Prista Hayuningtyas**  
**NIM 20604221062**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2024**

# TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK USIA 9-11 TAHUN DI SD NEGERI SAMIRONO

Oleh:

Nanda Prista Hayuningtyas  
NIM 20604221062

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa aktif peserta didik usia 9-10 tahun di SD Negeri Samirono, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan survei. *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Selanjutnya, dilakukan penyesuaian aktivitas fisik yang dapat dilakukan di Indonesia. Data tingkat aktivitas fisik berdasarkan frekuensi, jenis, dan durasi aktivitas yang dilakukan peserta didik dalam tujuh hari terakhir terakhir. Peserta didik berusia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono sejumlah 29 orang menjadi sampel.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun SD Negeri Samirono secara keseluruhan adalah berada pada kategori “Sangat Tinggi” sebesar 10%, kategori “Tinggi” sebesar 17”. Kategori “Sedang” sebesar 34%, kategori “Rendah” sebesar 34% dan kategori “Sangat Rendah” sebesar 3%. Dari hasil pengolahan data tersebut, dapat diartikan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun SD Negeri Samirono berada pada kategori “Sedang”.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Peserta Didik, Usia 9-11 Tahun

# **LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE STUDENTS AGED 9-11 YEARS OLD AT SD NEGERI SAMIRONO**

Oleh:

Nanda Prista Hayuningtyas  
NIM 20604221062

## **Abstract**

This research aims to measure how active students aged 9-10 years old are at SD Negeri Samirono (Samirono Elementary School), Sleman, Special Region of Yogyakarta.

This research used a quantitative approach. The research method used survey. The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) was translated into Indonesian. Next, adjustments to the physical activities that can be carried out in Indonesia are made. Data on physical activity levels were based on the frequency, type, and duration of activities carried out by students in the last seven days. 29 students aged 9-11 years old at SD Negeri Samirono were the samples.

The results of this research show that the overall level of physical activity of students aged 9-11 years old at SD Negeri Samirono is in the "Very High" level at 10%, in the "High" level at 17%, in the "Medium" level at 34%, in the "Low" level at 34% and in the "Very Low" level at 3%. From the results of this data processing, it can be interpreted that the level of physical activity of students aged 9-11 years old at SD Negeri Samirono is in the "Medium" level.

**Keywords:** level of physical activity, students aged 9-11 years old

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nanda Prista Hayuningtyas

NIM : 20604221062

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Judul TAS : Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun di  
SD Negeri Samirono

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

Yogyakarta, 18 Januari 2024  
Yang menyatakan,



Nanda Prista Hayuningtyas  
NIM. 20604221062

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK USIA 9-11 TAHUN  
DI SD NEGERI SAMIRONO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Nanda Prista Hayuningtyas  
20604221062**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 18 Januari 2024

Koordinator Program Studi PJSD

Dosen Pembimbing,

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

  
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.  
NIP. 198908252014042003

**LEMBAR PENGESAHAN**

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK USIA 9 – 11 TAHUN  
DI SD NEGERI SAMIRONO**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Nanda Prista Hayuningtyas  
NIM. 20604221062**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 1 Februari 2024

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or (Ketua Tim Penguji)		5 - 2 - 2024
Riky Dwihandaka, S.Pd., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		5 - 2 - 2024
Dr. Hari Yulianto, M.Kes (Penguji Utama)		2 - 2 - 2024

Yogyakarta, 5 Februari 2024

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



  
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or  
NIP. 198306252008121002

## **MOTTO**

“Setetes keringat orangtuaku seribu langkahku untuk maju “

“Ketika aku melibatkan Allah SWT dalam semua rencana dan impianku, dengan penuh keikhlasan dan keyakinan, aku sangat percaya tidak ada yang tidak mungkin untuk diraih”

“Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelahmu itu. Lebarakan lagi rasa sabar itu. Semua yang kamu investasikan untuk menjadikan dirimu serupa yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu lancar. Tapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kamu ceritakan”

(Boy Candra)

“Terbentur, Terbentur, Terbentur, Terbentuk”

(Tan Malaka)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

1. Untuk kedua orang tua tercintaku, bapak Taryo Yuanto dan mama Supriyanti sebagai tanda bakti dan hormat seerta rasa terimakasih yang tiada terhingga, ku persembahkan karya kecil ini kepada mama dan bapak yang telah memberikan kasih sayang dan segala dukungan, serta cinta kasih yang tiada terhingga yang ku balas melalui selebar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat mama dan bapak bahagia dan bangga. Untuk kedua orang tuaku yang paling kucintai terima kasih banyak selama ini banyak memberikan banyak motivasi, tiada henti mendoakanku, selalu menyirami kasih sayang serta selalu menasihati untuk menjadi seseorang yang lebih baik. Terima kasih dan tolong selalu sehat dan bahagia, *I love you* .
2. Untuk kakak terhebatku, mas Bagus Prista Permana, A.Md., terima kasih banyak sudah menjadi panutan betapa gigihmu dalam mencapai sebuah kesuksesan. Terima kasih sudah selalu menemani dan memberikan kasih sayang serta motivasi agar penulis segera menyelesaikan tugas akhir skripsi ini, mari kita berjuang bersama untuk selalu membahagiakan orang tua.
3. Teruntuk sahabat-sahabat saya, Salsabilaqc, Lourin, Satya, Bening, Afnan, Ilham, Azkiya, Eksa, Sekar, Lusianita dan sahabat yang lain yang tidak bisa saya sebutkan. Terima kasih banyak sudah selalu ada saat penulis membutuhkan bantuan dan hiburan. *See you on top Guys!*
4. Teruntuk Lee Haechan dan seluruh member NCT 127 dan NCT Dream terima kasih sudah menjadi *moodboster* bagi saya selama mengalami masa masa sulit serta memberikan semangat melalui karya indah berupa lagunya.

Yogyakarta, 21 Januari 2024

Penulis,



Nanda Prista Hayuningtyas

NIM 20604221062

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono” ini telah selesai sesuai dengan harapan. terselesaikannya Tugas Akhir ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar dalam membimbing dan selalu memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Prodi S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan ijin penelitian.
3. 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.
4. Ibu Karti Andayani, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SD N Samirono yang telah memberikan ijin pelaksanaan penelitian untuk Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Irwan, S.Pd., selaku Guru PJOK SD Negeri Samirono yang telah mendampingi selama pengambilan data di SD Negeri Samirono.
6. Kepada teman-teman PJSD B 2020, terima kasih telah menemani dan memberikan warna serta pengalaman berharga selama masa-masa perkuliahan. Semoga kalian selalu dalam Lindungan Allah SWT dan dimudahkan dalam melakukan berbagai hal.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya demi kelancaran Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga dalam segala bantuan yang telah diberikan dari semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah

SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 17 Januari 2024  
Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized letter 'H' followed by several vertical and diagonal strokes, all contained within a roughly circular outline.

Nanda Prista Hayuningtyas  
NIM 20604221062

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	11
A. Kajian Teori .....	11
1. Hakikat Aktivitas Fisik.....	11
2. Pengertian Anak Sekolah Dasar .....	35
B. Hasil Penelitian Relevan .....	43
C. Kerangka Berpikir .....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	47
A. Jenis Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	48
1. Populasi Penelitian .....	48

2. Sampel Penelitian .....	48
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	49
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	49
1. Teknik Pengumpulan Data .....	49
2. Instrumen Penelitian.....	50
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	56
1. Validitas Instrumen Aktivitas Fisik.....	57
2. Reliabilitas Instrumen Aktivitas Fisik.....	57
G. Teknik Analisis Data.....	58
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>60</b>
A. Hasil Penelitian .....	60
1. Hasil Perhitungan Seluruh Subyek Laki-Laki.....	63
2. Hasil Perhitungan Seluruh Subyek Perempuan.....	65
B. Pembahasan.....	67
1. Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun Di SD Negeri Samirano.....	67
2. Keterbatasan Penelitian .....	69
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>71</b>
A. Simpulan .....	71
B. Implikasi.....	71
C. Saran.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Sampel Peserta Didik Kelas IV di SD Negeri Samirono .....	49
Tabel 2 Pengisian Kuisisioner PAQ-C .....	56
Tabel 3 Kelas Interval .....	59
Tabel 4 Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono.....	60
Tabel 5 Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono.....	61
Tabel 6 Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-Laki Usia 9-11 di SD Negeri Samirono .....	64
Tabel 7 Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-Laki Usia 9- 11 Tahun di SD Negeri Samirono .....	64
Tabel 8 Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Perempuan Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono .....	66
Tabel 9 Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Perempuan Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono .....	66

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono .....	62
Gambar 2 Diagram Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono .....	63
Gambar 3 Diagram Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Laki-Laki Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono .....	65
Gambar 4 Diagram Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Perempuan Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono .....	67

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Instrumen Angket Penelitian .....	81
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian .....	86
Lampiran 3 Surat Keterangan Melakukan Penelitian .....	87
Lampiran 4 Data Penelitian Peserta Didik Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono .....	88
Lampiran 5 Data Siswa Laki-Laki Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono.....	93
Lampiran 6 Data Siswa Perempuan Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono.....	98
Lampiran 7 Hasil Pengolahan Data Penelitian .....	101
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	102

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perkembangan zaman yang sangat pesat ini membutuhkan modal supaya manusia baik secara individu maupun kelompok tetap bertahan, yaitu dengan cara meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Hal ini menuntut manusia untuk terus bertahan hidup dan mengikuti kemajuan zaman dengan cepat dan instan. Salah satu cara untuk tetap bertahan hidup yaitu dengan meningkatkan kualitas pendidikan dan kualitas kesehatan. Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, melalui pendidikan manusia bisa mengembangkan sebuah potensi yang berada dalam dirinya agar bisa bermanfaat bagi kehidupan dan lingkungannya (Ainia, 2020, p. 6-8). Pendidikan merupakan sebuah kebutuhan dalam kehidupan manusia yang merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas diri dan mengembangkan berbagai potensi yang berada dalam dirinya. Pendidikan pada zaman sekarang memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk insan manusia yang seutuhnya yaitu berakal dan berakhlak mulia melalui proses pendidikan. Pendidikan di Indonesia dikelola secara menyeluruh oleh Kementerian Pendidikan Nasional Indonesia (Kemendiknas) yang berpedoman kepada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2013 tentang sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 yang menyatakan bahwa arah yang akan dicapai dalam pendidikan nantinya yaitu terbentuknya karakter manusia yang luhur sesuai dengan nilai-nilai yang terkandung dalam Bangsa Indonesia.

Selain pendidikan, kesehatan juga merupakan modal utama bagi manusia untuk meningkatkan kualitas hidup dalam menghadapi perkembangan zaman. Di dalam pendidikan juga terdapat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sebagai mata pelajaran wajib juga memiliki tujuan dan peran penting melalui aktivitas jasmani. Pendapat dari Pangrazi dan Pratama (2020, p.93-94) pendidikan jasmani berkontribusi pada kesehatan masyarakat dan kesejahteraan pribadi dalam konteks aktivitas fisik terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak melalui peningkatan keterampilan, pengetahuan, karakter dan kepribadian dalam menjalani aktivitas di kehidupan sehari-hari. Dalam penjelasan tersebut, dapat diketahui melalui aktivitas fisik memiliki andil yang cukup berpengaruh pada aspek perkembangan anak. Aktivitas dalam pembelajaran PJOK bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik, menilai atau mengukur tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang terstruktur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, sehingga nutrisi dan oksigen tersalurkan dengan baik (Houdebine, 2017, p.127). Mokoagow (2020, p.20) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang jarang dilakukan dapat menyebabkan kebugaran jasmani menurun, nutrisi dan oksigen yang mengalir ke otak tidak maksimal, serta peserta didik juga tidak siap dalam melakukan aktivitasnya. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik sangat berperan mendorong perkembangan dan pertumbuhan peserta didik.

Aktivitas fisik merupakan potensi penting dalam menunjang aktivitas yang dijalani sehari-hari tanpa merasa keletihan yang berlebih bahkan mampu

melakukan aktivitas setelahnya. Melalui kegiatan fisik yang terarah dan dilakukan secara kontinyu atau secara terus menerus, maka akan menghasilkan dampak kebugaran jasmani dan kesehatan. Apabila aktivitas yang dilakukan peserta didik rendah, maka akan sangat mudah kelelahan, sehingga berkesinambungan dalam fungsi otak dalam berpikir. Aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun, kemajuan teknologi telah menyebabkan anak-anak mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik yang mengkhawatirkan, hal ini disebabkan karena anak-anak lebih memilih untuk bermain *gadget* dan berdiam diri tanpa melakukan aktivitas fisik. Padahal pada faktanya permasalahan kesehatan anak timbul akibat kurangnya melakukan aktivitas fisik. Sebagai contoh anak akan mengalami obesitas atau kelebihan berat badan, anak akan terkena penyakit kronis seperti stroke dini, diabetes dan kanker, selain itu anak juga bisa terkena masalah perkembangan fisik yang dimana kekuatan, daya tahan koordinasi dan keseimbangan lemah.

Aktivitas fisik bagi anak-anak merupakan hal yang sangat penting, selain untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani, aktivitas fisik juga sebagai bahan pengenalan hal baru, sebagai contoh dapat meningkatkan motorik, meningkatkan penguasaan gerak dasar, maupun pengetahuan baru dengan cakupan olahraga. Aktivitas fisik bagi anak usia sekolah dasar sangat diperlukan. Pendapat dari Saputra (2020), aktivitas fisik membantu anak menjadi lebih kuat dan tangguh baik mental maupun fisik, dengan adanya kegiatan yang menstimulus atau aktivitas fisik akan memberikan efek positif dan cenderung membuat anak sekolah dasar ikut aktif berpartisipasi karena

dapat membuat anak tertarik dan senang dalam menjalani aktivitas tersebut. Dijelaskan juga dalam penelitian Kusumawardhani (2020, p. 164-165) dengan adanya modifikasi aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar dapat membuat anak tertarik dan termotivasi dalam menjalani kegiatan yang menyenangkan, terutama kegiatan olahraga atau aktivitas fisik lainnya.

Penelitian ini membahas pentingnya kesadaran gerak pada usia anak SD, khususnya di usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono. Hal ini ditunjukkan dengan tingkat aktivitas fisik anak di usia tersebut yang cenderung memiliki ciri khas keingintahuan yang tinggi, realistis, dan perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari. Selain itu, pertumbuhan anak juga sedang pesat-pesatnya, seperti pertumbuhan berat badan dan tinggi badan, maka dari itu aktivitas fisik sangat diperlukan. Akan tetapi, yang perlu ditinjau serta diberikan pengawasan terhadap aktivitas fisiknya agar tetap terjaga di tengah menurunnya kesadaran pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan. Aktivitas fisik yang dilakukan anak tidak hanya dilakukan di lingkungan tempat mereka tinggal, tetapi juga dilakukan di dalam lingkungan sekolah, yang di dalamnya mendukung tumbuh kembang anak. Kebutuhan aktivitas fisik usia sekolah dasar adalah setidaknya 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi setiap hari, hal tersebut didukung oleh *World Health Organization* (WHO) Tahun 2010 yang menyatakan bahwa anak usia 5-17 tahun harus melakukan aktivitas fisik setiap hari selama 60 menit dengan intensitas sedang sampai tinggi. Aktivitas fisik ini dapat dilakukan secara terorganisir seperti

mengikuti pembelajaran olahraga dengan baik, atau tidak terorganisir seperti bermain dengan teman sebaya.

Gambaran mengenai aktivitas fisik pada anak SD, terutama usia 9-11 tahun di SD N Samirano yang saat ini kegiatannya sedang padat-padatnya karena mereka berada di tahap penyesuaian di kelas atas. Selain itu juga peserta didik usia 9-11 tahun biasanya di kelas III atau IV sedang mengalami banyak kegiatan sekolah baik secara akademik maupun non akademik. Dapat dikatakan pada usia ini peserta didik sedang berada di tahap kepercayaan dirinya, kemampuan beradaptasinya meningkat, serta rasa ingin tahu tentang dunia luar sangat besar. Dengan demikian, usia 9-11 tahun juga sedang mulai mengembangkannya identitas diri mereka dengan cara ikut serta dalam kegiatan sekolah. Tentunya, dari hal tersebut peserta didik memiliki aktivitas fisik yang tingkatannya sedang hingga tinggi. Banyak aktivitas fisik yang mereka ikuti menyenangkan dan menarik perhatian mereka sehingga mereka selalu ingin melakukannya.

Untuk meninjau bagaimana kebutuhan aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun maka harus mengetahui tingkat aktivitasnya terlebih dahulu. Tingkat aktivitas fisik menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Tahun 2019 ) menyatakan bahwa ada tiga kategori, yaitu (1) aktivitas fisik ringan, (2) aktivitas fisik sedang, dan (3) aktivitas fisik berat. Dengan demikian, meningkatkan aktivitas fisik memberikan lebih banyak peluang untuk mendorong perkembangan saraf motorik guna memperkuat kompetensi

motoriknya. Di sisi lain, keterampilan motorik yang berkembang dengan baik ketika anak tersebut berkontribusi untuk terlibat dalam kegiatan aktivitas fisik.

Pambuka (2018, p.244-246) melakukan studi tentang Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV SD Negeri di Salatiga menggunakan instrumen PAQ-C dengan metode kuantitatif deskriptif. Hasil studi menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa kelas IV tergolong sedang. Hal ini disebabkan oleh aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik SD Negeri di Salatiga banyak berupa aktivitas yang tidak terlalu membuat tubuh menjadi lelah, seperti aktivitas mengisi waktu kosong di rumah. Aktivitas fisik peserta didik yang dilakukan di sekolah meliputi bermain kejar-kejaran dengan teman, melakukan permainan tradisional seperti bentengan, kucing-kucingan, dan menjaring ikan, baik di jam pelajaran olahraga maupun saat jam istirahat. Aktivitas tersebut dilakukan hampir setiap hari. Tetapi pada saat jam istirahat ada beberapa siswa yang lebih memilih untuk mengobrol dengan teman ataupun membaca buku dikelas dibandingkan dengan melakukan aktivitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Ilmu Ma'arif & Iman Abdul Hamid (2020, p. 84-86) tentang Gambaran Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas IV SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto menunjukkan bahwa anak-anak SDN Mojorejo banyak melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tersebut tidak hanya dilakukan saat mengisi waktu luang di rumah, tetapi juga dilakukan saat berada di sekolah, di jam pelajaran PJOK, dan di luar jam sekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ketika anak sekolah dasar sering terlihat aktif dalam bermain di sekolah maupun ketika di rumah dengan melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi,

durasi dan intensitas aktivitas fisik yang besar memberikan manfaat kesehatan tambahan pada anak. Aktivitas fisik dapat dikatakan sebagai suatu gerakan aktif dilakukan sehingga dapat membentuk tubuh yang ideal, disamping melakukan aktivitas fisik juga tetap melakukan pola gaya hidup. Aktivitas fisik siswa kelas IV di SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto masuk kategori tinggi, dengan hasil perhitungan data kategori sangat tinggi. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi merupakan faktor yang penting dalam menjaga berat badan. Hal itu juga akan ada perubahan gaya hidup seseorang. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi merupakan faktor yang penting dalam menjaga berat badan. Hal itu juga akan ada perubahan gaya hidup seseorang. Bagi anak-anak aktivitas fisik meliputi bermain, olahraga, latihan secara terencana baik bersama keluarga, di lingkungan sekolah maupun lingkungan bermainnya.

Dari uraian di atas baik latar belakang sampai dengan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan oleh beberapa tokoh membuat penulis tertarik untuk menggali lebih dalam dengan melakukan penelitian yang berkaitan dengan Tingkat Aktivitas Fisik Usia 9 sampai 10 tahun SD N Samirono yang beralamat lengkap di Jl. Colombo Yogyakarta No.2, Samirono, Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka identifikasi permasalahan yang ditekankan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Perkembangan zaman yang sangat pesat memiliki dampak teknologi dan tentunya berpengaruh terhadap anak usia sekolah dasar terutama usia 9-11

tahun di SD Negeri Samirono yang kurang memahami pentingnya dalam melakukan aktivitas fisik dan lebih memilih bermain *game online*.

2. Pada masa usia SD merupakan usia yang sedang dalam pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, maka dari itu perlu diimbangi dengan kebutuhan tingkat aktivitas fisiknya.
3. Aktivitas fisik merupakan bagian yang sangat penting bagi kehidupan, terutama bagi anak usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono, tetapi masih banyak yang belum mengetahui pentingnya aktivitas fisik.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini perlu dibatasi agar ruang lingkup penelitian menjadi jelas, terstruktur, dan tidak terjadi salah penafsiran. Ruang lingkup yang akan dibahas pada penelitian ini adalah Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Batasan masalah di atas, maka permasalahan yang dirumuskan pada penelitian ini adalah “Seberapa tinggi tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono.

## **F. Manfaat Penelitian**

Dengan mengetahui bagaimana tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono, diharapkan dapat memberikan manfaat berupa:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman bagi setiap pihak dan menjadi pengetahuan terkait gambaran tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono.
- b. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan, evaluasi, dan acuan atau bahan referensi bagi bapak/ibu guru PJOK maupun masyarakat umum yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik, khususnya dalam penelitian ini di mata pelajaran PJOK.
- c. Penelitian ini diharapkan menjadi sumber inspirasi bagi perkembangan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar terhadap literasi fisik.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi Guru PJOK sehingga dapat menjadi referensi modifikasi pembelajaran.
- b. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi peserta didik agar mengetahui betapa pentingnya aktivitas fisik bagi kehidupan.
- c. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk sekolah agar dapat menambah informasi terkait pentingnya aktivitas fisik bagi peserta didik.

d. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti karena dapat mengembangkan teori-teori yang hasilnya berguna bagi pembaca dan penelitian ini dapat memberikan pengalaman terkait aktivitas fisik.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

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

##### **1. Hakikat Aktivitas Fisik**

###### **a. Pengertian Aktivitas Fisik**

Di dalam kehidupan manusia, pastinya akan melakukan sebuah aktivitas. Aktivitas yang dilakukan manusia tentunya bermacam-macam, tergantung dari tujuan dilakukannya aktivitas tersebut. Seperti aktivitas bermain, belajar, olahraga, melakukan rekreasi dan aktivitas lainnya yang dilakukan sehari-hari. Aktivitas tersebut sudah melekat pada kehidupan yang dijalani oleh manusia. Dalam melakukan sebuah aktivitas, pastinya juga akan didukung oleh perkembangan tubuh manusia. Berkembangnya fungsi organ tubuh manusia akan mendorong aktivitas yang dilakukan oleh manusia semakin banyak atau kompleks yang dapat dilakukan. Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot *skeletal* dan dapat menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan manusia pasti membutuhkan energi yang berbeda tergantung dari intensitas dan kerja otot.

Ardiyanto & Mustafa (2021, p.169) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh otot rangka yang menghasilkan pengeluaran energi. Krisnawati *et al.* (2019, p.25-26) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang terjadi akibat

kontraksi otot sehingga menghasilkan energi espenditur. Aktivitas fisik ini mencakup setiap perilaku motorik dalam kegiatan yang dilakukan sehari-hari dan rekreasi. Aktivitas pekerjaan rumah diklasifikasikan sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik, dengan demikian telah ditunjukkan bahwa aktivitas tersebut memiliki efek menguntungkan yang lebih besar pada fungsi eksekutif dibandingkan dengan aktivitas fisik lainnya, melalui aktivitas korteks prefrontal ventrolateral kanan. Aktivitas fisik digambarkan dalam apapun yang dilakukan melibatkan gerakan tubuh. Pendapat Wicaksono (2020, p.10) bahwa aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi karena kontraksi otot *skelet*/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan tubuh saat istirahat. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dilakukan secara kontinyu melalui kontraksi otot rangka untuk menghasilkan peningkatan pengeluaran energi dalam kegiatan yang rutin dilakukan. Kegiatan yang dimaksud dapat dilakukan baik dalam pekerjaan maupun di waktu luang seperti berjalan kaki, mencuci, memasak dan membersihkan rumah.

Riyanto (2020, p.117) aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan oleh otot *skelet* yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari semua pergerakan tubuh manusia dimulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang biasa dilakukan dalam

kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, aktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh yang minimal dan pengeluaran energi mendekati *resting metabolic rates*.

Meskipun sebagian besar aktivitas manusia sangat dekat dengan aktivitas fisik, belum tentu semua kebutuhan aktivitas fisik manusia dapat terpenuhi dengan baik. Jika kebutuhan aktivitas fisik seseorang belum terpenuhi dapat dilihat dari tubuh yang tidak bugar dan tubuh cepat lelah. Kebugaran jasmani adalah keadaan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari dengan keadaan yang sehat dan bugar tanpa mengalami kelelahan atau gampang lelah yang berarti. Pendapat dari Majid (2020, p.25), kebugaran tubuh menjadi indikasi kesehatan yang dimiliki oleh manusia, oleh karena itu jika manusia memiliki tubuh yang bugar maka manusia akan dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik. Jika manusia tidak melakukan aktivitas fisik dengan baik, maka dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, *non communicable disease*, gangguan muskulokeletal dan gangguan kesehatan lainnya. *World Health Organization* (WHO) dalam Kusumo (2020, p.508) merekomendasikan untuk anak-anak dan remaja usia 5-17 tahun sebaiknya melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit dengan intensitas sedang hingga kuat. Aktivitas fisik dengan intensitas lebih dari 60 menit sehari akan memberikan banyak manfaat, terutama manfaat kesehatan tubuh. Sebaiknya juga melakukan kegiatan yang

dapat meningkatkan kekuatan otot dan tulang minimal tiga kali dalam seminggu.

Pengemanan & Miyoyo (2020, p.29) menyatakan bahwa aktivitas fisik dan olahraga yang baik, benar, terstruktur, teratur, dan terukur dapat mengurangi risiko terjadinya penyakit yang menular serta dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan mendapatkan kebugaran, kesehatan, prestasi dan pendidikan. Aktivitas fisik yang teratur memiliki manfaat terhadap kesehatan pada semua golongan usia manusia. Aktivitas fisik didefinisikan juga sebagai setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk melakukannya (Suwandaru & Hidayat, 2021, p.113). Pergerakan tubuh yang dilakukan oleh otot tubuh memerlukan tenaga. Jika seseorang kurang melakukan aktivitas fisik, maka ototnya menjadi lemah. Otot yang lemah tidak dapat membakar kalori dengan efektif. Akibatnya, asupan tenaga tidak diimbangi dengan pengeluaran tenaga, hal ini dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Tingginya minat olahraga di kalangan anak-anak atau masyarakat akan mampu menaikkan tenaga.

Aktivitas fisik ialah semua aktivitas yang menyebabkan peningkatan tenaga dalam tubuh. Kegiatan fisik juga dapat diartikan menjadi setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh yang bisa menaikkan pengeluaran tenaga atau energi. Pada zaman sekarang kemajuan teknologi mengakibatkan penurunan aktivitas fisik yang biasanya digunakan

untuk bermain melibatkan aktivitas fisik tetapi pada zaman sekarang sudah tergantikan dengan menggunakan *game online* (Azzahra & Anggraini, 2022, p.240). Sejalan dengan proses perkembangan motorik, suatu aktivitas fisik berdampak besar pada kesehatan. Melalui sebuah aktivitas fisik akan memperoleh suatu keseimbangan energi dan komposisi tubuh yang baik (Kurniawan *et al.*, 2019, p.79). Pada usia remaja terjadi proses eskplorasi diri yang tinggi dan pengenalan dunia semakin berkembang. Perkembangan yang terjadi tentunya semakin kompleks dengan semakin banyaknya pengetahuan yang harus dimiliki. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang, maka semakin tinggi pula daya tahan dan sistem kekebalan tubuh sehingga pelaksanaan pendidikan jasmani akan sangat berpengaruh pada perkembangan motorik dan peningkatan aktivitas tubuh guna mewujudkan tubuh yang sehat (Nusyuri, 2022, p.17).

Aktivitas fisik harus dilakukan sepanjang hayat untuk menunjang kehidupan manusia, tanpa terkecuali pada orang usia muda maupun usia lanjut. Penurunan aktivitas fisik secara umum akan terjadi pada masa lanjut usia, seiring dengan penurunan kemampuan otot, munculnya rasa kaku pada tubuh, dan terjadi sakit pada bagian persendian. Aktivitas fisik merupakan variabel perilaku yang kompleks yang bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas tersebut terdiri dari berjalan ke sekolah dan aktivitas yang dilakukan secara sukarela, seperti melakukan olahraga dan rekreasi. Pendapat dari

Gunarsa & Wibowo (2021, p.43) bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Berdasarkan pengertian aktivitas fisik menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah semua gerakan yang dilakukan oleh tubuh dan dihasilkan dari otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori dengan dilakukan secara sukarela maupun teratur, sehingga dapat meningkatkan kebugaran tubuh.

Pendidikan anak dalam PJOK merupakan sebuah aktivitas fisik yang sudah dikemas dalam pendidikan formal maupun non formal. Pendidikan dapat memfasilitasi anak untuk bertumbuh kembang dengan cara memberikan rangsangan melalui kegiatan aktivitas fisik. Di dalam pendidikan formal guru merupakan fasilitator melalui pendidikan jasmani dengan memberikan aktivitas fisik yang mengutamakan pertumbuhan dan perkembangan anak. Aktivitas fisik dapat memberikan sumbangan pada pertumbuhan dan perkembangan peserta didik dengan baik. Peserta didik dapat menjadi lebih inter aktif melalui pendidikan jasmani. Hal ini merupakan salah satu tujuan utama dari pendidikan jasmani dimana peserta didik menjadi lebih aktif dan berhasil mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh anak usia sekolah adalah tidak jauh dari

aktivitas fisik sehari-hari, hobi ataupun latihan fisik atau olahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan anak tidak hanya di lingkungan tempat mereka tinggal, tetapi aktivitas fisik juga bisa dilakukan di lingkungan sekolah. Di dalamnya mendukung proses tumbuh kembang peserta didik. Lingkungan menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi dan dapat berhubungan langsung dengan aktivitas fisik peserta didik, karena peserta didik lebih banyak menghabiskan waktunya di sekolah bermain dengan teman sebayanya (Taradipa et al., 2020, p.3-4). Di lingkungan sekolah terdapat waktu istirahat yang membuat peserta didik lebih leluasa dalam melakukan aktivitas fisik melalui bermain bersama teman sebaya karena karakteristik anak masih berkaitan dengan bermain.

Karakteristik yang dimiliki oleh anak usia SD pada umumnya adalah anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang pembelajaran praktik langsung Alim (2009, p.82) dalam Burhaein (2017, p.52-53). Berkaitan dengan konsep yang ada, maka dapat dijabarkan seperti:

1) Anak usia SD senang bermain

Seorang pendidik harus bisa memahami tahap-tahap perkembangan anak, dapat memberikan aktivitas fisik dengan model bermain. Materi pembelajaran pendidikan jasmani dikemas dalam bentuk permainan, terutama pada peserta didik kelas 1-3 yang masih berada dalam tahap bermain. Sehingga perencanaan model

pembelajaran harus dengan konsep bermain yang menarik dan menyenangkan, namun tetap memperhatikan tujuan pembelajaran.

2) Anak usia SD senang bergerak

Seorang pendidik mempunyai peran untuk mendesain pembelajaran yang senantiasa bergerak dinamis, permainan yang menarik memberikan stimulus pada minat gerak anak akan menjadi lebih tinggi. Anak usia SD yang berbeda dengan orang dewasa yang betah beraktivitas berjam-jam, berbeda sekali dengan anak usia SD yang kemungkinan dapat beraktivitas secara aktif maksimal 30 menit.

3) Anak usia SD senang beraktivitas kelompok

Anak usia SD pada umumnya suka mengelompok dengan teman sebayanya atau se-usia nya. Konsep pembelajaran di kelas dapat disusun menjadi model tugas kelompok, sehingga peserta didik dapat bersama-sama menyelesaikan tugasnya. Tugas tersebut dapat berbentuk gabungan unsur psikomotor (aktivitas gerak) yang melibatkan unsur kognitif.

4) Anak usia SD senang melakukan praktik langsung

Anak usia SD memiliki karakteristik senang melakukan praktikum, bukan teoritik. Berdasarkan ketiga konsep kesenangan di atas (senang bermain, bergerak, dan berkelompok) anak usia SD lebih efektif melakukan pembelajaran praktik secara langsung.

Pembelajaran akan lebih efektif jika pendidik memberikan pengalaman belajar secara langsung.

Aktivitas fisik sangat berpengaruh untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan secara keseluruhan pada anak. Dengan memaksimalkan penguasaan keterampilan dan sikap yang dapat menumbuhkan perilaku lebih sehat dalam hidup, serta memfasilitasi perkembangan kognitif dan sosial, perkembangan fisiologis yang unik pada anak. Aktivitas fisik disediakan melalui kegiatan bermain diberbagai tempat, sebagai meningkatkan perkembangan motorik kasar dan halus pada anak. Aktivitas ini memberikan stimulus pertumbuhan besaran otot anak, hal ini bertujuan untuk kesiapan anak menuju usia remaja.

#### **b. Tingkat Aktivitas Fisik**

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Indonesia (Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Tahun 2019 ) menyatakan bahwa aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori, berdasarkan pada intensitasnya dan besaran kalori yang digunakan selama melakukan aktivitas fisik, yaitu:

##### 1) Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas fisik ringan merupakan aktviitas fisik yang hanya mengeluarkan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan terjadinya perubahan pada system pernapasan. Aktivitas fisik ringan biasanya

dilakukan saat waktu luang dan tidak mengeluarkan keringat.

Contoh aktivitas fisik ringan yaitu:

- a) Berjalan santai dirumah, kantor atau pusat perbelanjaan.
- b) Duduk sambil membaca, menulis, menggambar, menyetir atau ketika bekerja.
- c) Latihan peregangan atau pemanasan dengan gerakan lambat, dkk.

## 2) Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas fisik sedang adalah ketika tubuh mengeluarkan sedikit keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Tubuh mengeluarkan energi sebanyak 3,5-7kcal/menit. Contoh aktivitas fisik sedang, yaitu:

- a) Berjalan dengan kecepatan 5km/jam pada permukaan yang rata atau di luar rumah, atau berjalan santai saat ketika sedang berada di lingkungan sekolah.
- b) Memindahkan perabotan ringan, berkebun, mencuci kendaraan.
- c) Melakukan pekerjaan tukang kayu, seperti membawa dan menyusun balok kayu, membersihkan rumput dengan bantuan menggunakan mesin pemotong rumput.
- d) Bermain bulutangkis, berekreasi, menari, bersepeda dengan lintasan datar.

### 3) Aktivitas Fisik Berat

Aktivitas fisik bisa disebut dengan aktivitas fisik berat adalah ketika tubuh melakukan gerakan dan mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi pernapasan meningkat sehingga napas menjadi terengah-engah. Energi yang dikeluarkan oleh tubuh lebih dari 7kcal/menit. Contoh aktivitas fisik berat, yaitu:

- a) Berjalan dengan kecepatan lebih dari 5km/jam, melakukan pendakian gunung, berjalan sambil membawa beban di punggung, jogging dengan kecepatan 8km/jam.
- b) Melakukan pekerjaan yang mengangkat beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali selokan, dan mencangkul.
- c) Melakukan pekerjaan berat seperti memindahkan barang/benda yang besar dan berat.
- d) Bersepeda dengan kecepatan 15km/jam dengan lintasan yang menanjak.

#### c. Dimensi Aktivitas Fisik

Pendapat dari Kowalski (2004) dalam Sulistia *et al.* (2019, p.116) aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, yaitu tipe, frekuensi, durasi, dan intensitas. Dimensi aktivitas fisik melibatkan aspek penting untuk kesehatan dan kebugaran. Dimensi ini mencakup berbagai jenis aktivitas dan elemen-elemen yang berkontribusi pada kesehatan dan

kebugaran secara keseluruhan. Berikut penjelasan dari empat dimensi di atas:

1) Tipe

Tipe aktivitas fisik akan mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Ada tiga tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik ini bersifat untuk ketahanan, yang dapat membantu jantung, paru-paru, otot, dan sistem sirkulasi darah agar tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Aktivitas fisik untuk mendapatkan ketahanan dapat dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dapat dilakukan: (1) Berjalan kaki, (2) Berenang, (3) Berkebun, (4) Bermain Tennis, (5) Lari ringan.

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan yang dilakukan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh agar tetap lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan dengan beraktivitas fisik selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dapat dilakukan: (1) Peregangan bisa dimulai dari tangan ke kaki, (2) Senam yoga, (3) Mengepel lantai.

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk meningkatkan kekuatan dan dapat membantu kinerja otot tubuh dalam menahan suatu beban tubuh yang diterima, tulang tetap kuat dan dapat mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti *osteoporosis*. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik dari aktivitas fisik guna meningkatkan kekuatan dapat dilakukan selama 30 menit (2-4 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dapat dilakukan: (1) *Push up*, (2) Naik turun tangga, (3) Angkat beban, (4) Melakukan Fitness secara teratur.

2) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari rabu, jum'at dan minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Durasi

Durasi adalah lamanya waktu dalam satu kali sesi latihan. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan sebuah aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama satu sesi aktivitas.

#### 4) Intensitas

Intensitas merujuk pada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang dan tinggi.

Untuk hasil yang memuaskan, melakukan aktivitas fisik juga harus disesuaikan dengan karakteristik dan prinsip tumbuh kembang anak sesuai dengan rentang umurnya pada usia SD (7 s/d 13 tahun), pendapat dari Junaidi (2011, p.43) dalam Burhaein (2017, p.17) jenis aktivitas fisik dan olahraga sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan anak adalah sebagai berikut:

- 1) Periode Umur 7-8 tahun (Kelas 1-2 SD)
  - a) Latihan memperbaiki postur tubuh.
  - b) Jalan, lari hop dengan menggunakan irama musik, kombinasi lari dan lompat.
  - c) Gerakan membungkuk, menekuk, melompat dan merenggang.
  - d) Aktivitas untuk otot-otot besar (lengan, tungkai, perut, punggung)
  - e) Permainan yang melibatkan kekuatan, keseimbangan, kelincahan.
  - f) Permainan yang semi aktif
  - g) Aktivitas di alam terbuka, seperti jalan-jalan di luar lingkungan sekolah.

- h) Menginterpretasikan gerakan sederhana menggunakan nyanyian dan gerak ritmis.
  - i) Bermain dengan bola, seperti lempar tangkap bola, memasukan bola ke dalam keranjang.
  - j) Melakukan permainan dengan peraturan yang sederhana, lapangan dan bola yang lebih kecil atau permainan yang sudah dimodifikasi.
- 2) Periode Umur 9-10 tahun ( kelas 3 SD)
- a) Melakukan gerakan gabungan lebih dari dua gerakan.
  - b) Memulai mempelajari *skill* tanding sepak bola.
  - c) Mulai melibatkan anak dalam aktivitas *conditioning*, seperti lari, lompat, berjangkit, bentuk-bentuk latihan senam dan keterampilan bermain.
  - d) Mulai bermain yang bervariasi yang menuntut aktivitas lebih keras.
  - e) Keterampilan melempar bola untuk target, jarak dan ketepatan.
  - f) Aktivitas di dalam alam terbuka.
- 3) Periode umur 10-11 tahun ( kelas 4-5 SD)
- a) Permainan bola kecil.
  - b) Mulai mempelajari gaya dalam berenang.
  - c) Aktivitas yang melibatkan otot besar.
  - d) Aktivitas yang mengubah arah dan tempo lari.
  - e) Atletik (lari, lompat jauh dan tinggi, lempar serta *sprint*).

- f) Pengembangan koordinasi lempar, lompat, loncat dan berbagai *skill* dalam olahraga.
  - g) Permainan dengan lawan bermain untuk membantu menyalurkan naluri bersaing dengan tetap melakukan bimbingan sportivitas, kerjasama dan kepemimpinan.
- 4) Periode umur 11-12 tahun ( kelas 6 SD)
- a) Mulai mengenal cabang olahraga sesuai dengan minat bakat yang dimiliki.
  - b) Melanjutkan keterampilan dalam cabang olahraga yang menggunakan bola besar seperti bola basket, bola voli, sepak bola dan juga permainan bola kecil seperti kasti, bulu tangkis dan rounders.
  - c) Meningkatkan keterampilan senam lantai dengan alat.
  - d) Memperbaiki koordinasi, kecepatan, ketepatan dan kekuatan pada nomor atletik.
  - e) Meningkatkan keterampilan dalam aktivitas yang menggunakan otot-otot besar.
  - f) Melibatkan diri dalam berbagai permainan kelompok untuk memperbaiki kerjasama, koordinasi serta mengatasi kekakuan dalam bergerak.

#### **d. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, yakni faktor lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor

individual. Secara lingkungan makro, faktor sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Intantiyana (2018, p.404) menjabarkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang adalah sebagai berikut:

1) Umur

Aktivitas tertinggi manusia normal adalah ketika berumur 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan yang signifikan tingkat aktivitas fisiknya ketika seseorang menginjak usia remaja, dewasa dan sampai usia lebih dari 65 tahun. Aktivitas fisik secara bertahap dapat menurun seiring bertambahnya usia karena akan kehilangan massa dan kekuatan otot.

2) Jenis Kelamin

Perbedaan gender atau jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Yang terjadi pada umumnya, aktivitas fisik seorang laki-laki akan cenderung lebih besar dibandingkan dengan aktivitas fisik seorang perempuan.

3) Etnis

Perbedaan etnis atau suku bangsa seseorang juga bisa mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok masyarakat tertentu. Budaya di setiap daerah pasti berbeda. Di negara Belanda, mayoritas masyarakat menggunakan sepeda untuk bepergian, sedangkan di Indonesia mayoritas masyarakat menggunakan

kendaraan bermotor. Hal ini menyebabkan tingkat aktivitas fisik masyarakat Belanda secara garis besar lebih besar dibandingkan dengan masyarakat Indonesia.

#### 4) *Trend* Terbaru

Pada saat ini sudah banyak *trend* terbaru yang bermula dari berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah semua aktivitas manusia. Yang dulunya manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun seiringnya jaman dan teknologi semakin canggih, kini membajak sawah dipermudah menggunakan teknologi traktor.

Pendapat lain dari Zahida *et al.* (2019, p.12) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, antara lain:

##### 1) Gaya Hidup

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

##### 2) Pendidikan

Faktor kunci gaya hidup sehat adalah pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga tingkat kesehatannya. Sosio-ekonomi berhubungan dengan status pendidikan dan berpengaruh terhadap status kesehatan seseorang. Semakin tinggi pendidikan dan tingkat

pendapatan/ekonomi seseorang, maka semakin tinggi juga keinginan seseorang untuk memperoleh kesehatan.

### 3) Hereditas

Hereditas atau pewarisan sifat-sifat fisik dan perilaku manusia dari suatu makhluk hidup kepada keturunannya. Faktor determinan yang paling berperan adalah hereditas, dimana orang tua menurunkan kode genetik kepada anaknya termasuk penyakit keturunan yang bisa menyebabkan aktivitas fisik yang bisa dilakukan menjadi terbatas.

### 4) Lingkungan

Pemeliharaan lingkungan sangat diperlukan dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatan dikarenakan jika lingkungan tidak sehat maka akan berdampak negatif terhadap kesehatan.

## **e. Manfaat Aktifitas Fisik**

Seseorang yang mengetahui manfaat aktivitas fisik dalam jangka panjang, maka secara otomatis akan menjadikan aktivitas fisik sebagai kebutuhan sehari-hari. Selain bermanfaat untuk kesehatan tubuh, aktivitas fisik juga dinilai sangat baik untuk menjaga mental orang dewasa. Aktivitas fisik yang teratur memiliki efek positif dalam mengurangi stress dan kecemasan. Gangguan depresi ringan hingga sedang, aktivitas fisik juga dipercaya mempunyai efek yang bermanfaat dalam mencegah dan menyembuhkan. Jika seseorang kurang atau jarang melakukan aktivitas fisik maka akan berpengaruh pada kekebalan tubuh

karena pada dasarnya saat tubuh tidak dipaksa melakukan aktivitas fisik, otomatis imunitas tubuh juga akan menurun dan mudah terserang penyakit/virus, namun jika memperhatikan dari latihan fisik yang akan dilakukan.

Manfaat aktivitas fisik menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam buku *Aktivitas Fisik dan Kesehatan* Arif Wicaksono & Willy Handoko (2020, p.33-35) sebagai berikut:

1) Aspek Fisik

- a) Menurunkan risiko terjadinya penyakit degeneratif
- b) Memperkuat otot jantung dan meningkatkan kapasitas jantung
- c) Mengurangi risiko penyakit pembuluh darah tepi
- d) Mencegah, menurunkan, atau mengendalikan tekanan dasar tinggi
- e) Memperbaiki profil lemak darah
- f) Mengendalikan berat badan
- g) Mencegah atau mengurangi risiko osteoporosis
- h) Memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi serta memperbaiki postur tubuh
- i) Meningkatkan kekebalan tubuh

2) Aspek Psikologis

- a) Meningkatkan kepercayaan diri
- b) Membangun sportivitas
- c) Memupuk tanggungjawab

- d) Membantu mengendalikan stress
  - e) Mengurangi kecemasan dan depresi
- 3) Aspek Sosio-Ekonomi
- a) Menurunkan biaya pengobatan
  - b) Menurunkan angka absensi kerja
  - c) Meningkatkan produktivitas
  - d) Meningkatkan gerakan masyarakat sehat

Manfaat dari aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan risiko penyakit degeneratif seperti jantung, hipertensi, diabetes, stroke, osteoporosis, sindrom metabolik, obesitas dan berbagai jenis penyakit kanker. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan dengan kualitas hidup, kesehatan, dan kesejahteraan. Namun sebaliknya, apabila manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kebutuhannya, maka kemungkinan besar akan mudah terjangkit penyakit akibat imunitas tubuh yang rendah dan kurang gerak (hipokinetik) seperti diabetes tipe 2. Tingkat aktivitas fisik yang rendah juga akan menyebabkan risiko obesitas dan banyak penyakit kronis lainnya termasuk penyakit jantung koroner, diabetes dan kanker usus.

Aktivitas fisik memiliki manfaat yang sangat bagus untuk kesehatan seseorang. Selain bermanfaat untuk orang sehat, aktivitas fisik juga memiliki manfaat yang penting bagi orang-orang yang kurang sehat. Dengan melakukan aktivitas fisik yang rutin maka secara langsung imunitas tubuh semakin membaik dan tubuh menjadi kebal akan

penyakit. Melihat pentingnya aktifitas fisik untuk kesehatan tersebut sangatlah perlu dilakukan oleh semua masyarakat yang bisa mulai dibiasakan dari usia dini. Masalah rendahnya kegiatan aktifitas fisik apabila terus dibiarkan, akan menjadi masalah yang harus segera ditanggulangi. Kehidupan dan keadaan masa depan sangat bergantung dengan kondisi saat ini, oleh karena itu perlu adanya langkah yang nyata untuk menangani masalah kesehatan tersebut. Namun dalam penerapannya, kendala di masyarakat kerap kali menjadi penghambat. Salah satu hambatan di antaranya kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya aktifitas fisik.

Aktivitas fisik dan kesehatan memiliki hubungan yang sangat erat dan merupakan dasar ketika seorang anak atau orang dewasa dapat menikmati aktivitas fisik sehari-hari (Chen, 2016, p.186). Hasil penelitian Martin (2018 p.16) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik akan meningkatkan pembelajaran dan prestasi. Terkait aktivitas fisik dengan peningkatan kesehatan secara keseluruhan dan dapat meningkatkan sosialisasi dan keterampilan kesehatan mental. Aktivitas tingkat tinggi akan berpengaruh pada akhir kehidupan manusia yang ketika dikaitkan dengan risiko bebrapa penyakit kronis dan semua penyebab kematian.

Hasil penelitian Karim *et al.* (2018, p.2) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik bisa mengakibatkan meningkatnya risiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai

frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi, sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, makin besar dan sering otot jantung memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat. Daya guna menguntungkan dari aktivitas fisik secara teratur pada banyak kesehatan yang mapan. Selain itu, penelitian telah dilakukan secara konsisten mengidentifikasi sebagai manfaat spesifik seperti peningkatan kesehatan fisik dan fisiologis serta hasil kesehatan yang positif di bidang kesehatan mental dan kesejahteraan.

Perubahan aktivitas fisik tentunya mempengaruhi perilaku kesehatan lainnya yang menggarisbawahi pentingnya untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Misalnya, ditinjau dari sistematis menunjukkan peran positif dari olahraga akut dan teratur pada kualitas tidur seseorang dan gangguan tidur. Tampaknya mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Sayangnya, pembatasan seputar interaksi sosial dan aktivitas luar ruangan, termasuk aktivitas fisik dan olahraga secara teratur, pasti akan mengakibatkan terganggunya kegiatan sehari-hari (Chen, 2020, p.101).

Manfaat aktivitas fisik menurut Chen (2019, p.32) antara lain:

- 1) Membantu mempertahankan berat badan yang sehat dan mempermudah melakukan kegiatan sehari-hari

- 2) Anak-anak dan remaja aktif secara fisik memiliki lebih sedikit gejala depresi dibandingkan dengan teman yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik
- 3) Menurunkan risiko terhadap banyak penyakit, seperti penyakit jantung koroner (JPK), diabetes, dan kanker
- 4) Memperkuat jantung dan meningkatkan fungsi paru-paru.

WHO (2022) merekomendasikan agar anak-anak dan remaja usia 5-17 tahun melakukan aktivitas fisik setidaknya rata-rata 60 menit per hari dengan intensitas sedang hingga berat, sebagaimana aktivitas fisik aerobik, sepanjang minggu. Selain itu, mereka juga harus melakukan aktivitas aerobik dengan intensitas tinggi, serta aktivitas yang memperkuat otot dan tulang setidaknya dilakukan 3 hari dalam seminggu. WHO juga menyarankan agar anak-anak dan remaja membatasi waktu yang dihabiskan untuk duduk diam, khususnya jumlah waktu bersantai.

Penelitian oleh Ohrnberger (2017, p.20) menemukan bahwa ada hubungan antara kesehatan mental dengan pola dan waktu aktivitas jasmani pada anak. Anak-anak cenderung mempunyai waktu beraktivitas jasmani lebih sedikit ternyata lebih beresiko memiliki masalah kesehatan mental. Kesehatan secara umum juga dipengaruhi oleh jumlah aktivitas fisik yang sudah dilakukan. Peserta didik yang teratur dalam melakukan aktivitas fisik, maka akan tumbuh dan berkembang berbeda dengan peserta didik yang tidak teratur dalam melakukan aktivitas fisik. Peningkatan aktivitas fisik dapat memberikan

banyak kesempatan bagi peserta didik untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik. Keterampilan motorik akan berkembang secara baik saat peserta didik melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang meningkat dan teratur akan memberikan lebih banyak dorongan pada syaraf motorik yang berguna untuk memperkuat kompetensi motoriknya. Semakin baik kompetensi motoriknya dari peserta didik maka salah satu unsur pokok dari motorik peserta didik yaitu keseimbangan statis. Salah satu cara memenuhi kebutuhan aktivitas fisik anak usia sekolah. Oleh sebab itu, orang tua, guru maupun keluarga dapat menyediakan aktivitas fisik yang terstruktur maupun tidak. Aktivitas fisik untuk anak usia sekolah harus disusun dengan semenarik mungkin, menyenangkan, serta dapat melatih perkembangan pada anak.

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

## **2. Pengertian Anak Sekolah Dasar**

Berdasarkan Peraturan Pemerintah RI Nomor 66 Tahun 2010, sekolah dasar (SD) merupakan salah satu formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan dasar. SD pada dasarnya merupakan lembaga yang menyelenggarakan pendidikan enam tahun bagi

anak-anak usia 6-12 tahun. Anak usia antara 6-12 tahun disebut sebagai masa anak-anak pertengahan atau masa laten, masa anak untuk mempunyai tantangan baru. Pendapat Wong (2009) dalam Saefurrohim & Maulana (2019, p.3-4) anak usia sekolah atau anak yang sudah sekolah akan menjadi pengalaman inti anak. Periode ini anak-anak dianggap mulai bertanggungjawab atas perilakunya sendiri dalam hubungan dengan orangtua mereka, teman sebaya dan orang lain. Usia SD merupakan masa anak memperoleh dasar-dasar pengetahuan untuk keberhasilan penyesuaian diri pada kehidupan dewasa dan memperoleh keterampilan tertentu. Karakteristik anak usia sekolah adalah mereka menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak segi dan bidang. Di antaranya perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan dan kepribadian dan perkembangan fisik. Pada tahapan psikologi menurut Nugroho (2019, p.19-20) periodisasi dan ciri khas umum anak SD, adalah sebagai berikut: Usia 6-12 tahun masuk dalam kategori tahap usia akhir, pada tahap ini disebut juga (1) masa sekolah: perubahan sikap, nilai dan perilaku. (2) masa sulit: pengaruh teman. (3) imitasi sosial, masa berkelompok dan masa penyesuaian diri. Masa kanak-kanak juga dibagi menjadi dua fase yaitu: (1) Masa kelas rendah SD yang berlangsung antara usia 6/7-9/10 tahun, biasanya mereka duduk di kelas 1, 2, 3 Sekolah Dasar. (2) Masa kelas tinggi SD yang berlangsung antara usia 9/10-12/12 tahun, biasanya mereka duduk di kelas 4, 5, dan 6 Sekolah Dasar.

#### **a. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Sekolah Dasar**

Pertumbuhan fisik selama periode usia SD ini rata-rata 3-3,5 kg dan 6cm atau 2,5 inchi pertahunnya. Lingkar kepala tumbuh hanya 2-3 cm selama usia 6-12 tahun, menandakan pertumbuhan otak yang melambat karena adanya proses mielinisasi sudah sempurna pada usia 7 tahun. Anak laki-laki usia 6 tahun, cenderung memiliki berat badan sekitar 21kg, kurang lebih 1 kg lebih berat daripada anak perempuan. Rata-rata kenaikan berat badan anak usia sekolah kurang lebih sebesar 3,2kg pertahun. Pada periode ini, perbedaan individu pada kenaikan berat badan disebabkan oleh faktor genetik dan lingkungan. Tinggi badan anak pada usia 6 tahun, baik laki-laki maupun perempuan memiliki tinggi badan yang sama, yaitu kurang lebih 115 cm, setelah usia 12 tahun, tinggi badan kurang lebih 150 cm (Kozier *et al.* (2011) dalam Lisdianti & Eka (2018, p.12)

Menurut Fatma *et al.* (2019, p.52-53) pertumbuhan fisik anak usia SD sebagai berikut:

- 1) Pertumbuhan ditandai dengan: lebih tinggi, berat, dan kuat. Dalam hal ini gizi merupakan hal yang sangat penting.
- 2) Perubahan pada sistem tulang, otot, dan keterampilan gerak: berlari, memanjat, melompat, berenang, naik sepeda dan bermain lainnya.
- 3) Kegiatan atau aktivitas fisik sangat diperlukan untuk koordinasi dan kestabilan tubuh dan energi yang tertumpuk sehingga memerlukan penyaluran.

4) Pertumbuhan fisik cenderung lebih stabil atau tenang. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat serta belajar berbagai keterampilan. Perubahan nyata terlihat pada sistem tulang, otot dan keterampilan gerak lari, memanjat, melompat, berenang, naik sepeda main sepatu roda adalah kekuatan fisik dan keterampilan gerak yang banyak dilakukan oleh anak. Pada prinsipnya selalu aktif bergerak adalah penting bagi anak.

Ns. Risky (2015, p.7-8) ciri-ciri pertumbuhan anak usia SD adalah tingginya sikap egosentris. Sikap-sikap yang bisa dilihat antara lain:

- 1) Ingin menjadi yang terbaik dan yang pertama diantara teman sebaya.
- 2) Kelebihan energi dan seperti tidak ada habisnya.
- 3) Suka memberontak dan menjadi sangat kritis/sangat ingin tahu.
- 4) Cengeng, perilakunya agresif dan sulit dimengerti.
- 5) Suka bersosialisasi dan tidak suka bermain sendirian.

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. Gizi dan kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan fisik anak. Anak yang kekurangan gizi atau malnutrisi akan mengalami pertumbuhan yang terhambat, sedangkan anak yang mendapatkan gizi yang cukup, lingkungan yang mendukung, dan kebiasaan hidup yang baik akan

mengalami pertumbuhan yang optimal. Aktivitas fisik yang dilaksanakan pada masa ini sebagai kontrol belajar mereka. Semakin tinggi aktivitas fisik harian maka semakin baik bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikis dan sosial anak.

Masa anak-anak atau masa anak usia SD tentunya sangat menyukai aktivitas yang menyenangkan dan berkelompok dengan teman sebayanya. Masa ini terutama pada usia 9-11 tahun sudah mulai masuk ke masa pubertas dan masa remaja. Berikut tugas-tugas perkembangan pada masa-masa anak-anak akhir dalam Wahyuni (2017, p.16-18):

- 1) Belajar aktivitas fisik yang diperlukan untuk bermain.
- 2) Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, mengembangkan sikap yang sehat mengenai diri sendiri.
- 3) Belajar bergaul dengan teman sebaya.
- 4) Mulai mengembangkan peran sosial pria atau wanita.
- 5) Mengembangkan keterampilan-keterampilan dasar untuk menulis, membaca dan berhitung.
- 6) Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari.
- 7) Mengembangkan kata batin, moral dan skala sikap.
- 8) Mengembangkan sikap terhadap kelompok sosial dan lembaga.
- 9) Mencapai kebebasan pribadi.

Bermain atau melakukan aktivitas fisik sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak baik secara fisik, psikis dan emosional anak. Kegiatan bermain akan memberikan pengalaman yang membentuk kepribadian mereka. Kemampuan anak untuk membaaur dengan kelompok bermainnya akan memudahkannya untuk diterima oleh kelompok bermain tersebut. Hal ini akan membuat anak lebih aktif bergerak dengan permainan yang mereka sukai, seperti permainan menjelajah, sepakbola, gopaksodor, lompat tali dan lain-lain.

**b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Usia 9-11 Tahun**

1) Aspek Sosial

Proses sosialisasi dalam lingkungan tentunya ada aturan, dan individu harus serasi dengan aturan tersebut. Aturan tersebut yang akan membentuk kepribadian anak dalam segi sosial. Anak-anak mulai mengurangi aktivitas bermain karena kesibukan kegiatan yang ada di sekolah. Hal ini didukung oleh acara televisi, radio serta buku-buku bacaan yang banyak disajikan untuk anak-anak usia SD (Izzaty, 2013, p.112). *Teori Piaget* mengatakan bermain atau melakukan aktivitas fisik sangat penting bagi perkembangan fisik, psikis, dan sosial anak. Melalui aktivitas fisik anak akan berinteraksi dengan teman dan mendapat pengalaman yang berharga. Masa tumbuh kembang anak SD permainan yang disukai dominan kepada permainan dalam bentuk kelompok. Interaksi sehari-hari teman sebaya yang positif akan mendorong anak menjadi

baik, Namun jika sebaliknya maka akan membentuk kebiasaan anak yang buruk seperti malas belajar dan melakukan perbuatan anti sosial.

Jadi penting sekali untuk orang tua dan guru agar mengenalkan dan mengarahkan anak memilih permainan yang bersama teman sebayanya, selain untuk efisiensi dan koordinasi dalam gerak, juga agar anak berkembang dengan baik.

## 2) Aspek Jasmani

Pada masa di SD perkembangan sosial terjadi melalui aktivitas fisik dan aktivitas gerak. Aktivitas gerak yang dimaksud adalah aktivitas fisik anak mampu atau tidaknya berpartisipasi dengan tingkat keterampilan gerak tertentu agar bisa diterima oleh suatu kelompok. Keterampilan gerak yang didapat melalui kebiasaan atau aktivitas fisik harian pada masing-masing anak. Akumulasi pengalaman gerak yang banyak akan mempermudah anak memiliki keterampilan aktivitas jasmani yang berkualitas.

Dunia pendidikan khususnya mata pelajaran PJOK, harus mengetahui beberapa hal penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak menurut Abdullah (2009, p.14) sebagai berikut:

- a) Macam-macam keterampilan yang dimiliki anak pada tingkat usia tertentu.

- b) Macam-macam keterampilan yang sudah dikuasai oleh kebanyakan anak dan yang harus dikuasai sebagian kecil saja.
- c) Pentingnya berbagai keterampilan dalam kehidupan anak.

Usia anak Sekolah Dasar kelas IV dapat disebut sebagai usia pra remaja. “Pertumbuhan fisik cenderung lebih stabil atau tenang sebelum memasuki masa remaja yang pertumbuhannya begitu cepat,” demikianlah pendapat Izzaty (2013, p.103). Masa ini oleh anak-anak digunakan untuk belajar aneka kemampuan akademik. Kenaikan berat dan tinggi badan tergantung kesehatan dan gizi anak. Berlari, memanjat, melompat, berenang, naik sepeda adalah kegiatan fisik dan keterampilan gerak yang banyak dilakukan anak-anak. Keterampilan fisik sangat penting untuk mengembangkan kestabilan dan koordinasi tubuh untuk menyempurnakan berbagai ketrampilan.

### 3) Aspek Mental

Menurut Kamus Bahasa Indonesia, mental bersangkutan dengan batin dan watak manusia, yang bukan bersifat badan ataupun tenaga, serta bukan juga pertumbuhan fisik yang diperhatikan, melainkan juga perkembangan batin dan watak. Pembentukan mental anak sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik harian anak dan pergaulan yang dilakukan. Pengalaman yang didapat dalam menangani masalah akan membentuk mental anak sebagai bekal untuk kehidupan yang akan datang. Berikut ciri-ciri emosi pada

anak-anak menurut Izzaty (2013, p.110-111): (1) Emosi anak berlangsung relatif lebih singkat, (2) Emosi anak kuat atau hebat, (3) Emosi anak mudah berubah, (4) Emosi anak nampak berulang-ulang. Anak-anak mampu menggunakan operasi mental untuk memecahkan masalah-masalah yang bersifat konkret. Hal ini menunjukkan bahwa anak telah dapat memahami dan menacari jalan keluar atas masalah yang dihadapinya.

## **B. Hasil Penelitian Relevan**

1. Penelitian Ilmu Ma'arif (2022) dengan judul “Gambaran Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas IV SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa. Peserta didik dominan melakukan aktivitas fisik bersama teman sebayanya maka dari itu peneliti dalam penelitian ini tertarik untuk mengukur berapa tingkat aktivitas fisik pada peserta didik kelas IV SD N Mojorejo. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan metode *survei*. Dengan populasi yang berjumlah 38 siswa dan menggunakan total sampel, teknik pengambilan sampel adalah anggota populasi dijadikan sampel semua. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner/angket dari *Physical Activity Quisionnaire For Children (PAQ-C)*. Berdasarkan perhitungan aktivitas fisik siswa di kelas IV SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto dengan jumlah 38 siswa kelas IV di SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto kabupaten Mojokerto berada pada kategori “sangat tinggi” 6 siswa (15,79%), “tinggi” 16 siswa

(42,10%), “sedang” 11 (28,95%), “rendah” 5 siswa (13,16 %), dan “sangat rendah” 0 siswa (0,00%). Berdasarkan hasil yang diperoleh aktivitas fisik siswa kelas IV SDN Mojorejo masuk dalam kategori “Tinggi”.

2. Penelitian Muhammad Fatkhur Rozi (2022) dengan judul “Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Siswa Sekolah Dasar MI Ma’arif Nurul Ulum Gresik”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak SD MI Ma’arif Nurul Ulum Gresik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SD MI Ma’arif Nurul Ulum Gresik sebanyak 210 siswa, dengan sampel yang dikelompokkan menjadi 3 cluster, yaitu kelas IV, V, & VI sebanyak 95 siswa. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan *Physical Activity Questionner for Children* (PAQ-C). Penelitian ini menghasilkan indeks massa tubuh anak Sekolah Dasar MI Ma’arif Nurul Ulum Benjeng Gresik pada masa adaptasi kehidupan baru rata-rata proporsi IMT kurus dengan jumlah siswa 27 orang atau 28,42% hal ini membuat pola hidup sehat belum memenuhi rekomendasi dari *World Health Organization* berkaitan dengan aktivitas fisik untuk kesehatan. Siswa dengan IMT normal berjumlah 23 siswa atau 24,21% hal ini yang akan menjadi contoh bagi teman-temannya dalam proporsi indeks massa tubuhnya. Selanjutnya siswa dengan IMT gemuk berjumlah 19 orang atau 20%. Dan terakhir, siswa dengan IMT obesitas berjumlah 26 orang atau 27,37%. Secara keseluruhan proporsi obesitas didominasi oleh mereka yang berjenis kelamin perempuan yang mengalami

obesitas. Penyebab utama yang sering dialami oleh obesitas ialah tidak seimbangnya kalori/energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan. Hal ini berpengaruh dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik anak obesitas dibandingkan dengan teman yang tidak obesitas. Salah satu yang penyebab peningkatan berat badan yang tidak sehat akibat peningkatan konsumsi makanan berkalori tinggi dan turun tingkat aktivitas fisik sehingga terjadilah meningkatnya berat badan berlebih/obesitas.

### **C. Kerangka Berpikir**

Aktivitas fisik ialah segala aktivitas yang menyebabkan peningkatan tenaga dalam tubuh. Kegiatan fisik juga dapat diartikan menjadi setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh yang bisa menaikkan pengeluaran tenaga atau energi yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan fisik dan mental hingga menjaga kualitas hidup yang lebih sehat dan bugar. Aktivitas fisik untuk anak tentunya juga sangat berpengaruh dengan kebutuhan tumbuh kembang anak. Tumbuh kembang anak akan baik jika aktivitas fisiknya terpenuhi, aktivitas fisik untuk anak bisa dilakukan di lingkungan sekolah dan luar sekolah. Dalam lingkungan sekolah tentunya yang sangat berpengaruh yaitu melalui aktivitas fisik di dalam salah satu mata pelajaran yaitu PJOK yang mempunyai tujuan salah satunya untuk mengembangkan anak secara keseluruhan melalui kegiatan jasmani atau aktivitas fisik. Sedangkan aktivitas fisik yang bisa dilakukan anak di luar lingkungan sekolah ialah bermain bersama teman sebaya. Kegiatan itu juga bisa mendorong tumbuh kembang anak dengan baik.

Manfaat aktivitas fisik untuk anak yaitu meningkatkan kesehatan fisik, kesehatan mental, keterampilan sosial dan masih banyak lagi. Manfaat aktivitas fisik ini terutama untuk anak-anak dalam bentuk bermain bersama teman sebaya akan meningkatkan semangat yang dimiliki oleh anak. Secara tidak langsung anak juga menerapkan hidup sehat nya masing-masing. Sehingga dapat dilakukan kesehatan dan kebugaran anak dapat dilihat dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Di sekolah pada saat ini seberapa besar tingkat aktivitas fisik anak yang diukur dalam 7 hari terakhir.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

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

Jenis penelitian yang digunakan oleh penulis pada penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena. Hasil akhir penelitian ini biasanya adalah berupa tipologi atau pola-pola mengenai fenomena yang telah diteliti. Analisis data kuantitatif deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan, menunjukkan, atau meringkas data dalam bentuk statistik. Metode ini membantu memahami detail data dengan meringkas dan menemukan pola dari sampel data tertentu. Melalui sampel, penulis akan memperoleh angka *absolut* yang tidak selalu menjelaskan motif atau alasan di balik angka-angka tersebut.

Menurut penulis menggunakan metode kuantitatif deskriptif tepat digunakan dalam penelitian ini karena penulis memiliki tujuan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran data yang telah dikumpulkan melalui quisioner. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif, penulis menggunakan instrumen PAQ-C dan menggunakan sampling sistematis. Dalam penelitian ini yang akan diteliti adalah Tingkat Aktivitas Fisik Usia 10-11 Tahun di SD N Samirono dalam melakukan aktivitas fisik selama 7 hari sebelum pengambilan data.

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

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SD N Samirono. Yang beralamat di Jl. Colombo 002, Catur Tunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta dengan kode pos 55281. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2022.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi merupakan generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai sebuah kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dapat ditarik kesimpulannya. Oleh karena itu, sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV di SD N Samirono dengan jumlah 29 peserta didik.

### **2. Sampel Penelitian**

Seperti halnya karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi tersebut. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil menggunakan teknik pengambilan *sampling*. Teknik *sampling* dilakukan dengan *total sampling*. Total sampling merupakan penentuan sampel bila semua anggota polulasi digunakan sebagai sampel.

Tabel 1 Sampel Peserta Didik Kelas IV di SD Negeri Samirono

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1.	IV A	11	6	17
2.	IV B	8	4	12
Jumlah				9

#### D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang ada dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik usia 9-10 tahun di SD Negeri Samirono. Aktivitas yang berhubungan langsung dengan gerak tubuh yang dihasilkan oleh sendi otot kemudian menghasilkan pengeluaran energi yang diukur menggunakan angket kuisioner agar dapat mengetahui seberapa tinggi tingkat aktivitas fisik tersebut. Penelitian ini berfokus pada peserta didik usia 9-11 tahun karena pada usia tersebut mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, terutama dalam hal koordinasi dan kestabilan energi. Aktivitas fisik sangat diperlukan untuk mendukung dan melatih kedua aspek tersebut.

#### E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

##### 1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-10 tahun di SD N Samirono diperoleh dengan menggunakan pengisian angket PAQ-C.

Cara mengambil data ini adalah dengan cara sebagai berikut:

- a. Melakukan observasi ke sekolah yang akan diteliti.
- b. Melakukan koordinasi dengan Guru Pendidikan Jasmani di Sekolah tersebut.

- c. Meminta surat izin penelitian dan meminta perizinan dari sekolah
- d. Mendapatkan arahan dari guru pendidikan jasmani ke wali kelas terkait pembagian angket
- e. Pembagian angket/kuisisioner kepada peserta didik.
- f. Pengumpulan angket/kuisisioner dari peserta didik kepada peneliti.
- g. Penulis melakukan olah data dan analisis data
- h. Penulis mengambil kesimpulan dan saran

Pengisian angket PAQ-C yang telah dimodifikasi dilaksanakan di ruang kelas IV A, yang di dalamnya juga terdapat siswa dari kelas IV B. Penilaian tingkat aktivitas fisik dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai yang sudah ada dalam soal dan tabel norma.

## **2. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk memperoleh, mengukur, menghitung dan menganalisis data dari subjek atau sampel mengenai topik atau masalah yang diteliti. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket adalah penelitian yang terdiri dari sekumpulan pertanyaan-pertanyaan yang dirancang untuk mengumpulkan suatu informasi dari responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian aktivitas fisik ini adalah *The Physical Activity Questionnaire for Older* (PAQ-C) yaitu sebagai berikut:

### **a. Aktivitas Fisik**

Instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas fisik *The Physical Activity Questionnaire for Older*

*Children* (PAQ-C) oleh Kowalski (2004, p.6-7) yang telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia. Penyesuaian bahasa dalam kuesioner ini disebabkan karena adanya perbedaan bahasa antara Canada dan Indonesia. Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisikan pernyataan yang disediakan pada lembar kuesioner. Setelah itu responden diminta untuk mengisikan pernyataan mengenai aktivitas fisik yang telah dilakukan sehari-hari dan intensitas waktu 7 hari yang lalu terdapat 10 butir item dalam kuisisioner PAQ-C, dalam kisi-kisi sebagai berikut:

1) Item Soal Nomor 1 (Aktivitas waktu luang)

Pada item atau bentuk soal ini responden atau peserta didik memaparkan seberapa besar frekuensi olahraga atau aktivitas yang dilakukan dalam seminggu terakhir. Frekuensi tersebut berdasarkan banyak tidaknya aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik, mulai dari tidak pernah, jarang (1-2 kali per minggu), kadang-kadang (3-4 kali per minggu), sering (5-6 kali per minggu) dan sangat sering (lebih dari 7 kali per minggu). Terdapat 20 aktivitas yang ada pada item ini dan peserta didik diwajibkan untuk mengisi semua, karena skor dalam item ini diperoleh dari jumlah skor seluruh aktivitas fisik dibagi 20 yang berasal dari keseluruhan aktivitas dan sudah termasuk aktivitas lain-lain.

2) Item Soal Nomor 2

Pada item ini responden atau peserta didik menjawab pertanyaan mengenai seberapa tinggi frekuensi / tingkat keseringan dan seberapa aktif peserta didik dalam melakukan atau mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasi tingkat aktivitas fisik ketika peserta didik mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani dibagi menjadi 5 macam, yaitu (1) tidak ikut pelajaran olahraga, (b) jarang aktif, (c) kadang-kadang aktif, (d) sering aktif, dan (e) selalu aktif. Skor item ini diperoleh dari jawaban yang sudah dipilih oleh peserta didik.

3) Item Soal Nomor 3

Pada item soal nomor 3 responden atau peserta didik pertanyaan mengenai kebiasaan yang dilakukan oleh peserta didik pada saat jam istirahat dalam seminggu terakhir. Item soal ini mengklasifikasi bentuk aktivitas peserta didik dalam 5 macam, yaitu (a) duduk-duduk, (b) berdiri di sekitar, (c) jalan-jalan berkeliling lingkungan sekolah, (d) kadang berlari-lari dan bermain, dan (e) sering berlari dan bermain. Skor diperoleh dari jawaban yang sudah dipilih oleh peserta didik.

4) Item soal nomor 4

Pada item soal nomor 4 responden atau peserta didik menjawab pertanyaan mengenai mengenai kebiasaan apa yang dilakukan oleh peserta didik ketika jam makan siang selain makan. Item soal ini

mengklasifikasi bentuk aktivitas peserta didik dalam 5 macam, yaitu (a) duduk-duduk (mengobrol, membaca, atau mengerjakan mengerjakan tugas), (b) berdiri di sekitar, (c) jalan-jalan berkeliling lingkungan sekolah, (d) kadang lari-lari dan bermain, (e) sering berlari dan bermain. Skor diperoleh dari jawaban yang sudah dipilih oleh peserta didik.

5) Item soal nomor 5

Pada item soal nomor 5 responden atau peserta didik menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering peserta didik melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari) yang membuat berkeringat setelah pulang sekolah, selama 7 hari yang lalu. Item ini mengklasifikasi tingkat aktivitas fisik menjadi 5, yaitu (a) tidak pernah, (b) 1 kali seminggu, (c) 2-3 kali seminggu, (d) 4 kali seminggu dan (e) 5 kali seminggu. Skor diperoleh dari jawaban yang sudah dipilih oleh peserta didik.

6) Item soal nomor 6

Pada item soal nomor 6 responden atau peserta didik menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering peserta didik melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) yang dilakukan oleh peserta didik pada sore hari dalam seminggu terakhir. Soal item ini mengklasifikasi tingkat aktivitas fisik menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak pernah, (b) 1 kali seminggu, (c) 2-3 kali seminggu, (d) 4 kali seminggu dan (e) 6-7 kali

seminggu. Skor diperoleh dari jawaban yang sudah dipilih oleh peserta didik.

7) Item soal nomor 7

Pada item soal nomor 7 responden atau peserta didik menjawab pertanyaan mengenai kegiatan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran bersama teman, atau menari yang membuat berkeringat) dilakukan ketika akhir pekan di minggu yang lalu (hari sabtu dan minggu). Soal item ini mengklasifikasi tingkat aktivitas fisik menjadi 5 macam, yaitu, (a) tidak pernah, (b) 1 kali, (c) 2-3 kali, (d) 4-5 kali, dan (e) lebih dari 5 kali. Skor diperoleh dari jawaban yang sudah di pilih oleh peserta didik.

8) Item soal nomor 8

Pada item soal nomor 8 responden atau peserta didik memilih pernyataan yang paling menggambarkan kegiatan peserta didik selama 7 hari terakhir. Dalam hal ini peserta didik harus teliti dengan dipandu oleh penulis untuk memilih pernyataan yang sesuai, yaitu sebagai berikut: (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 fisik seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain), (d) Di waktu luang, saya lebih sering (5-6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik seperti

olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain), (e) Di waktu luang, sya sangat sering (>6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain). Skor diperoleh dari jawaban yang sudah dipilih oleh peserta didik.

9) Item soal nomor 9

Pada item soal nomo 9, menanyakan apakah responden pernah mengalami hal yang menghalangi mereka untuk beraktivitas fisik selama seminggu terakhir. Responden diminta menjawab dengan memilih “ya” atau “tidak”. Item soal ini memiliki skor 1-2, jika responden menjawab “ya” maka mendapatkan skor 1, dan jika responden menjawab "tidak" akan mendapat skor 2. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi responden selama seminggu terakhir.

10) Item soal nomor 10

Pada item soal nomor 10 responden atau peserta didik diminta menjawab mengenai seberapa sering peserta didik melakukan aktivitas fisik (seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda, menari dan lain-lain) selama sehari-hari dalam satu minggu. Jawaban pada item soal ini mengenai tingkat aktivitas fisik di hari senin, selasa, rabu, kamis, jum'at, sabtu dan minggu ke dalam (a) tidak pernah, (b) jarang, (c) kadang, (d) sering dan (e) sangat sering.

Tabel 2 Pengisian Kuisioner PAQ-C

No	Soal	Alternatif Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1.	Soal nomor 1 terdapat soal A1- A20	Tidak Pernah	1	<b>Total dibagi 20</b>
		1-2 kali	2	
		3-4 kali	3	
		5-6 kali	4	
		Lebih dari 7 kali	5	
2.	Soal nomor 2 terdapat soal B1 – H1	Jawaban A	1	<b>Total nilai dari soal B1 – H1</b>
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3.	Soal nomor 3 hanya terdapat I1	Tidak Pernah	1	<b>Total nilai dari I1</b>
		Jarang	2	
4.	Soal nomor 4 terdapat soal J1 – J7	Tidak Pernah	1	<b>Total nilai dari J1 – J7</b>
		Pernah	2	
		Kadang	3	
		Sering	4	
		Sangat sering	5	

#### F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Syarat utama dalam suatu instrumen penelitian adalah validitas dan reliabilitas. Instrumen akan dinyatakan valid atau memiliki validitas jika instrumen tersebut benar-benar dan terbukti mengukur segi yang akan diukur. Reliabilitas berhubungan dengan tingkat ketetapan hasil dari apa yang sudah diukur. Pada penelitian ini, uji validitas instrumen hanya terletak pada instrumen aktivitas fisik yaitu kuesioner PAQ-C yang sudah dimodifikasi ke

dalam bahasa Indonesia. Kuesioner akan dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah kekonsistenan atau stabil dari waktu ke waktu. Validitas dan instrumen pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Validitas Instrumen Aktivitas Fisik**

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Validitas merupakan bagian yang sangat penting yang harus dilewati untuk mendapatkan skala yang valid. Validitas merupakan bagian yang sangat penting yang harus dilewati untuk mendapatkan skala yang valid. Validasi instrumen PAQ-C menunjukkan bahwa instrumen PAQ-C memiliki validitas item yang baik. Hasil uji validitas yang dilakukan oleh Kent C. Kowalski, Ph.D. yang telah menguji validitas instrumen PAQ-C sebanyak 3 kali menyatakan bahwa PAQ-C memiliki sifat pengukuran yang dapat diterima, konsistensi internal (data yang sama setelah mengukur secara berulang-ulang), dan keandalan dalam menggunakan rata-rata dua atau tiga skor PAQ-C yang dikumpulkan selama musim gugur, musim dingin dan musim semi. Hasil ini memberikan dukungan bahwa PAQ-C adalah ukuran aktivitas fisik yang valid Kowalski (2004, p.5-7).

### **2. Reliabilitas Instrumen Aktivitas Fisik**

Reliabilitas merupakan salah satu ciri atau karakter utama instrumen pengukuran yang baik. Instrumen PAQ-C terbukti reliabelnya karena mempunyai konsistensi internal yang cukup kuat, sehingga instrumen ini

cukup stabil untuk digunakan mengukur tingkat aktivitas fisik anak (Kowalski, 2004). Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas dengan *interbal consistency* dan sensitivitas terhadap perbedaan jenis kelamin yang sudah teruji dalam *Physical Activity Questionnaire for Older Children* ( PAQ-C ) milik C. Kowalski (2004, p.6-7)

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

Analisis data adalah salah satu proses penelitian yang harus dilakukan setelah semua yang diperlukan untuk memecahkan permasalahan yang diteliti sudah diperoleh dengan lengkap. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode PAQ-C yaitu penyajian dan pengumpulan data. Teknik analisis ini digunakan untuk memahami aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik selama 7 hari terakhir. Skor yang digunakan ada 5 kategori, yaitu Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah dan Sangat Rendah. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya yaitu menganalisis data untuk menarik kesimpulannya. Cara menghitung analisis data dan mencari besarnya frekuensi relatif Persentase, yaitu dengan rumus sebagai berikut:

$$P = F / N \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Kategori yang akan ditentukan menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala yang telah dimodifikasi sebagai berikut:

Tabel 3 Kelas Interval

NO	INTERVAL	KATEGORI
1.	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD < X \leq + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	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 adalah deskripsi dari data yang telah diambil, khususnya untuk tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono, Yogyakarta. Melalui instrumen atau alat aktivitas yang dilakukan selama 7 hari terakhir yang dinyatakan dengan kuisioner atau angket *Physical Activity Questionnaire for Older Children ( PAQ-C )* milik Kowalski et al. (2004: 8-10). Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan sekali ukur atau *one shoot*. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program *Microsoft Excel* dari 10 soal dengan rincian soal nomor satu ada 20 item, soal nomor dua sampai dengan nomor 9 masing-masing nomor mengajukan 1 soal dan soal nomor sepuluh dengan 7 item, kepada peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono berjumlah 29 peserta didik atau responden, maka dapat di deskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4 Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	87.3445
<i>Median</i>	88
<i>Mode</i>	70
<i>Std. Deviation</i>	18.94
<i>Minimum</i>	52
<i>Maximum</i>	127

Setelah data yang dibutuhkan terkumpul, lalu dilakukannya analisis berdasarkan tabel di atas. Diketahui rata-rata tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono, Sleman, Yogyakarta sebesar 94.275, nilai tengah sebesar 93.5, nilai yang sering muncul sebesar 73, dan *standar deviasi* sebesar 18.94. Sedangkan skor tertinggi sebesar 153, dan skor terendah sebesar 55. Apabila data ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun SD Negeri Samirono yang disajikan dalam tabel berikut:

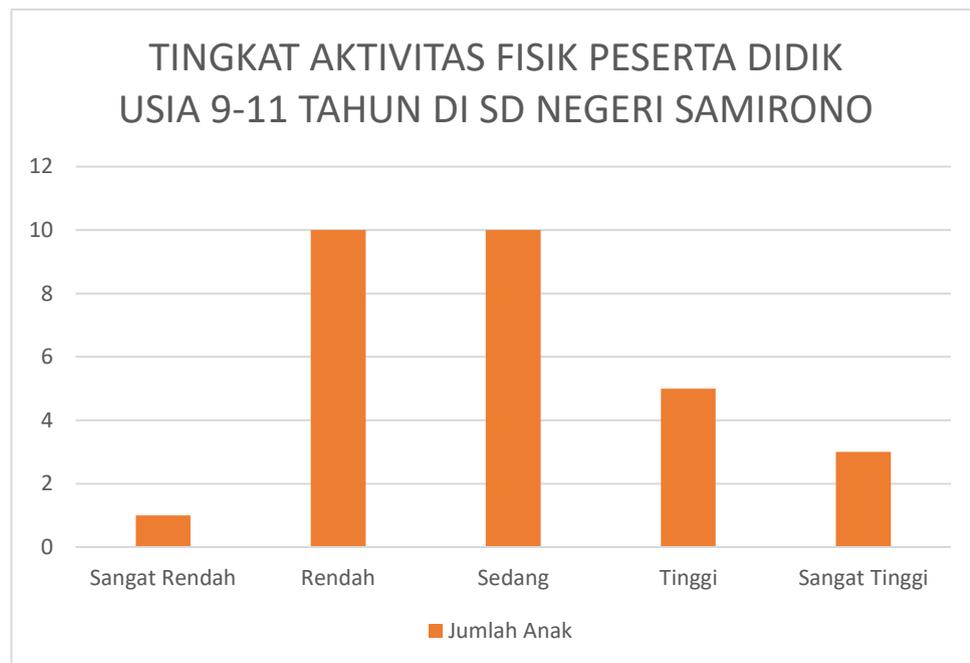
Tabel 5 Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono

<b>NO</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<b>1.</b>	$X < 65$	Sangat Rendah	1	3%
<b>2.</b>	$65 < X \leq 84$	Rendah	10	34%
<b>3.</b>	$84 < X \leq 103$	Sedang	10	34%
<b>4.</b>	$103 < X \leq 123$	Tinggi	5	17%
<b>5.</b>	$X > 123$	Sangat Tinggi	3	10%
<b>Jumlah</b>			29	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui rata-rata kategori tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono. Tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun SD Negeri Samirono berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 3% dengan 1 peserta didik, kategori “rendah” sebesar 34% dengan 10 peserta didik, kategori “sedang” sebesar 34% dengan 10 peserta didik, kategori “tinggi” sebesar 17% dengan 5 peserta didik dan kategori “sangat tinggi” sebesar 10% dengan 3 peserta didik. Gambaran kategori tingkat

aktivitas fisik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono dengan total jumlah 29 peserta didik dapat dilihat melalui gambar yang dijelaskan berikut:

Gambar 1 Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono



Selanjutnya data hasil tingkat aktivitas peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono yang dapat digambarkan dengan persentase kategori tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono dengan jumlah 29 peserta didik yang sudah menghasilkan data sebesar 34% berada di kategori “sedang”, 17% berada di kategori “tinggi”, 10% berada di kategori “sangat tinggi”, 34% berada di kategori “rendah”, dan 3% berada di kategori tingkat aktivitas fisik “sangat rendah”.

Selain data di atas, gambaran persentase tingkat aktivitas fisik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono dengan jumlah 29 peserta didik yang dapat dilihat

tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun SD Negeri Samirono pada data berikut:

Gambar 2 Diagram Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono



Dari gambar di atas dapat dilihat bagaimana tingkat aktivitas fisik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono mayoritas berada di kategori “sedang” sebanyak 34% dalam aktivitas fisik yang dilakukan selama seminggu sebelumnya. Oleh sebab itu, dapat diambil jawaban mengenai bagaimana tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono berada di kategori “sedang”.

### 1. Hasil Perhitungan Seluruh Subyek Laki-Laki

Hasil yang diperoleh dari perhitungan kuesioner tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun laki-laki di SD Negeri Samirono menghasilkan rata-rata sebesar 85, nilai yang sering muncul sebesar 70, nilai tengah sebesar 86 dan *standar deviasi* sebesar 19.97. Sedangkan skor tertinggi yang

diperoleh sebesar 127, dan skor terendah yang diperoleh peserta didik laki-laki sebesar 52. Untuk lebih jelasnya, terdapat pada tabel berikut:

Tabel 6 Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-Laki Usia 9-11 di SD Negeri Samirono

<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	85
<i>Median</i>	86
<i>Mode</i>	70
<i>Std. Deviation</i>	19.97
<i>Minimum</i>	52
<i>Maximum</i>	127

Selain data dideskripsikan menggunakan deskripsi statistik, data juga akan lebih jelas jika ditampilkan dalam distribusi frekuensi. Maka data tingkat aktivitas fisik peserta didik laki-laki usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono disajikan dalam tabel berikut:

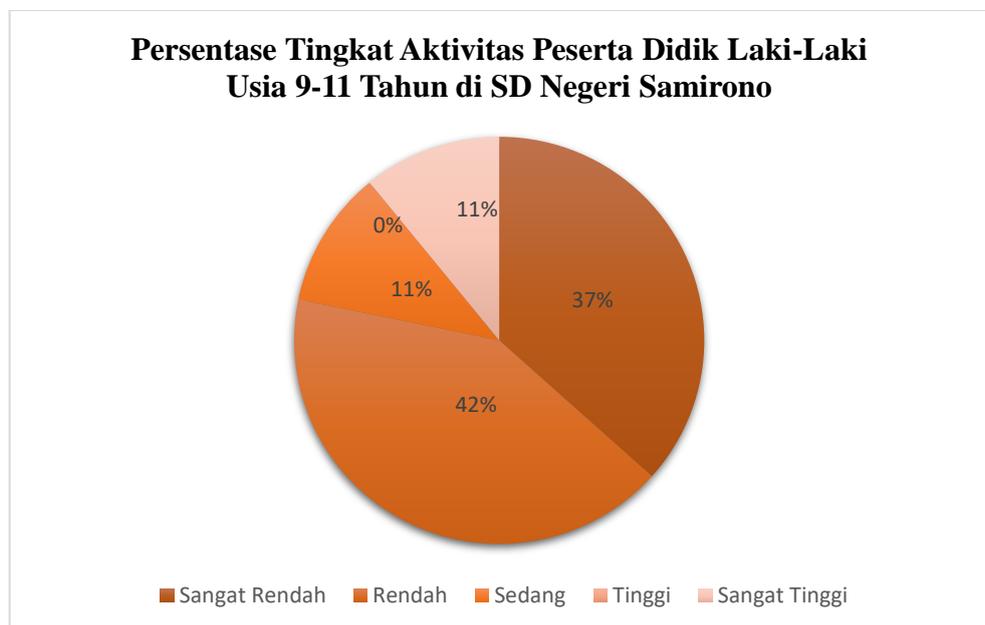
Tabel 7 Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-Laki Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono

<b>NO</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<b>1.</b>	$X < 62$	Sangat Rendah	7	37%
<b>2.</b>	$62 < X \leq 83$	Rendah	8	42%
<b>3.</b>	$83 < X \leq 104$	Sedang	2	11%
<b>4.</b>	$104 < X \leq 125$	Tinggi	0	0%
<b>5.</b>	$X > 125$	Sangat Tinggi	2	11%
<b>Jumlah</b>			19	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui rata-rata tingkat aktivitas fisik peserta didik laki-laki usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono berada di kategori “sangat tinggi” sebesar 11%, kategori “tinggi” sebesar 0%, kategori

“sedang” sebesar 11%, kategori rendah sebesar “42%” dan kategori sangat rendah 37%. Gambaran persentase tingkat aktivitas fisik peserta didik laki-laki usia 9-11 tahun dengan jumlah 29 anak dapat dilihat dalam gambar berikut:

Gambar 3 Diagram Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Laki-Laki Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono



## 2. Hasil Perhitungan Seluruh Subyek Perempuan

Hasil dari kuesioner tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono menghasilkan rata-rata (*mean*) sebesar 90.9, nilai tengah sebesar 90, nilai yang sering muncul tidak ada atau 0 dikarenakan dalam pendataan jumlah peserta didik usia 9-10 tahun di SD Negeri Samirono hanya berjumlah 10 anak, dan di dalamnya diperoleh nilai yang berbeda-beda dari satu peserta didik ke peserta didik lainnya dan *standar Deviasi* sebesar 17.14. Dalam hasil subyek perempuan diperoleh

nilai tertinggi sebesar 117 dan nilai terendah sebesar 70, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8 Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Perempuan Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono

<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	90.9
<i>Median</i>	90
<i>Mode</i>	0
<i>Std. Deviation</i>	17.14
<i>Minimum</i>	70
<i>Maximum</i>	117

Apabila data ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan usia 9-11 tahun SD Negeri Samirono disajikan dalam tabel berikut:

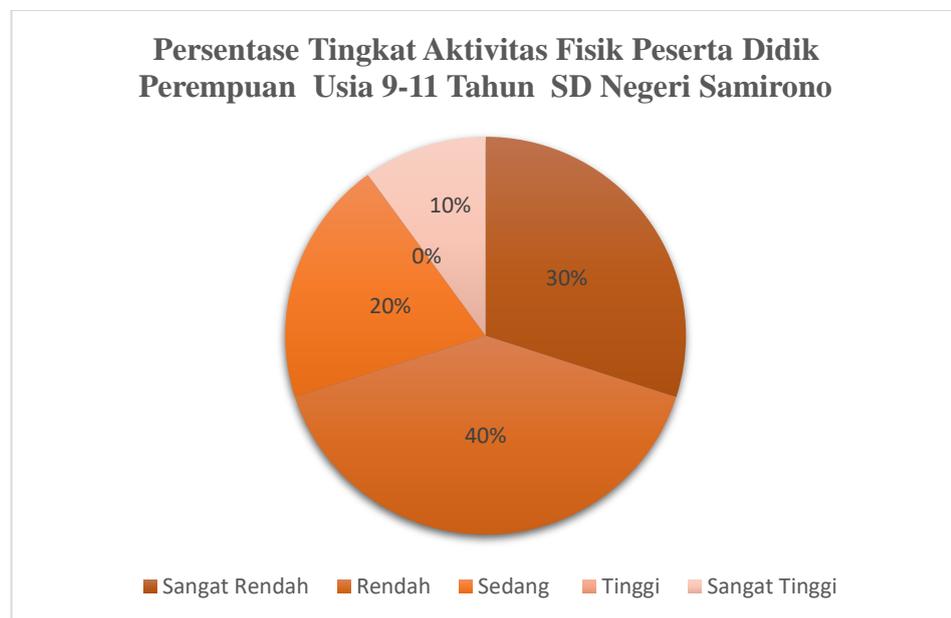
Tabel 9 Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Perempuan Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono

<b>NO</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
1.	$X < 65$	Sangat Rendah	3	30%
2.	$65 < X \leq 82$	Rendah	4	40%
3.	$82 < X \leq 99$	Sedang	2	20%
4.	$99 < X \leq 116$	Tinggi	0	0%
5.	$X > 116$	Sangat Tinggi	1	10%
<b>Jumlah</b>			10	

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, dapat diketahui rata-rata tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan SD Negeri Samirono berada dalam kategori “sangat tinggi” sebesar 10%, kategori “tinggi” sebesar 0%,

kategori “sedang” sebesar 20%, kategori “rendah” sebesar 40% dan kategori “sangat rendah” sebesar 30%. Gambaran tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan usia 9-11 tahun SD Negeri Samirono dengan jumlah 10 anak dapat dilihat melalui gambar berikut:

Gambar 4 Diagram Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Perempuan Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono



## B. Pembahasan

### 1. Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun Di SD Negeri Samirono

Tingkat aktivitas fisik merupakan pengukuran aktivitas fisik yang terbagi dalam tingkat sedang, ringan dan berat, tetapi dalam penelitian ini tingkat aktivitas fisik dibagi menjadi lima tingkatan yaitu, sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Data yang diolah dalam penelitian ini berupa data tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD

Negeri Samirano. Data yang sudah terkumpul tersebut menunjukkan bahwa responden didominasi dengan tingkat aktivitas fisik yang sedang. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan PAQ-C milik Kowalski (2004, p. 8-10) yang telah di modifikasi menjadi bahasa Indonesia didapatkan hasil tingkat aktivitas fisik 35% berada di tingkat “sedang”.

Aktivitas fisik untuk anak sekolah dasar terutama anak usia 9-11 tahun sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak. aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan, karena aktivitas fisik yang mendorong kita melakukan gerakan yang menimbulkan keringat atau energi kita akan tersalurkan melalui aktivitas fisik. Dari gerakan tersebut, manusia mulai memenuhi kebutuhannya yang juga disebut aktivitas fisik. Aktivitas fisik sendiri memiliki gambaran mengenai gerak yang dilakukan oleh tubuh yang diistilahkan sebagai hasil kerja otot yang menggunakan sejumlah energi untuk pergerakan aktivitas sehari-hari. Sebagai manusia diharuskan melakukan aktivitas fisik sejak dini, karena dapat membuat seseorang memiliki kemampuan yang baik di bidang olahraga, hal ini dapat dinilai sebagai tingkat aktivitas fisik anak yang berkelanjutan hingga dewasa dan seterusnya.

Pada dasarnya aktivitas fisik pada anak di zaman sekarang dan zaman terdahulu memiliki perbedaan yang signifikan dalam melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut terjadi karena pada zaman sekarang anak-anak usia SD lebih tertarik dan lebih dominan memilih untuk tidak melakukan apa apa dan bermain *game online*. Maka dari itu, penelitian ini menetapkan tingkat

aktivitas fisik selama seminggu sebelumnya kepada peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono, Sleman Yogyakarta yang menghasilkan peserta didik usia 9-10 tahun di SD Negeri Samirono sebanyak 29 siswa dan siswi berada di tingkat aktivitas fisik dengan kategori “sedang”. Dapat dilihat pada tabel 5, diketahui 3 anak melakukan aktivitas fisik selama seminggu sebelumnya sangat tinggi, 5 anak melakukan aktivitas fisik seminggu sebelumnya tinggi, 10 anak beraktivitas fisik sedang, 10 anak beraktivitas fisik rendah dan 1 anak melakukan aktivitas fisik sangat rendah.

Selanjutnya hasil yang sudah digambarkan dengan Persentase tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono dengan jumlah peserta didik 29 anak, yang menghasilkan sebesar 10% masuk ke dalam kategori “sangat tinggi”, 17% anak masuk ke dalam kategori “tinggi”, 34% anak masuk ke dalam kategori “sedang”, 34% anak masuk ke dalam kategori “rendah”, dan untuk 3% anak masuk ke dalam tingkat aktivitas fisik yang “sangat rendah”. Maka dari itu, dapat diambil jawaban mengenai bagaimana tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono berada pada kategori “sedang”.

## **2. Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti berupaya memberikan hasil yang baik, namun karena adanya keterbatasan baik dari segi waktu, tenaga, maupun biaya maka hasil yang sudah dicapai dalam penelitian ini masih perlu diselesaikan dengan baik. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat peneliti cantumkan di sini antara lain:

- a. Sulit mengetahui keseriusan responden atau peserta didik dalam mengisi kuesioner. Usaha yang dilakukan oleh peneliti untuk memperkecil kesalahan adalah dengan cara mendampingi dan mengawasi responden dalam pengisian kuesioner.
- b. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya berdasarkan jawaban responden yang ada di kuesioner, maka ada kemungkinan responden mengisi jawaban saling bersamaan, mengisi jawaban tidak serius atau tidak sesuai dengan apa yang dilakukan dalam 7 hari terakhir. Selain itu dalam pengisian ini ada responden yang memiliki kepribadian kejujuran dan ketakutan untuk memberikan jawaban.
- c. Observasi atau pengamatan hanya dilakukan di sekolah, tidak menyeluruh dan waktu yang singkat karena keterbatasan waktu peneliti.
- d. Penelitian ini hanya dilakukan kepada peserta didik usia 9-11 di SD Negeri Samirano.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Hasil dari analisis pengolahan data dan pembahasan pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono secara keseluruhan masing-masing kategori yakni, “Sangat Tinggi” sebesar 10%, kategori “Rendah” sebesar 34%, kategori “Sedang” sebesar 34%, kategori “Tinggi” sebesar 17% dan kategori “sangat tinggi” sebesar 10%. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun berada di kategori “Sedang”.

#### **B. Implikasi**

Drair penelitian di atas menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono berada di tingkat atau kategori sedang, maka implikasi dalam penelitian ini adalah peserta didik yang kurang dan rendah dalam melakukan aktivitas fisik sehingga dapat mengubah pola hidup yang lebih baik dengan lebih sering melakukan aktivitas fisik berupa olahraga atau kegiatan yang dapat menyalurkan energi sehingga berkeringat. Selain itu hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai tolak ukur bagi guru PJOK di SD Negeri Samirono sebagai bahan dasar evaluasi kualitas aktivitas fisik dengan membantu mendidik dan mendampingi agar pribadi yang baik serta meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, ada beberapa saran yang harus dipaparkan oleh penulis, antara lain sebagai berikut:

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

Peserta didik diharapkan lebih memahami akan kebutuhan aktivitas fisik sejak dini dengan lebih aktif dalam melakukan aktifitas fisik harian baik didalam lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah untuk kehidupan seterusnya.

#### **2. Bagi Pendidik**

Diharapkan untuk pendidik khususnya Guru Pendidikan Jasmani dapat memahami makna dari pentingnya aktivitas fisik di usia SD melalui pembelajaran penjas di sekolah. Kegiatan pembelajaran dalam penjas yang memiliki tujuan agar anak bisa memahami pentingnya aktivitas fisik serta menanamkan gaya hidup sehat kepada peserta didik sejak dini. Bagi guru pendidikan jasmani penelitian ini dapat menjadi landasan dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik.

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

Bagi orang tua tentunya sangat utama, karena orang tua merupakan faktor utama yang terlibat dalam mendidik, memberikan contoh, dan mendampingi disegala kegiatan anak untuk tumbuh dengan mempunyai gaya hidup sehat. Orang tua juga harus mengarahkan anaknya dalam melakukan aktivitas fisik yang membangun pertumbuhan dan perkembangan yang baik bagi tubuh anak.

#### 4. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti hebat yang lain, diharapkan melakukan penelitian mengenai bagaimana tingkat aktivitas fisik di SD Negeri Samirono dengan metode lain secara maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Humaedi, & Agusman, M. (2020). Analisis hubungan tingkat kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa. *Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 75-82.
- Ainia, D. K. (2020). Merdeka belajar dalam pandangan ki hadjar dewantara dan relevansinya bagi pengembangan pendidikan karakter. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 3(3), 95-101. <https://doi.org/10.23887/jfi.v3i3.24525>.
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya mempromosikan aktivitas fisik dan pendidikan jasmani via sosio-ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset & Konseptual*, 5(2), 169-177. [http://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v5i](http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v5i).
- Azzahra, F., & Anggraini, N. V. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan risiko obesitas pada anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(3), 239-247.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas permainan tradisional berbasis neurosainslearning sebagai pendidikan karakter bagi anak tunalaras. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3(1), 55-68. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i1.580](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i1.580).
- Burhaein, E., Tarigan, B., Budiana, D., Hendrayana, Y., & Phytanza, D. T. (2021). Physical activity level of students with disabilities during covid-19

- pandemic. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 236-242.  
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.38547>.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Coronavirus disease (covid-19): the need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of sport and health science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>.
- Cilmiati, R. (2020). Pengaruh konseling gizi, aktivitas fisik, dan asupan makanan terhadap penurunan berat badan remaja sma yang kegemukan. *Pontianak Nutrition Jurnal (PNJ)*, 3(1), 6-12.
- Erin, K. H., & Pate, R. R. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of Sport and Healt Science*, 1, 160-169.
- Ferinawati, & Mayanti, S. (2018). Pengaruh kebiasaan makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di sekolah menengah atas negeri 1 kecamatan kota juang kabupaten bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 241-257.
- Gunarsa, S. D., & WIBowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 43-52.
- Hidayat, A., Pratama, R., & Hardiono, B. (2020). Peningkatan kemampuan gerak dasar atletik dengan menggunakan metode sirkuit pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 92-100.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada

- remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404-412. <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i5.22064>.
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada pasien rawat jalan di wilayah kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitiro. *E-journal Keperawatan*, 6(1), 1-6.
- Kebudayaan, K. P. (2020). *Pentingnya bermain bagi anak usia dini*.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire For Older children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. University of Saskatchewan.
- Krismawati, L. D., Andayani, N. L., & Wahyuni, N. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (imt) pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 25-28.
- Kusumastuti, E. (2020). *Hakekat pendidikan islam: konsep etika dan akhlak menurut ibn myskawaih*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Lonto, A. L., Rattu, J., & Wua, T. D. (2023). *Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Ma'arif, I., & Hamid, I. A. (2022). Gambaran aktivitas fisik pada siswa kelas IV SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 83-86.
- Moyoyo, B., & Pangemanan, M. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di SMP Nasional Mogoyunggung. *Jurnal Olympus Jurusan PKR*, 1(1), 29-34.

- Nugraha, W. S., Herpandika, R. P., & Zawawi, M. A. (2023). Hubungan kebugaran jasmani dengan physical activity pada siswa SDN 4 Ngunut Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 352-356.
- Nusyuri, I. H. (2022). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di kabupaten enrekang = the relationship between physical activity and obesity in adolescents in enrekang regency*. Skripsi. Universitas Hasanuddin.
- Putra, K. P., Kinasih, A., & Kriswandaru, P. (2018). Gambaran aktivitas fisik siswa kelas IV sekolah dasar negeri di Salatiga. *Seminar Nasional Penjas Ummi, Sukabumi*.
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktifitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 117-126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>.
- Rozi, M. F., & Susanto, I. H. (2022). Gambaran aktifitas fisik dan indeks massa tubuh siswa sekolah dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 163-170.
- Saefurrohim, M. Z., Maulana, L., & Puspita, F. (2019). Aplikasi permainan benteng-bentengan sebagai upaya promotif kesehatan pada anak sekolah dasar menuju Indonesia sehat. Universitas Negeri Semarang.
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga imunitas dan kesehatan tubuh melalui olahraga yang efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan, STKIP Kusuma Negara*, 33-42.

- Setyawan, R., & Ma'arif, I. (2022). Gambaran tingkat indeks massa tubuh siswa sekolah dasar setelah bulan puasa ramadhan. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(3), 240-244.
- Sudarsinah. (2022). Pentingnya pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi anak usia sekolah dasar. *Elementa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(3).
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa SMK Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 113-119.
- Tambuwun, C. Y., Malonda, N. S., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran penerapan prinsip gizi seimbang pada pemuda di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modinding Kabupaten Minahasa Selatan saat masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*, 10(1), 194-202.
- Wahyudi, m. W., winarno, m. E., hariyoko, & darmawan, a. (2023). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani siswa bermukim di pesantren dan siswa bermukim di rumah siswa kelas x madrasah aliyah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 80-91.  
<https://doi.org/10.572349/gymnasia.v2i1.1177>.
- Wahyuni, D. (2017). *Tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas v sekolah dasar se-kelurahan Triharjo Pandak Bantul*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas fisik dan kesehatan*. Pontianak: Iain Pontianak Press.

- Widiyatmoko, F. A., & Hadi, H. (2018). Tingkat aktivitas fisik siswa di kota semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140-147.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245).
- Yasin, R. A., Anjani, R. R., & Salsabil, S. (2022). Pengaruh sosial media terhadap kesehatan mental dan fisik remaja: A systematic review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 82-90.
- Zahida, F., Taufik, F. E., & Muchtar, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap peningkatan persentase massa otot pada anggota sanggar senam. *Jurnal Profesi Medika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 12(2), 39-45.  
<https://doi.org/10.33533/jpm.v12i2.491>.

# 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>Skiping</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

Lampiran 1 Instrumen Angket Penelitian

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.	Lainnya	a	b	c	d	e
A20.	Lainnya	a	b	c	d	e
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

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

- a. Tidak ikut pelajaran olahraga
- b. Jarang aktif
- c. Kadang-kadang aktif
- d. Sering aktif
- e. Selalu aktif

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

- a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
- b. Berdiri di sekitar
- c. Jalan-jalan berkeliling
- d. Kadang lari-lari dan bermain
- e. Sering berlari dan bermain

## Lampiran 1 Instrumen Angket Penelitian

D1. Selama 7 hari yang lalu, apa yang biasanya dilakukan ketika jam makan siang selain makan :

- a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
- b. Berdiri di sekita
- c. Jalan-jalan berkeliling
- d. Kadang lari-lari dan bermain
- e. 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) ?

- a. Tidak pernah
- b. 1 kali seminggu
- c. 2-3 kali seminggu
- d. 4 kali seminggu
- e. 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) ?

- a. Tidak pernah
- b. 1 kali seminggu
- c. 2-3 kali seminggu
- d. 4 kali seminggu
- e. 6-7 kali seminggu

#### Lampiran 1 Instrumen Angket Penelitian

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) ?

- a. Tidak pernah
- b. 1 kali
- c. 2-3 kali
- d. 4-5 kali
- e. 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)

### Lampiran 1 Instrumen Angket Penelitian

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

- a. Ya
- b. Tidak

#### **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 Ijin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

about:blank



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN 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/696/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

15 Januari 2024

Yth . **SD Negeri Samirono**  
**Jl. Colombo Yogyakarta No 2, Samirono, Kec.Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa**  
**Yogyakarta 55281**

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

Nama : Nanda Prista Hayuningtyas  
NIM : 20604221062  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun Di SD Negeri Samirono  
Waktu Penelitian : Senin - Rabu, 5 - 7 Juni 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.



Dekan,

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

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

### Lampiran 3 Surat Keterangan Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN  
**SD NEGERI SAMIRONO**

Alamat : Jl. Colombo No.002 Samirono Caturtunggal, Depok, Sleman 55281  
Tlp. (0274) 546684, Email: sd\_samirono@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**  
**NO: 817 /KET/SDN SAM/I/ 2024**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : KARTI ANDAYANI, S.Pd. SD  
NIP : 19650108 198506 2 002  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri Samirono

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nanda Prista Hayuningtyas  
NIM : 20604221062  
Prodi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian di sekolah kami guna menyusun Tugas Akhir Skripsi dengan judul penelitian :

“Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-10 Tahun SD Negeri Samirono”

Demikian Surat Keterangan ini di buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 18 Januari 2024  
Kepala Sekolah  
  
KARTI ANDAYANI, S.Pd. SD  
NIP. 19650108 198506 2 002

Lampiran 4 Data Penelitian Peserta Didik Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono

No	Responden	Sekolah	Jenis kelamin	Umur	Kelas
1	Ahza Barra Ocven Bunarto	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	11 Tahun	IV A
2	Ainur Rofik	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	11 Tahun	IV A
3	Al Queenza Afwa Q D	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV A
4	Alifa Maryam Putri A	SD Negeri Samirono	Perempuan	9 Tahun	IV A
5	Almadina Eveline R	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV A
6	Bagas Pradipta Mukti	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	11 Tahun	IV A
7	Bilal Anshory	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	11 Tahun	IV A
8	Bintang Rafi Pratama	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	9 Tahun	IV A
9	Damyam Nur Ramdhan	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV A
10	Daniel	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV A
11	Denias Wandagu	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV A
12	Raisya Rizky Putri W	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV A
13	Raditya Dhimas Putra	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	11 Tahun	IV A
14	Rino Alvero Rynanda	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV A
15	Sheva	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV A
16	Zafira Amili Putri	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV A
17	Adlan Leksono	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
18	Amira Belva Budi K	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV B
19	Dafian Atharis Prasetyo	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
20	Dika Meliano Saputra	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
21	Gentur Nifail Smara J	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
22	Nevanno Farrel P	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
23	Nizam Rangga Wisesa	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
24	Shanaou Makaella Putri	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV B
25	Uswatul Kamila	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV B
25	Vino Alvaro Rynanda	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
27	Yusuf Trengginas Putra	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	9 Tahun	IV B
29	Cellistica Valerian R	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV B
29	Fabil A	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B

Lampiran 4 Data Penelitian Peserta Didik Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono

A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
1	1	1	1	5	2	3	2	2	1
1	2	3	1	5	3	3	1	2	2
2	1	1	2	5	4	5	0	3	5
1	2	2	2	5	1	5	5	2	5
2	1	1	3	5	2	5	2	2	4
1	1	1	2	5	2	5	2	1	5
1	5	2	1	5	5	5	5	4	5
1	1	1	1	2	3	2	3	1	5
1	4	1	1	5	4	5	1	1	2
1	4	5	2	5	3	5	2	3	5
1	2	1	1	2	1	4	2	1	4
1	1	1	1	1	2	5	1	1	2
1	5	3	2	5	5	5	1	3	5
1	4	3	1	5	5	5	5	3	4
1	2	1	4	5	5	2	2	2	5
3	2	3	2	5	2	3	3	2	2
1	1	1	1	3	3	1	1	1	1
2	2	1	3	5	4	3	2	2	3
1	1	1	1	5	2	4	2	2	2
2	1	2	2	5	5	2	3	3	5
2	1	1	2	5	5	3	2	2	5
1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
2	1	1	1	2	5	2	1	2	4
1	2	1	2	5	4	2	2	1	2
1	2	1	2	5	5	2	2	1	2
1	1	3	1	5	3	5	2	2	3
2	5	2	2	5	5	5	5	3	5
5	1	1	2	5	4	5	2	2	2
2	3	1	4	5	1	1	2	1	2

Lampiran 4 Data Penelitian Peserta Didik Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono

A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
1	4	1	1	1	1	1	1	3	2
1	3	1	1	1	1	1	2	0	0
5	2	2	1	5	1	2	5	0	0
5	3	1	1	4	1	1	5	1	1
2	2	4	1	3	1	2	3	0	0
1	2	3	1	1	1	1	5	0	0
2	5	5	1	3	5	5	5	1	1
1	2	2	1	1	1	5	5	0	0
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	5	3	3	2	1	4	4	0	0
1	5	1	2	1	1	1	4	5	5
1	5	2	1	1	1	1	2	0	0
1	5	3	1	1	1	1	5	1	1
1	5	4	2	2	1	3	5	0	0
2	3	1	1	1	1	3	3	0	0
3	2	1	1	3	2	2	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	2	0	0
5	3	5	1	5	1	1	4	1	0
1	4	2	1	1	1	2	1	5	1
1	5	1	1	1	2	1	3	1	1
1	2	2	1	1	2	1	2	1	1
1	2	4	1	2	1	1	1	5	5
1	5	2	1	2	1	1	2	1	1
4	2	2	1	4	1	1	2	1	1
4	2	3	1	1	1	1	2	1	1
1	3	1	1	1	1	1	4	1	1
2	5	2	1	5	1	1	5	1	1
5	2	3	1	5	1	1	5	4	1
1	1	2	1	2	1	1	1	1	1

Lampiran 4 Data Penelitian Peserta Didik Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono

<b>B1</b>	<b>C1</b>	<b>D1</b>	<b>E1</b>	<b>F1</b>	<b>G1</b>	<b>H1</b>	<b>I1</b>
3	3	1	3	3	2	2	2
4	5	5	2	5	3	4	2
5	1	4	5	5	5	5	1
5	5	5	5	5	5	2	2
4	1	1	5	3	5	4	1
3	4	3	2	1	1	1	2
4	3	1	5	5	5	2	1
4	5	1	1	1	1	1	1
3	1	4	2	5	3	1	2
3	4	3	2	2	5	1	2
5	5	1	5	5	2	4	2
3	4	1	3	3	1	2	3
4	3	1	5	4	5	2	1
5	4	4	2	4	5	5	1
3	5	4	2	2	2	1	1
4	4	1	2	3	3	1	1
2	1	1	1	1	3	1	2
3	4	1	2	3	2	3	1
4	5	1	4	4	5	2	1
3	5	5	1	2	2	1	2
3	5	5	3	4	4	1	2
2	4	1	1	1	4	1	1
4	5	3	4	3	5	1	1
4	3	4	1	1	1	1	1
5	1	4	1	1	2	1	2
5	5	4	5	4	4	4	1
4	5	5	5	3	5	2	2
3	5	1	3	3	2	2	1
3	3	1	2	2	2	1	1

Lampiran 4 Data Penelitian Peserta Didik Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono

J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Jumlah
2	1	5	1	5	3	3	74
2	3	1	2	3	1	1	77
5	5	5	5	5	5	5	117
4	4	4	4	4	4	4	115
3	3	2	4	5	5	5	96
1	1	1	1	1	1	1	64
5	5	5	4	3	3	5	127
1	1	4	1	4	3	3	70
1	1	4	1	2	1	1	71
1	1	1	4	4	2	1	94
2	2	2	2	2	5	5	94
3	3	3	3	3	3	4	72
2	3	5	1	3	5	5	104
2	3	5	3	2	3	1	108
2	3	3	3	4	3	2	84
2	3	4	2	5	4	3	88
1	1	3	3	3	3	3	52
2	3	5	1	5	3	1	92
2	3	4	3	5	4	5	92
3	1	3	1	3	1	1	81
2	1	1	4	4	2	5	88
1	2	1	2	1	5	5	67
2	3	2	3	3	2	4	83
1	1	1	1	1	4	4	70
1	2	1	2	3	4	5	75
4	5	0	3	2	5	5	97
3	4	3	3	2	4	5	118
2	3	5	3	4	4	5	103
1	1	1	1	1	1	4	59

Lampiran 5 Data Siswa Laki-Laki Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono

No	Responden	Sekolah	Jenis kelamin	Umur	Kelas
1	Ahza Barra Ocven	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	11 Tahun	IV A
2	Ainur Rofik	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	11 Tahun	IV A
3	Bagas Pradipta Mukti	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	11 Tahun	IV A
4	Bilal Anshory	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	11 Tahun	IV A
5	Bintang Rafi Pratama	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	9 Tahun	IV A
6	Damyam Nur Ramdhan	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV A
7	Daniel	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV A
8	Denias Wandagu	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV A
9	Raditya Dhimas Putra	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	11 Tahun	IV A
10	Rino Alvero Rynanda	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV A
11	Adlan Leksono	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
12	Dafian Atharis Prasetyo	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
13	Dika Meliano Saputra	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
14	Gentur Nifail Smara J	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
15	Nevanno Farrel P	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
16	Nizam Rangga Wisesa	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
17	Vino Alvaro Rynanda	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	11 Tahun	IV B
18	Fabil A	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	10 Tahun	IV B
19	Yusuf Trengginas Putra A	SD Negeri Samirono	Laki-Laki	9 Tahun	IV B

Lampiran 5 Data Siswa Laki-Laki Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono

<b>A1</b>	<b>A2</b>	<b>A3</b>	<b>A4</b>	<b>A5</b>	<b>A6</b>	<b>A7</b>	<b>A8</b>	<b>A9</b>	<b>A10</b>
1	1	1	1	5	2	3	2	2	1
1	2	3	1	5	3	3	1	2	2
1	1	1	2	5	2	5	2	1	5
1	5	2	1	5	5	5	5	4	5
1	1	1	1	2	3	2	3	1	5
1	4	1	1	5	4	5	1	1	2
1	4	5	2	5	3	5	2	3	5
1	2	1	1	2	1	4	2	1	4
1	5	3	2	5	5	5	1	3	5
1	4	3	1	5	5	5	5	3	4
1	1	1	1	3	3	1	1	1	1
1	1	1	1	5	2	4	2	2	2
2	1	2	2	5	5	2	3	3	5
2	1	1	2	5	5	3	2	2	5
1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
2	1	1	1	2	5	2	1	2	4
1	1	3	1	5	2	2	3	1	3
2	3	1	4	5	1	1	2	1	2
2	5	2	2	5	5	5	5	3	5

Lampiran 5 Data Siswa Laki-Laki Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono

<b>A11</b>	<b>A12</b>	<b>A13</b>	<b>A14</b>	<b>A15</b>	<b>A16</b>	<b>A17</b>	<b>A18</b>	<b>A19</b>	<b>A20</b>
1	4	1	1	1	1	1	1	3	2
1	3	1	1	1	1	1	2	0	0
1	2	3	1	1	1	1	5	0	0
2	5	5	1	3	5	5	5	1	1
1	2	2	1	1	1	0	5	5	0
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	5	3	3	2	1	4	4	0	0
1	5	1	2	1	1	1	4	5	5
1	5	3	1	1	1	1	5	1	1
1	5	4	2	2	1	3	5	0	0
1	1	1	1	1	1	1	2	0	0
1	4	2	1	1	1	2	1	5	1
1	5	1	1	1	2	1	3	1	1
1	2	2	1	1	2	1	2	1	1
1	2	4	1	2	1	1	1	5	5
1	5	2	1	2	1	1	2	1	1
1	1	1	1	1	1	1	4	1	1
1	1	2	1	2	1	1	1	1	1
2	5	2	1	5	1	1	5	1	1

Lampiran 5 Data Siswa Laki-Laki Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono

<b>B1</b>	<b>C1</b>	<b>D1</b>	<b>E1</b>	<b>F1</b>	<b>G1</b>	<b>H1</b>	<b>I1</b>	<b>J1</b>
3	3	1	3	3	2	2	2	2
4	5	5	2	5	3	4	2	2
3	4	3	2	1	1	1	2	1
4	3	1	5	5	5	2	1	5
4	5	1	1	1	1	1	1	1
3	1	4	2	5	3	1	2	1
3	4	4	2	2	5	1	2	1
5	5	1	5	5	2	4	2	2
4	3	1	5	4	5	2	1	2
5	4	4	2	4	5	5	1	2
2	1	1	1	1	3	1	2	1
4	5	1	4	4	5	2	1	2
5	5	5	5	1	2	1	2	3
3	5	5	3	4	4	1	2	2
2	4	1	1	1	4	1	1	1
4	5	3	4	3	5	1	1	2
5	5	4	5	4	4	4	1	4
3	3	1	2	2	2	1	1	1
4	5	5	5	3	5	2	2	3

Lampiran 5 Data Siswa Laki-Laki Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono

<b>J2</b>	<b>J3</b>	<b>J4</b>	<b>J5</b>	<b>J6</b>	<b>J7</b>	<b>Jumlah</b>
1	5	1	5	3	3	74
3	1	2	3	1	1	77
1	1	1	1	1	1	64
5	5	4	3	3	5	127
1	4	1	4	3	3	70
1	3	1	2	1	1	70
1	1	4	4	2	1	95
2	2	2	2	5	5	94
3	5	1	3	5	5	104
3	5	3	2	3	1	108
1	3	3	3	3	3	52
3	4	3	5	4	5	92
1	3	1	3	1	1	86
1	1	3	3	2	5	86
2	1	2	1	5	5	67
3	2	3	3	2	4	83
5	0	3	2	5	5	91
1	1	1	1	1	4	59
4	3	3	2	4	5	118

Lampiran 6 Data Siswa Perempuan Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono

<b>No</b>	<b>Responden</b>	<b>Sekolah</b>	<b>Jenis kelamin</b>	<b>Umur</b>	<b>Kelas</b>
1	Alifa Maryam Putri A	SD Negeri Samirono	Perempuan	9 Tahun	IV A
2	Al Queenza Afwa Q D	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV A
3	Almadina Eveline R	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV A
4	Raisya Rizky Putri W	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV A
5	Sheva	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV A
6	Zafira Amili Putri	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV A
7	Cellistica Valerian R	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV B
8	Shanaou Makaella Putri	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV B
9	Uswatul Kamila	SD Negeri Samirono	Perempuan	10 Tahun	IV B
10	Amira Belva Budi	SD Negeri Samirono	Perempuan	9 Tahun	IV B

Lampiran 6 Data Siswa Perempuan Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirano

<b>A1</b>	<b>A2</b>	<b>A3</b>	<b>A4</b>	<b>A5</b>	<b>A6</b>	<b>A7</b>	<b>A8</b>	<b>A9</b>	<b>A10</b>
1	2	2	2	5	1	5	5	2	5
2	1	1	2	5	4	5	0	3	5
2	1	1	3	5	2	5	2	2	4
1	1	1	1	5	2	5	1	1	2
1	2	1	4	5	5	2	2	2	5
3	2	3	2	5	2	3	3	2	2
5	1	1	2	5	4	5	2	2	2
1	2	1	2	5	4	2	2	1	2
1	2	1	2	5	5	2	2	1	2
2	2	1	3	5	4	3	2	2	3

<b>A11</b>	<b>A12</b>	<b>A13</b>	<b>A14</b>	<b>A15</b>	<b>A16</b>	<b>A17</b>	<b>A18</b>	<b>A19</b>	<b>A20</b>
5	3	1	1	4	1	1	5	1	1
5	2	2	1	5	1	2	5	0	0
2	2	4	1	3	1	2	3	0	0
1	3	2	1	1	1	1	2	0	0
2	3	1	1	1	1	3	3	0	0
3	2	1	1	3	2	2	3	1	1
5	2	3	1	5	1	1	5	4	1
4	2	2	1	4	1	1	2	1	1
1	2	3	1	1	1	1	2	1	1
5	3	5	1	5	1	1	4	0	1

Lampiran 6 Data Siswa Perempuan Usia 9-11 Tahun SD Negeri Samirono

<b>B1</b>	<b>C1</b>	<b>D1</b>	<b>E1</b>	<b>F1</b>	<b>G1</b>	<b>H1</b>	<b>I1</b>	<b>J1</b>
5	5	5	5	5	5	2	2	4
5	1	4	5	5	5	5	1	5
4	1	1	5	3	5	4	1	3
3	4	1	3	3	1	2	2	3
3	5	4	2	2	2	1	1	2
4	4	1	2	3	3	1	1	2
3	5	1	3	3	2	2	1	2
4	3	4	1	1	1	1	1	1
5	1	4	1	1	1	1	2	1
3	4	1	2	3	2	3	1	2

<b>J2</b>	<b>J3</b>	<b>J4</b>	<b>J5</b>	<b>J6</b>	<b>J7</b>	<b>Jumlah</b>
4	4	4	4	4	4	115
5	5	5	5	5	5	117
3	2	4	5	5	5	96
3	3	3	3	3	4	73
3	3	3	4	3	2	84
3	4	2	5	4	3	88
3	5	3	4	4	5	103
1	1	1	1	4	4	70
2	1	2	3	4	5	71
3	5	1	5	3	1	92

Lampiran 7 Hasil Pengolahan Data Penelitian

No.	Responden	Jenis Kelamin	Umur	Variabel X	Kategori
1	Ahza Barra Ocven B	L	11 th	77	Rendah
2	Ainur Rofik	L	11 th	74	Rendah
3	Al Queenza Afwa Q D	P	10 th	117	Sangat Tinggi
4	Alifa Maryam Putri A	P	9 th	115	Tinggi
5	Almadina Eveline R	P	10 th	96	Sedang
6	Bagas Pradipta Mukti	L	11 th	64	Rendah
7	Bilal Anshory	L	11 th	127	Sangat Tinggi
8	Bintang Rafi Pratama	L	9 th	70	Rendah
9	Damyam Nur Ramdhan	L	10 th	71	Rendah
10	Daniel	L	10 th	94	Sedang
11	Denias Wandagu	L	10 th	94	Sedang
12	Raisya Rizky Putri W	P	10 th	72	Rendah
13	Raditya Dhimas Putra	L	11 th	104	Tinggi
14	Rino Alvero Rynanda	L	10 th	108	Tinggi
15	Sheva	P	10 th	84	Sedang
16	Zafira Amili Putri	P	10 th	88	Sedang
17	Adlan Leksono	L	10 th	52	Sangat Rendah
18	Amira Belva Budi K	P	10 th	92	Sedang
19	Dafian Atharis Prasetyo	L	10 th	92	Sedang
20	Dika Meliano Saputra	L	10 th	81	Sedang
21	Gentur Nifail Smara	L	10 th	88	Sedang
22	Nevanno Farrel P	L	10 th	67	Rendah
23	Nizam Rangga Wisesa	L	10 th	83	Sedang
24	Shanaou Makaella Putri	P	10 th	70	Rendah
25	Uswatul Kamila	P	10 th	75	Rendah
26	Vino Alvaro Rynanda	L	10 th	97	Tinggi
27	Yusuf Trengginas Putra	L	9 th	118	Sangat Tinggi
28	Cellistica Valerian R	P	10 th	103	Tinggi
29	Fabil A	L	10 th	59	Rendah

Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian





