

**PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V DI
SEKOLAH DASAR PERKOTAAN DAN PEDESAAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh :

FATTA ROZZAQ IMAM FADZLI

NIM 20604221080

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2024

**PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V DI
SEKOLAH DASAR PERKOTAAN DAN PEDESAAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh :

FATTA ROZZAQ IMAM FADZLI

NIM 20604221080

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2024

PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V DI SEKOLAH DASAR PERKOTAAN DAN PEDESAAN

Oleh:
Fatta Rozzaq Imam Fadzli
NIM 20604221080

ABSTRAK

Penelitian ini membahas mengenai perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dan peserta didik di pedesaan SD Negeri Kepuharjo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di perkotaan dan peserta didik di pedesaan SD Negeri Kepuharjo, dikarenakan masih sangat minim dilakukannya penelitian.

Metode penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket. Populasi atau sampel pada penelitian kali ini menggunakan total sampling peserta didik kelas V di perkotaan SD Negeri 1 Ungaran dan peserta didik di pedesaan SD Negeri Kepuharjo dengan jumlah 38 peserta didik.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tidak ada perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di sekolah perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan sekolah pedesaan SD Negeri Kepuharjo dibuktikan dengan nilai rerata antar keduanya yakni di peroleh nilai rata rata SD Negeri Ungaran 1 sebesar 66,05 dan nilai mean dari SD Negeri Kepuharjo sebesar 63,11 hanya terdapat selisih sebesar 2,94 menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Perkotaan, Pedesaan, Sekolah Dasar.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fatta Rozzaq Imam Fadzli
NIM : 20604221080
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TAS : "Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di Sekolah Perkotaan dan Pedesaan"

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis adalah hasil penelitian 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, 2 Juni 2024

Yang menyatakan,



Fatta Rozzaq Imam Fadzli

NIM 20604221080

LEMBAR PERSETUJUAN

PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V
DI SEKOLAH DASAR PERKOTAAN DAN PEDESAAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Fatta Rozzq Imam Fadzli
NIM 20604221080

Telah disetujui untuk dipertahankan didepan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Keseharan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal:

Koordinator Prodi PJSD

Dosen Pembimbing



Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006



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

HALAMAN PENGESAHAN




**PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V DI
SEKOLAH DASAR PERKOTAAN DAN PEDESAAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



**FATTA ROZZAQ IMAM FADZLI
NIM 20604221080**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal : 20 Juni 2024

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|--|---|------------|
| Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D (Ketua Tim Penguji) |  | 28/6 2024 |
| Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd (Sekretaris Tim Penguji) |  | 28/6 -2024 |
| Dr. Hari Yulianto, M.Kes (Penguji Utama) |  | 27/6-2024 |

Yogyakarta, 28 Juni 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


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

MOTTO

“Jangan pernah meremehkan sekecil apapun itu ilmu.” (*Imam Riyadi*)

“Perubahan yang paling berdampak ke masa depan adalah perubahan di bidang pendidikan.” (*Kh M. Sholeh Masrur*)

“Jangan ketinggalan dan pandai membaca perubahan.” (*Kh M. Sholeh Masrur*)

“Ragu terhadap rizqi adalah ragu terhadap Sang Pemberi Rizqi.” (*Kh M. Sholeh Masrur*)

“Hidup jadi terasa mudah, jika pernah merasakan susah.” (*Fattaro*)

“Happiness is not how much money we have, but how much time we can be grateful for” (*Diamond*)

“Laa gholiba illa billah yang artinya tidak ada kemenangan tanpa pertolongan Gusti Allah” (*Falsafah Beladiri Khas Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar Nusa*)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Perbedaan Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di Sekolah Dasar Perkotaan dan Pedesaan” dapat disusun sesuai dengan harapan.

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

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas negeri yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan izin penelitian.
3. Prof. Soni Nopembri, S.Pd., M.Pd., Ph.D., selaku Dosen Pembimbing Penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang telah membimbing selama menyusun Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Tuti Indrawati, S.Pd. Selaku Kepala Sekolah di SD Negeri Ungaran 1, Kota Yogyakarta, dan Bapak Joko Supranto, S.Pd. SD. Selaku Kepala Sekolah SD Negeri Kepuharjo, Cangkringan, Sleman, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Siswa-Siswi di SD Negeri Ungaran 1, Kota Yogyakarta dan siswa-siswi di SD Negeri Kepuharjo, Cangkringan, Sleman, yang telah bersedia membantu pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Kedua Orang tua yang saya amat sayangi Bapak Imam Riyadi dan Ibu Sri Rahayu yang selalu mendoakan saya, menyayangi saya dan selalu memberikan

dukungan hingga mengantarkan saya menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri ini.

7. Ucapan terima kasih kepada kakak saya Dina Ayu F yang telah mensupport selama saya kuliah dan selalu membantu ketika sedang membutuhkan bantuan untuk kebutuhan selama kuliah di perguruan tinggi ini.

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| ABSTRAK | ii |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | v |
| MOTTO | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 13 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Batasan masalah..... | 4 |
| D. Rumusan Masalah..... | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 6 |
| A. Kajian Teori | 6 |
| 1. Hakikat Aktifitas Fisik | 6 |
| 2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar | 19 |
| 3. Perbedaan Aktifitas Fisik Peserta Didik Sekolah Dasar di Perkotaan dan Pedesaan. | 21 |
| B. Kajian Penelitian yang Relevan..... | 29 |
| C. Kerangka Pikir..... | 31 |
| D. Hipotesis Penelitian | 34 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 35 |
| A. Jenis Penelitian | 35 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 35 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 36 |
| 1. Populasi..... | 36 |
| 2. Sampel..... | 36 |
| D. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 37 |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data | 37 |
| F. Validitas dan Rehabilitas | 39 |
| 1. Uji Validitas | 39 |
| 2. Uji Reliabilitas | 41 |

| | |
|--|----|
| G. Teknik Analisis Data | 42 |
| 1. Teknik Analisis Deskriptif | 42 |
| 2. Statistik Inferensial..... | 44 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 46 |
| A. Hasil Penelitian..... | 46 |
| 1. Deskriptif Data Hasil Penelitian..... | 46 |
| 2. Hasil Uji Prasyarat..... | 49 |
| B. Pembahasan. | 53 |
| C. Keterbatasan Penelitian | 55 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | 56 |
| A. Simpulan..... | 56 |
| B. Saran | 56 |
| DAFTAR PUSTAKA | 58 |
| LAMPIRAN..... | 60 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Table 1. Subjek Penelitian..... | 37 |
| Table 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian..... | 38 |
| Table 3. Kisi-kisi Uji Coba Validitas Instrumen Penelitian..... | 40 |
| Table 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian | 40 |
| Table 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen..... | 41 |
| Table 6. Penilaian Acuan Norma (PAN)..... | 43 |
| Table 7. Deskriptif Statistik | 46 |
| Table 8. Tingkat Aktifitas Fisik Peserta Didik Kelas V SD Negeri Ungaran 1..... | 47 |
| Table 9. Tingkat Aktivitas Fisik Pesert Didik Kelas V SD Negeri Kepuharjo..... | 47 |
| Table 10. Hasil Uji Normalitas Data..... | 49 |
| Table 11. Hasil Tes Homogenitas | 50 |
| Table 12. Hasil Pengukuran <i>Independent Sampel t-test</i> | 51 |
| Table 13. Hasil Tes Statistik <i>Independent t-test</i> | 52 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Kerangka Pikir | 33 |
| Gambar 2. Diagram batang perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di perkotaan dan pedesaan | 48 |
| Gambar 3. Pengarahan untuk pengisian kuisisioner di SD Negeri Ungaran 1 | 81 |
| Gambar 4. Pengawasan dalam pengisian kuisisioner di SD Negeri Ungaran 1 | 81 |
| Gambar 5. Penjelasan kepadapada Peserta Didik untuk pengisian kuisisioner di SD Negeri Kepuharjo..... | 82 |
| Gambar 6. Peserta didik sedang mengisi kuisisioner di SD Negeri Kepuharjo..... | 82 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1.Surat Bimbingan TAS (Tugas Akhir Skripsi)..... | 61 |
| Lampiran 2.Surat Izin Penelitian dari Fakultas | 62 |
| Lampiran 3.Surat Izin Penelitian dari Fakultas | 63 |
| Lampiran 4.Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah | 64 |
| Lampiran 5.Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah | 65 |
| Lampiran 6.Format Kuisisioner Aktivitas Fisik Sekolah Dasar | 66 |
| Lampiran 7.Hasil Uji Independent t-test..... | 70 |
| Lampiran 8.Hasil Uji Statistik..... | 71 |
| Lampiran 9.Hasil Uji Homogenitas | 72 |
| Lampiran 10.Hasil Penelitian SD Negeri Kepuharjo..... | 73 |
| Lampiran 11.Hasil Penelitian SD Negeri Ungaran 1 | 74 |
| Lampiran 12.Data Penelitian..... | 75 |
| Lampiran 13.Data Penelitian..... | 78 |
| Lampiran 14.Dokumentasi | 81 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik termasuk berolahraga sebagai salah satu metode yang efisien dalam meningkatkan daya tahan tubuh seseorang karena terbukti jika seseorang yang jarang melakukan aktivitas fisik akan beresiko terkena penyakit kronis. *Amerika College of Sport Medicine (ACSM)* selaras dengan *World Health Organization (WHO)* telah mmenyarankan setidaknya seseorang dapat melakukan aktivitas fisik selama 30 menit dan harus dilakukan sebanyak 3-5 kali dalam seminggu dengan intensitas sedang. Rekomendasi ini telah dibuat berdasarkan tinjauan analisis yang menunjukkan bahwa olahraga mampu mempromosikan adaptasi yang positif dalam meningkatkan sistem kardiorespirasi, baik dilakukan dengan intensitas yang rendah, sedang ataupun tinggi. Tingkat aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh fenomena lingkungan kita. Sebagai contoh, sebuah penelitian terhadap lebih dari 12.000 orang dewasa di 34 negara menemukan bahwa orang yang berjalan kaki atau bersepeda ke tempat kerja lebih mungkin untuk aktif di negara-negara yang memiliki penerangan jalan yang aman dan nyaman menuju tempat kerja.

Faktor-faktor lain seperti kualitas jalan dan lampu lalu lintas, jumlah dan lokasi restoran cepat saji, dan iklan makanan padat energi semuanya mempengaruhi apakah orang akan memilih untuk berjalan kaki atau

bersepeda ke tempat kerja ataupun sekolah. Namun sayangnya, dengan memperoleh rerata 3.513 langkah per hari. Data ini sangat mengkhawatirkan, menunjukkan bahwa keinginan masyarakat untuk beraktivitas fisik masih dalam kategori sangat rendah, apalagi jika dihubungkan dengan paparan lingkungan melalui udara yang tinggi dialami oleh beberapa area di Indonesia, khususnya Pulau Jawa dengan kepadatan penduduk tertinggi.

Anak-anak dan remaja di Indonesia cenderung melakukan aktivitas fisik di pagi dan siang hari di lingkungan sekolah. Aktivitas yang energik atau intensif dapat meningkatkan laju ventilasi pernafasan sehingga kemungkinan paparan lingkungan melalui udara yang terhirup akan semakin besar dan dapat berdampak negatif bagi tubuh anak-anak dan remaja. Selain itu kecenderungan anak-anak lebih banyak melakukan aktivitas yang minim gerak, misalnya lebih banyak menonton televisi dan bermain permainan yang menggunakan computer yang banyak menyita waktu seharian untuk duduk di depan computer. Kegiatan tersebut mengakibatkan anak kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk anak yang sedang dalam masa pertumbuhan yang bisa keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan Kesehatan akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh.

Aktivitas gerak tubuh merupakan suatu dasar untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani. Baik dan buruknya tingkat kebugaran jasmani ditentukan dari aktif dan tidaknya seseorang. Semakin sering tubuh

melakukan gerakan, tubuh akan terbiasa bekerja sesuai dengan fungsinya, sehingga dapat meningkatkan nilai kebugaran jasmani. Pada dasarnya aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi kesehatan karena merupakan salah satu tolak ukur untuk menilai derajat kesehatan dan pada akhirnya diharapkan mampu menunjang prestasinya.

Selanjutnya, ketidakaktifan fisik adalah istilah untuk mengidentifikasi orang-orang dengan tingkat aktivitas fisik teratur yang rendah atau tidak sama sekali sehingga pembakaran energinya tidak lebih dari 1,5 kali pembakaran energi saat beristirahat (WHO, 2015). Akibat frekuensi gerak tubuh yang sangat rendah, kemungkinan akan semakin meningkat. Semakin banyak energi yang ditimbun dalam tubuh maka semakin tinggi resiko obesitas, stres dan emosi adalah salah satu dampak buruk dari kurang gerak. Tubuh akan merasa mudah letih dan juga malas untuk bergerak jika sudah terbiasa kurang gerak. Sensitivitas psikologis seperti mudah marah juga umum menjangkit orang yang kurang gerak. Perubahan budaya yang terjadi di dalam masyarakat yang lebih terbuka.

Mengingat pentingnya tingkat aktivitas fisik pada anak di dunia, guna meningkatkan kesehatan serta mengurangi angka obesitas dan penyakit, perlu diadakan penelitian tentang tingkat aktivitas fisik, dalam aspek perbedaannya. Data-data yang telah diperoleh bisa dijadikan sebagai acuan untuk memperbaiki aktivitas-aktivitas fisik yang belum terpenuhi. Adapun peneliti yang menjadi perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di perkotaan dan peserta didik di pedesaan. Pada penelitian tersebut hasil

yang diperoleh yaitu tingkat aktivitas fisik. Peneliti melakukan penelitian ini dikarenakan penelitian mengukur perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di perkotaan dan peserta didik di pedesaan ini masih sangat minim dilakukannya penelitian. Oleh karena itu peneliti terdorong untuk menyelidiki kasus tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Mengetahui perbedaan aktivitas fisik peserta didik di sekolah dasar perkotaan dan pedesaan.
2. Mengetahui penyebab adanya perbedaan aktivitas fisik antara peserta didik di perkotaan dan pedesaan.
3. Mengetahui intensitas aktivitas yang dilakukan peserta didik sehari-hari
4. Belum diketahuinya perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di perkotaan dan peserta didik di pedesaan

C. Batasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi masalah dengan mengidentifikasi perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di perkotaan dan di pedesaan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah. Identifikasi masalah dan batasan masalah di atas dapat dibuat rumusan masalah untuk penelitian ini yaitu “Perbedaan Tingkat Aktifitas Fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Perkotaan dan Pedesaan”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di perkotaan dan pedesaan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan keilmuan mengenai Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Lembaga, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai tingkat pemahaman guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Negeri serta peserta didik terhadap proses pembelajaran.
 - b. Bagi Peneliti, diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang kemampuan guru penjas sekolah dasar proses pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar Negeri.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktifitas Fisik

a. Pengertian Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik adalah segala aktivitas yang melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari biasanya. Aktivitas fisik adalah variabel perilaku yang kompleks dan bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas tersebut terdiri berjalan ke sekolah dan aktivitas sukarela (seperti olahraga dan rekreasi). Permata, *et al* (2019, p. 1) menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah suatu kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang memerlukan lebih banyak energi dibanding dengan fase istirahat, hal ini merupakan suatu faktor penting dalam keseimbangan energi pada tubuh.

Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot (Syah & Utami, 2021, p. 748). Krismawati (2019, p. 29) menyatakan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup setiap perilaku motorik dalam kegiatan sehari-hari dan reaksi. Aktivitas pekerjaan rumah diklasifikasikan sebagai bentuk aktivitas

fisik, dan dengan demikian, telah ditunjukkan bahwa aktivitas tersebut mungkin memiliki efek menguntungkan yang lebih besar pada fungsi eksekutif dibandingkan dengan aktivitas fisik lainnya, melalui aktivasi *right ventrolateral prefrontal cortex*.

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Tingkat aktivitas fisik yang rendah juga berpengaruh pada fungsi kognitif, seperti memori kerja, motivasi belajar dan konsentrasi selain menyebabkan masalah pada kesehatan fisik dan psikologi. Memori kerja yang rendah akan menimbulkan kesulitan untuk menerima informasi baru sehingga menyebabkan penurunan prestasi belajar (Nadira, 2022, p. 107).

Riyanto (2020, p. 177) menyatakan bahwa aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya aktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati *resting metabolic rates*.

Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, *non communicable disease*, dan gangguan *musculoskeletal*. *World Health Organization* (WHO) dalam Kusumo (2020, p. 508) merekomendasikan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat. Aktivitas fisik dengan jumlah lebih dari 60 menit sehari akan memberikan manfaat kesehatan. Sebaiknya juga melakukan kegiatan yang menguatkan otot dan tulang minimal tiga kali perminggu.

Aktivitas fisik merupakan fungsi dasar hidup manusia (Welis 2013, p. 2013) menjelaskan bahwa aktivitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan dalam melakukannya memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik melibatkan proses biokimia dan biomekanik. Aktivitas fisik berbeda dengan latihan. Seringkali orang keliru terhadap istilah aktivitas fisik dengan latihan olahraga atau *exercise*. Latihan olahraga (*exercise*) merupakan bagian dari aktivitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik.

Aktivitas fisik dilakukan sepanjang hayat untuk menunjang kehidupan manusia, tanpa terkecuali pada orang lanjut usia. Penurunan aktivitas fisik secara umum akan terjadi pada masa lanjut

usia seiring dengan penurunan kemampuan otot, munculnya rasa kaku, dan sakit pada persediaan. Aktivitas fisik adalah perilaku yang kompleks yang bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas tersebut terdiri berjalan ke sekolah dan aktivitas sukarela (seperti olahraga dan rekreasi) (Nugroho, 2018, p. 730).

Berdasarkan pengertian aktivitas fisik menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka kontraksi yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori. Aktivitas fisik dilakukan secara rutin dapat memperoleh manfaat yang maksimal. Banyak aktivitas fisik yang bisa dilakukan, seperti aktivitas rumah seperti menyapu, mengepel, dan mencuci. Aktivitas fisik transportasi seperti berjalan dan berkendara, aktivitas rekreasi seperti membaca buku, mendengar musik dan bermain game. Aktivitas fisik olahraga seperti *work out*, sepak bola basket, dan lari.

b. Klasifikasi Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Cilmiyati (2020, p. 7) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi focus, yaitu:

1. Tipe

Tipe mengacu pada mode atau jenis aktivitas yang dipilih seseorang untuk dilakukan untuk setiap komponen kebugaran yang berhubungan dengan Kesehatan. Misalnya, seseorang dapat meningkatkan kebugaran dengan melakukan sejumlah aktivitas fisik lainnya yang meningkatkan denyut jantung untuk waktu yang lama. Tipe aktivitas mengacu pada berbagai fisik yang dilakukan. Ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a. Ketahanan (*Endurance*)

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

b. Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Aktivitas fisik untuk mendapatkan kelenturan yang

dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari perminggu).

c. Kekuatan (*strength*)

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

2. Durasi

Waktu atau durasi menggambarkan berapa lama aktivitas harus dilakukan. Seperti aspek lain, waktu bervariasi tergantung pada komponen kebugaran terkait kesehatan yang ditargetkan, dan berbanding terbalik dengan intensitas. Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

3. 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. Pengecualian pada kegiatan yang ditunjukkan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Banyak ahli percaya bahwa kegiatan ini harus dibatasi hingga tiga hari berturut-turut perminggu, kecuali kelompok otot yang berbeda dilakukan pada hari-hari bergantian.

4. Intensitas

Intensitas menggambarkan seberapa keras seseorang berlatih dan mewakili salah satu keputusan paling kritis dalam desain program. Pemilihan intensitas latihan yang tepat tergantung pada sejumlah faktor termasuk kesiapan perkembangan peserta, tujuan pribadi dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kinerja olahraga perlu berolahraga dengan intensitas yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mereka yang berusaha mencapai manfaat kesehatan secara umum. Pada umumnya intensitas dikelompokkan menjadi skala rendah, sedang, dan tinggi. Erwinanto (2017, p. 7) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

a. Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari ialah 8 jam tidur, 4 jam melakukan pekerjaan sejenis pekerjaan kantor, 3 jam pekerjaan rumah tangga, 30 menit olahraga dan sisanya yaitu $9\frac{1}{2}$ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

b. Kegiatan Sedang

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 8 jam melakukan pekerjaan di lapangan (aktivitas fisik), 2 jam pekerjaan dalam rumah, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

c. Kegiatan Berat

Kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian, 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

Dari penjelasan beberapa ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 dimensi utama dalam klasifikasi aktivitas fisik yakni tipe, durasi, frekuensi dan intensitas. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3 hari dalam seminggu. Aktivitas jasmani yang dilakukannya dapat bersifat rekreatif, kompetitif dan olahraga atau aktivitas jasmani lainnya

berpengaruh kepada pembentukan keluarga yang sehat (Irawan, 2021, p. 41). Tanjung & Bate'e (2019, p. 47) menjelaskan jenis aktivitas fisik berat adalah berlari, bermain sepak bola, *aerobic*, bela diri sedangkan aktivitas fisik ringan adalah berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci, berdandan, duduk, les aktivitas main *play station*, main komputer, belajar dirumah. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula. Pengelompokan aktivitas fisik berdasarkan frekuensi denyut jantung meliputi: (a) tidak aktif < 96 kali/menit, (b) Ringan 97-120 kali/menit, (c) Sedang 121-145 kali/menit, (d) Berat > 145 kali/menit.

c. Faktor yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni faktor lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor individual. Secara lingkungan makro, faktor sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Kesempatan kelompok sosial ekonomi rendah untuk melakukan aktivitas fisik yang terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan kelompok sosial ekonomi tinggi (Kurnia & Sholikhah, 2020, p. 2).

Intantiyana (2018, p. 404) menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang sebagai berikut:

1. Umur

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

2. Jenis Kelamin

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

3. Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas Masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

4. Tren Terbaru

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

Faktor dari pribadi seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang, Welis & Sazeli (2013, p. 16) mengungkapkan bahwa faktor individu juga berpengaruh terhadap aktivitas fisik yang dilakukan seseorang diantaranya :

1. Pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat, ketika seseorang memiliki pengetahuan dan persepsi yang baik terhadap hidup sehat, maka orang tersebut akan melakukan aktivitas fisik dengan baik, karena mereka yakin dampak aktivitas fisik tersebut terhadap kesehatan.
2. Motivasi, orang yang mempunyai motivasi dan harapan untuk mencapai kesehatan optimal, akan terus melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran kesehatan.
3. Kesukaan olahraga, orang yang memiliki motivasi dan harapan untuk mencapai kesehatan optimal, akan terus melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran Kesehatan.

Selain faktor individu, faktor lain yang juga berpengaruh terhadap seseorang rutin melakukan aktivitas fisik atau tidak adalah faktor umum, genetik, jenis kelamin dan kondisi suhu dan geografis. Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu umur, jenis kelamin, etnis, tren terbaru dan faktor individu.

d. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh. Welis & Sazeli (2013, p. 12) menjelaskan bahwa aktivitas fisik memberikan keuntungan yang besar untuk menurunkan resiko penyakit jantung. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik beresiko dua kali lebih besar terkena penyakit jantung jika dibandingkan dengan orang yang aktif. Aktivitas fisik juga membantu mencegah penyakit *stroke* dan memperbaiki faktor resiko *cardiovascular disease* (CVD) seperti kolesterol dan tekanan dasar tinggi, rendahnya level aktivitas fisik dapat meningkatkan pula prevalensi obesitas secara signifikan.

Saputra (2020, p. 33) menyebutkan bahwa “aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia akan berhubungan erat dengan kualitas hidup, kesehatan dan kesejahteraan. Sebaliknya, apabila manusia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai kebutuhan maka kemungkinan besar akan mudah terjangkit penyakit akibat kurang gerak (hipokinetik) seperti diabeter tipe 2”. Aktivitas fisik tingkat

tinggi akan memiliki pengaruh pada akhir kehidupan ketika dikaitkan dengan resiko beberapa penyakit kronis dan semua penyebab kematian (Anderson, 2019, p. 3). Karin (2018, p. 2) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi. Orang yang tidak aktif cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi, sehingga otot jantungnya memompa, maka makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri sehingga tekanan darah akan meningkat.

Efek menguntungkan dari aktivitas fisik secara teratur pada banyak hasil kesehatan sudah mapan. Selain itu, penelitian telah secara konsisten mengidentifikasi berbagai manfaat spesifik seperti peningkatan kesehatan fisik, fisiologis dan hasil kesehatan yang positif di bidang kesehatan mental dan kesejahteraan (Chekroud, 2018, p. 3). Selain bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit, aktivitas fisik yang dilakukan di sekolah berpengaruh terhadap kecerdasan emosi anak. Kecerdasan emosi sangat berperan penting dalam pengembangan prestasi dan hasil belajar siswa. Kecerdasan emosi sangat berperan penting dalam keberhasilan hidup, dalam hal ini yang ditekankan adalah kehidupan di sekolah.

Dari uraian di atas tersebut dapat disimpulkan bahwa melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat memberi dampak yang lebih baik bagi tubuh seseorang. Manfaat melakukan aktivitas fisik tidak hanya dapat mencegah berbagai penyakit namun aktivitas fisik

yang terus dilakukan dengan rutin dan teratur maka aktivitas fisik juga dapat membantu menjaga berat badan tubuh dan menjaga kecerdasan emosi. Aktivitas fisik juga dapat memperbaiki kesehatan mental, kesehatan mental dan kecerdasan emosi ini sangat berperan penting kaitannya dengan pengembangan prestasi dan hasil belajar yang maksimal di sekolah.

2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

1. Perkembangan Fisik dan Kognitif

Masa sekolah dasar berlangsung antara 6-12 tahun. Masa ini sering disebut juga masa sekolah, yaitu masa matang untuk belajar atau sekolah. Pada masa ini anak-anak lebih diarahkan, diberi tugas yang harus di selesaikan dan cenderung mudah untuk belajar berbagai kebiasaan seperti makan, tidur, bangun dan belajar pada waktu dan tempatnya dibandingkan dengan masa pra sekolah.

Dilihat dari karakteristik anak pertumbuhan fisik dan psikologis anak mengalami pertumbuhan jasmaniah maupun kejiwaannya. Pertumbuhan dan perkembangan fisik anak berlangsung secara teratur dan terus menerus kearah kemajuan. “Anak SD merupakan anak dengan kategori banyak mengalami perubahan yang sangat drastic baik mental maupun fisik” Sugiyanto (2010, p. 1). Pada fase ini pertumbuhan fisik anak tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan juga lebih banyak belajar berbagai keterampilan.

Pada masa ini juga perkembangan kemampuan berfikir anak bergerak secara sekuensial dari berfikir konkrit ke berfikir abstrak. Dalam tahap ini anak mulai berkurang egosentrisnya dan lebih sosiosentris (mulai membentuk individu). Akhirnya pada tahap operasi formal anak telah mempunyai pemikiran yang abstrak pada bentuk-bentuk yang lebih kompleks.

2. Hubungan Orang Tua dan Anak SD

Pada usia akhir, waktu anak-anak bersama keluarganya cenderung berkurang. Hal ini dikarenakan anak lebih banyak di sekolah dan bermain dengan teman-teman sebayanya yang banyak menyita waktu. Anak tidak lagi puas bermain sendirian di rumah, karena anak mempunyai keinginan kuat untuk diterima sebagai anggota kelompok. Namun demikian, dalam hal penanaman norma sosial, kontrol, dan disiplin, orang tua masih memiliki peranan penting bagi anak.

Fuad (2008, p. 63-64) menyatakan bahwa tanggung jawab pendidikan yang perlu disadarkan dan dibina oleh kedua orang tua terhadap anak antara lain: (a) memelihara dan membesarkannya, (b) melindungi dan menjamin kesehatannya, (c) mendidik dengan berbagi ilmu pengetahuan dan keterampilan yang berguna bagi hidupnya, (d) membahagiakan anak dunia dan akhirat dengan memberikannya pendidikan anak. Dari pernyataan ini, dapat dijelaskan bahwa orang tua memiliki tanggung jawab yang besar

dalam mendidik anak. Pendidikan yang diberikan oleh orang tua adalah bentuk perhatian orang tua terhadap anaknya untuk memasuki masa depan yang lebih baik.

3. Perbedaan Aktifitas Fisik Peserta Didik Sekolah Dasar di Perkotaan dan Pedesaan.

1. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di SD Perkotaan

a. Definisi Perkotaan

Berdasarkan Undang-undang Nomor 26 Tahun 2007 kawasan perkotaan adalah wilayah yang mempunyai kegiatan utama bukan pertanian dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman perkotaan, pemusatan dan distribusi pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi. Dijelaskan kota adalah suatu permukiman yang relatif besar, padat, dan permanen, terdiri dari kelompok individu-individu yang heterogen dari segi sosial (Zahnd, 2006). Peraturan Mendagri RI Nomor 2 tahun 1987, kota adalah suatu wadah yang memiliki batasan administrasi wilayah seperti kota madya dan kota administratif.

Kota juga berarti suatu lingkungan kehidupan perkotaan yang mempunyai ciri non agraris, sebagai contoh ibukota kabupaten, ibukota kecamatan yang berfungsi sebagai pusat pertumbuhan. Berdasarkan pendapat Bintarto dalam Jannata (2018, p. 25), kota dapat diartikan sebagai suatu sistem jaringan

kehidupan manusia yang ditandai dengan strata sosial ekonomi yang heterogen dan coraknya yang materialis atau dapat pula diartikan sebagai benteng budaya yang ditimbulkan oleh unsur-unsur alami dan non alami dengan gejala-gejala pemutusan penduduk yang cukup besar dengan corak kehidupan dengan corak kehidupan yang bersifat heterogen dan materialis dibandingkan dengan daerah belakangnya. Kota merupakan perwujudan geografis yang ditimbulkan oleh unsur-unsur fisik geografis, sosial, ekonomi, politik, dan budaya disuatu wilayah, dalam hubungan dan pengaruh timbal balik dengan wilayah lain.

Kota merupakan suatu wilayah yang sebagian besar areanya merupakan hasil budaya manusia (hasil cipta, rasa, dan karya manusia), serta tempat pemusatan penduduk yang tinggi dengan sumber mata pencaharian di luar sektor pertanian. Pengertian tersebut mengandung arti bahwa suatu kota dicirikan oleh adanya prasarana perkotaan, seperti bangunan pemerintahan, rumah sakit, sekolah, pasar, taman dan alun-alun yang luas, serta jalan aspal yang lebar-lebar (Utoyo 2007, p. 76-78).

Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 1980 menyebutkan bahwa kota terdiri atas dua bagian. Pertama, kota sebagai suatu wadah yang memiliki batas administratif sebagaimana diatur dalam perundang-undangan. Kedua, kota sebagai lingkungan kehidupan perkotaan yang

memiliki ciri non-agraris, misalnya ibukota kabupaten, ibukota kecamatan, serta berfungsi sebagai pusat pertumbuhan dan permukiman. Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa kota terkait dengan pusat kegiatan dan pusat keramaian. Kota memiliki berbagai pusat kegiatan manusia (di luar sektor pertanian), seperti pusat industri, baik industri besar maupun industri kecil, pusat perdagangan, mulai dari pasar tradisional sampai regional dan pusat pertokoan, serta pusat sektor jasa dan pelayanan masyarakat, seperti rumah sakit, pendidikan, pemerintahan, hiburan, dan rekreasi.

b. Karakteristik Kota

Kota merupakan suatu lingkungan buatan di mana teknologi membantu segala tata cara kerja masyarakat kota. Masyarakat kota menarik karena pemakaian kendaraan bermotor dengan intensitas yang sangat tinggi. Masyarakat kota acap kali meragukan sikap hemat dan lebih mengutamakan kepuasan diri. Asal mula kota diawali dengan suatu perkembangan desa. Bertambahnya jumlah penduduk yang semakin meningkat dari waktu ke waktu, menyebabkan wilayah desa lambat laun menjadi kawasan akumulasi penduduk dengan corak penduduk yang beranekaragam. Seiring berjalannya waktu dan kemajuan peradaban manusia, kota mengalami sejarah pertumbuhan dan perkembangan.

Dengan mayoritas penduduk perkotaan yang memiliki profesi atau bermata pencaharian non agraris, dan kemajuan dalam segala bidang, maka pandangan terhadap olahragapun bermacam-macam tergantung sebuah profesi sehari-hari. Ada yang beralasan untuk menyalurkan hobi dalam suatu cabang olahraga baik itu bela diri, *fitness* dan olahraga lain tergantung pandangan atau visi misi dalam berolahraga. Dan tentu olahraga yang dilakukan itu sangat beragam dan tidak tanggung-tanggung untuk memilih cabang olahraga yang mahal karena keterjangkauan dalam hal ekonomi. Kebanyakan masyarakat perkotaan sangat sulit untuk menyempatkan diri dalam melaksanakan aktivitas jasmani atau berolahraga sebagai bentuk mempertahankan kesehatan karena kesibukan dalam bekerja.

Daljoeni dalam Jannata (2018, p. 27), menjelaskan ada sesuatu yang unik dimiliki oleh masyarakat kota yang membedakan kesempatan dalam melaksanakan aktivitas olahraga, yaitu:

- 1) Sarana dan prasarana dalam berolahraga yang tercukupi, seperti lapangan, alat-alat olahraga yang sesuai dengan jenis olahraga, pakaian dan aksesoris olahraga,
- 2) Kesempatan yang banyak karena keterjangkauan dalam hal ekonomi,
- 3) Banyaknya pengajar/ pelatih di klub-klub cabang olahraga,

4) Dalam lembaga formal/ sekolah masyarakat (peserta didik) dapat mengikuti olahraga secara optimal karena fasilitas yang memadai.

SD Negeri Ungaran 1 Yogyakarta disebut sekolah di kota karena memenuhi kriteria suatu daerah disebut kota, Selain itu SD Negeri Ungaran 1 Yogyakarta disebut sekolah di kota karena orang tua peserta didik mempunyai pekerjaan yang beraneka ragam (heterogen) kebanyakan dari orangtua peserta didik bekerja di bidang non-agraris seperti guru, polisi, tentara, dokter, dll.

2. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di SD Pedesaan

1. Definisi Pedesaan

Desa merupakan suatu *landsettle* yang bersifat rural. Desa dapat dibedakan dalam artian umum dan administratif. Dalam artian umum desa digambarkan sebagai unit-unit pemusatan penduduk yang bercorak agraris dan terletak relatif jauh dari kota. Dalam artian administratif desa merupakan suatu kesatuan administratif yang dikenal dengan istilah kelurahan, karena pimpinan desanya adalah lurah. Istilah desa ini sering juga disamakan dengan istilah dusun yang membawahi beberapa dukuh. Desa adalah tempat kediaman kelompok keluarga manusia yang hidup dari hasil kanan kirinya dan ladangnya di sekitar desa tersebut. Bilamana desa tersebut menjadi ramai

karena perdagangan yang mengusahakan dari desa tersebut, maka desa tadi menjadi kota kecil misalnya kecamatan, kemudian kabupaten.

Jannata (2018, p. 29), mencoba memberikan penjelasan desa sebagai berikut:

- a. Untuk maksud statistik, pedesaan adalah tempat dengan jumlah penduduk kurang dari 2.500 orang, kecuali bila disebutkan lainya.
- b. Untuk maksud kajian psikologi sosial, pedesaan adalah daerah dimana pergaulannya ditandai oleh derajat intimitas yang tinggi, sedangkan kota adalah tempat-tempat dimana hubungan sesama individual sangat impersonal (longgar/bersikap acuh).
- c. Untuk maksud kajian ekonomi, pedesaan merupakan daerah dimana pusat perhatian/kepentingan adalah pertanian dalam arti yang luas. Berdasarkan pendapat Undang-undang Nomor 22 Tahun 1999 tentang pemerintah daerah pasal I yang dimaksud dengan desa adalah kesatuan masyarakat hukum yang memiliki kewenangan untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat setempat berdasarkan asal-usul dan adat istiadat setempat yang diakui dalam sistem pemerintah nasional dan berada di daerah kabupaten. Kawasan pedesaan adalah kawasan yang

mempunyai kegiatan utama pertanian, termasuk pengelolaan SDA, dengan susunan fungsi kawasan sebagai tempat pemukiman pedesaan, pelayanan jasa pemerintahan, pelayanan sosial, dan kegiatan ekonomi.

2. Karakteristik Pedesaan

Kehidupan masyarakat pedesaan dicirikan oleh kegiatan yang pada umumnya bercorak agraris. Aktivitas sehari-hari masih didominasi oleh pengaruh lingkungan alam. Dengan kata lain, pengaruh lingkungan atau kondisi alam setempat masih sangat kuat mewarnai tatanan dan pola hidup penduduk desa. Cara beradaptasi masyarakat desa sangat sederhana, dan menunjang tinggi sikap kekeluargaan dan gotong royong antar sesama, serta yang paling menarik adalah sikap sopan santun yang kerap digunakan masyarakat pedesaan.

Sikap seperti itu juga terlihat pada saat berolahraga, masyarakat pedesaan membuat berbagai macam olahraga sebagai sarana untuk silaturahmi dan mempererat kekeluargaan. Pada saat olahraga kebanyakan masyarakat desa bermain tanpa peraturan yang baku seperti di kota. Keterbatasan ilmu dan para pelatih di desa tidak mengurangi antusias masyarakat desa untuk berolahraga. Masyarakat pedesaan memandang olahraga sebagai sarana hiburan dan mempererat tali silaturahmi/ persaudaraan antar masyarakat pedesaan.

Jefta (Jannata, 2018, p. 28-29), menjelaskan banyak faktor yang mempengaruhi motivasi masyarakat pedesaan terhadap suatu kegiatan olahraga diantaranya:

- a. Terbatasnya sarana dan prasarana dalam berolahraga, seperti lapangan, alat-alat yang sesuai dengan jenis olahraga, dan pakaian,
- b. Kesempatan sangat kurang karena berbagai keterbatasan,
- c. Minimnya orang-orang yang paham akan pentingnya olahraga.
- d. Minimnya materi yang dimiliki untuk menunjang dalam kegiatan olahraga,
- e. Mementingkan kegiatan lain seperti bertani dan bercocok tanam,
- f. Kurangnya arahan yang tepat dan baik dari pendidik/pelatih.
- g. Letak wilayah yang jauh dari keramaian,
- h. Dalam lembaga formal/ sekolah masyarakat (peserta didik) hanya belajar suatu cabang olahraga yang terjangkau dan disediakan oleh pihak sekolah.

SD Negeri Kepuharjo dapat dikatakan sekolah yang terletak di desa karena letak SD Negeri Kepuharjo jauh dari pusat kota, akses jalan menuju SD Negeri Kepuharjo masih berupa jalan aspal sederhana yang rusak. Selain itu SD Negeri Kepuharjo

disebut sekolah yang berada di desa karena sarana transportasi masih sedikit yang menjangkau. Jumlah lahan di daerah SD Negeri Kepuharjo masih jauh lebih luas dari pada luas pemukiman penduduk.

Peneliti memilih SD yang akan diteliti yang masuk kedalam kategori sekolah di perdesaan, yang pertama adalah SD Negeri Kepuharjo yang terletak di Cangkringan, Sleman.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Suwandar & Hidayat (2021) berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Prestasi Belajar Peserta didik SMK Negeri 1 Surabaya”. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar pada peserta didik SMK Negeri 1 Surabaya. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh kelas X SMK Negeri 1 Surabaya dipilih dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah 35 peserta didik kelas X AKL 3. Pengumpulan data menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dan raport peserta didik. Setelah data terkumpul, data tersebut dianalisis menggunakan *Chi-Square Correlation*. Setelah melakukan analisis hasil menerangkan tidak ada relasi atau hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar peserta didik. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,730 > 0,05$.

2. Penelitian yang dilakukan Abduh, dkk., (2020) berjudul “Analisis Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Hasil Belajar Peserta didik”. Penelitian ini mengkaji tentang hubungan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar peserta didik. Jumlah sampel 28 orang yang dipilih dari populasi sebanyak 35 orang dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan 5 instrumen tes kebugaran jasmani dan untuk hasil belajar diambil dari hasil ujian tengah semester. Teknik analisis data menggunakan uji *one sample kolmogorov smirnov* dan uji korelasi spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tertinggi tes kebugaran jasmani sebesar 24 nilai tersebut sudah termasuk pada kategori sangat baik dan nilai terendah 13 yang berarti masih berkategori kurang, rata-rata tertinggi hasil belajar peserta didik 79.92 dan nilai rata-rata terendah 72,28. Analisis korelasi menunjukkan nilai (r) 0,304 dengan tingkat probabilitas $(0.005) < \alpha 0.05$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel. Berdasarkan analisis disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan hasil belajar peserta didik, semakin baik kebugaran jasmani, maka akan menunjang hasil belajar peserta didik.
3. Penelitian yang dilakukan Subarjah (2016) berjudul “Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa”. Tujuan dalam penelitian ini difokuskan untuk mengkaji mengenai hubungan yang erat antara kebugaran dan motivasi belajar

dengan prestasi belajar mahasiswa dalam mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas ((Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani) UPI (Universitas Pendidikan Indonesia) Kampus Sumedang di Jawa Barat. Penelitian menggunakan metode yang cukup populer, yaitu dengan metode “*ex post facto*”, dengan menggunakan teknik korelasional diperoleh temuan, sebagai berikut: (1) terdapat hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dengan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa didik PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang; (2) terdapat hubungan yang positif antara motivasi belajar dengan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang; serta (3) terdapat pula hubungan yang positif antara kebugaran jasmani dan motivasi belajar secara bersama-sama dengan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa didik PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang. Selanjutnya, kebugaran jasmani dan motivasi belajar dapat memberikan kontribusi secara bersama-sama sebesar 28.09% terhadap peningkatan prestasi belajar mata kuliah Bulutangkis pada mahasiswa didik PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang.

C. Kerangka Pikir

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan masih mempunyai sisa energi untuk melakukan aktivitas bersama keluarga atau ada keperluan yang mendadak. Bugar merupakan keadaan yang didambakan banyak orang,

setiap orang melakukan berbagai cara aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui jalur formal dan non-formal. Di sekolah mata pelajaran PJOK bertujuan untuk mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga sesuai materi pembelajaran. Dengan kebugaran jasmani yang tinggi anak diharapkan mampu berfikir secara optimal dan mendapat nilai yang baik dalam mata pelajaran lainnya.

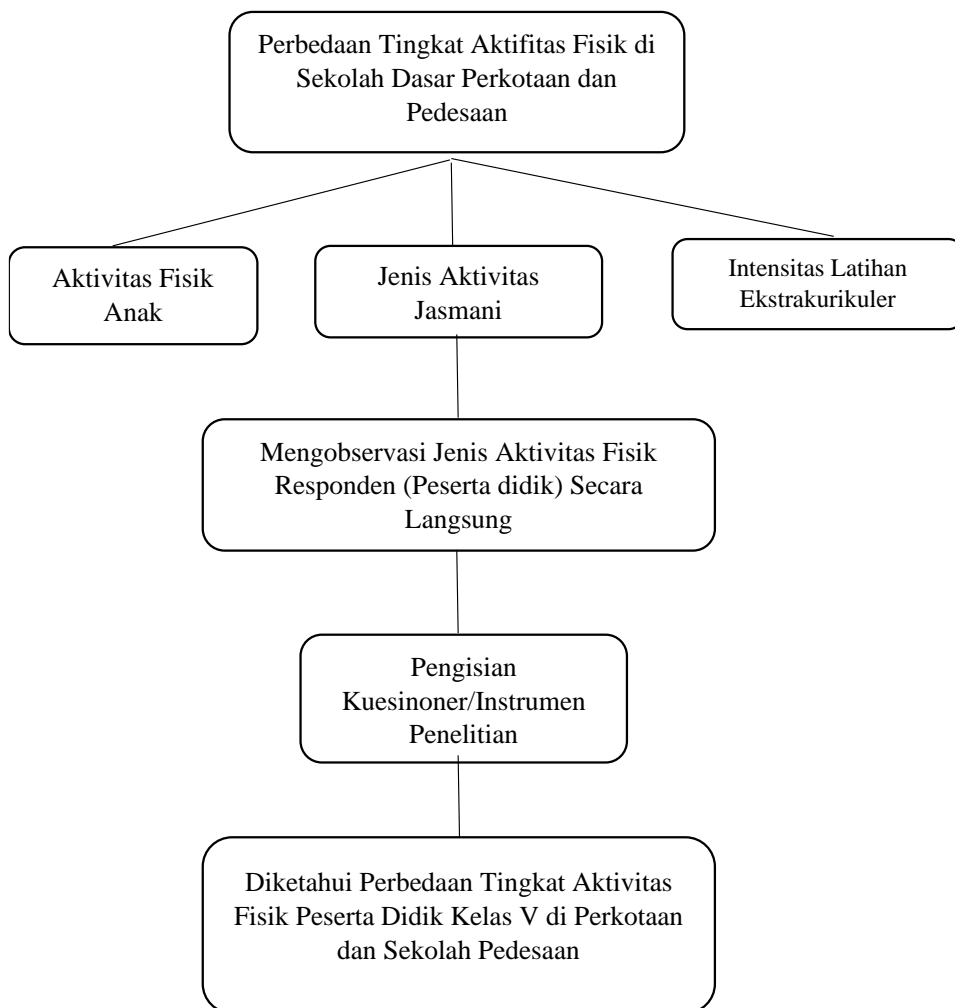
Masa anak-anak hingga remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang dapat mencapai maksimal. Gaya hidup sehat juga tidak kalah pentingnya dalam mendukung perkembangan anak-anak. Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dapat didukung dengan aktivitas jasmani yang tinggi. Untuk dapat melakukan aktivitas jasmani tersebut, maka diperlukan kebugaran jasmani yang tinggi pula. Jadi dalam hal ini untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang tinggi perlu adanya keseimbangan asupan gizi, pola makan dan gaya hidup sehat.

Untuk dapat membedakan tingkat aktivitas fisik siswa di sekolah pedesaan dengan siswa di sekolah perkotaan, hendaknya dilakukan pengukuran tes kebugaran jasmani. Untuk menguji kebugaran jasmani terdapat beberapa macam tes dan instrumen yang dapat dilakukan. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk

instrumen tes untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani yang sesuai dengan orang Indonesia.

Berdasarkan uraian di atas maka identifikasi perbedaan aktivitas fisik siswa yang sekolah di perkotaan dan siswa yang sekolah di pedesaan dapat dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Gambar 1. Kerangka Pikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha : Ada perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di perkotaandan peserta didik di pedesaan.

Ho: Tidak adanya perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di dan peserta didik di pedesaan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif. Sugiyono (2015, p. 3) menyatakan bahwa penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda atau pada waktu yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan aktivitas fisik di Sekolah Dasar di Perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan Sekolah Dasar di Pedesaan SD Negeri Kepuharjo Kelas V”.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di dua sekolah, yaitu di SD Negeri Ungaran 1 di daerah Perkotaan yang beralamat di Jl. Serma Taruna Ramli No. 3, Kotabaru, Kec. Gondokusuman, Kota Yogyakarta dan sekolah di daerah pedesaan yaitu SD Negeri Kepuharjo yang beralamat di Jl. Batur, Kepuh Harjo, Kec. Cangkringan, Kab. Sleman Prov. D.I. Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Hardani (2020, p. 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Arikunto (2016, p. 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah peserta didik kelas V SD Negeri Ungaran 1 dan SD Negeri Kepuharjo yang keseluruhannya berjumlah 38 peserta didik.

2. Sampel

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani 2020, p. 363). Teknik *sampling* yang digunakan yaitu total *sampling*, artinya keseluruhan populasi diambil semua untuk menjadi sampel. Sampel pada penelitian ini sama dengan jumlah populasi yakni 38 peserta didik. Rincian populasi penelitian disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Subjek Penelitian

| No | Sekolah | Kelas V |
|----|---------------------|---------|
| 1 | SD Negeri Ungaran 1 | 19 |
| 2 | SD Negeri Kepuharjo | 19 |

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Arikunto (2016, p. 118) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah perbedaan aktivitas fisik peserta didik sekolah dasar perkotaan di SD Negeri Ungaran 1 dan sekolah dasar pedesaan di SD Negeri Kepuharjo. Definisi operasionalnya yaitu aktivitas fisik peserta didik di sekolah perkotaan dan sekolah pedesaan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2013, p. 168) menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (\checkmark) pada kolom atau tempat yang sesuai dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

| Variabel | Faktor | Indikator | Butir Pertanyaan | |
|---|------------|-----------------------|---|-----------|
| | | | Nomor | Jumlah |
| Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik Kelas V di Sekolah Perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan Sekolah di Pedesaan SD Negeri Kepuharjo | Personal | Identitas Siswa | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 | 11 |
| | | | | 11 |
| | Keseharian | Aktivitas Fisik Siswa | 12,13,14,15,16,17,18,19,20 *19: tidak wajib di isi | 9 |
| Jumlah | | | | 20 |

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Mencari data peserta didik kelas V SD Negeri Ungaran 1 dan SD Negeri Kepuharjo.
- b. Menyebarkan angket secara langsung kepada responden.
- c. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip hasil pengisian angket.
- d. Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Rehabilitas

Uji coba dilakukan di SD Negeri Berbah 1 yang berjumlah 30 peserta didik. Alasan pemilihan tempat uji coba yaitu karena mempunyai karakteristik yang hampir sama dengan subjek yang akan diteliti, baik kondisi sekolah karena berdekatan, sarana dan prasarana hampir sama. Berikut hasil pengukuran uji coba:

1. Uji Validitas

Suatu instrumen tes dikatakan memiliki validitas jika instrumen tersebut dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas atau kesahihan instrumen atau alat ukur yang berhubungan dengan ketepatan mengukur suatu yang seharusnya diukur. Selain itu, validitas menunjuk tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen atau alat ukur (Budiwanto, 2017, p. 186).

Anderson (dalam Siyoto & Sodik, 2015) menyatakan bahwa “sebuah tes dikatakan valid apabila tes tersebut mengukur apa yang hendak diukur”. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga product moment ($df = n-1$) pada taraf signifikan 0,05 (Ananda & Fadli, 2018, p.122). Jika $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

Tabel 3. Kisi-kisi Uji Coba Validitas Instrumen Penelitian

| Variabel | Faktor | Indikator | Butir Pertanyaan | |
|---|------------|-----------------------|--|----------|
| | | | Nomor | Jumlah |
| Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik Kelas V di Sekolah Perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan Sekolah di Pedesaan SD Negeri Kepuharjo | Keseharian | Aktivitas Fisik Siswa | 12,13,14,15,16,17,18,20 *19: tidak wajib di isi | 8 |
| Jumlah | | | | 8 |

Hasil Hasil uji coba validitas instrumen penelitian ini dinyatakan valid dengan perolehan nilai uji coba validitas instrumen sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

| Butir | r hitung | r tabel | keterangan |
|-------|----------|---------|------------|
| A1 | 0,531 | 0,456 | Valid |
| A2 | 0,468 | 0,456 | Valid |
| A3 | 0,542 | 0,456 | Valid |
| A4 | 0,618 | 0,456 | Valid |
| A5 | 0,505 | 0,456 | Valid |
| A6 | 0,525 | 0,456 | Valid |
| A7 | 0,451 | 0,456 | Valid |
| A8 | 0,528 | 0,456 | Valid |

2. Uji Reliabilitas

Reabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability* yang mempunyai asal kata *rely* yang artinya percaya dan reliabel yang artinya dapat dipercaya. Keakuratan berhubungan dengan ketepatan dan konsistensi. Reliabilitas berhubungan dengan akurasi instrumen dalam mengukur apa yang diukur, kecermatan hasil ukur dan seberapa akurat seandainya dilakukan pengukuran ulang. Reliabilitas sebagai konsistensi pengamatan yang diperoleh dari pencatatan berulang baik pada satu subjek maupun sejumlah subjek (Siyoto & Sodik, 2015). Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan metode *Cronbach Alpha* yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,000. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,000 berarti semakin tinggi reliabilitas.

Hasil uji reliabilitas dari instrumen tes yang digunakan untuk nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.607 dari 8 item soal, Sugiyono (Gasela, 2023, p. 50) berpendapat instrumen dikatakan reliabel jika memiliki *Cronbach's Alpha* lebih dari 0.600. Jadi hasil uji coba reliabilitas pada instrumen penelitian ini sudah dapat dikatakan reliabel.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .607 | 8 |

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, Langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Teknik Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif adalah metode-metode yang berkaitan dengan pengumpulan dan penyajian suatu gugus data, sehingga memberikan informasi yang berguna (Sugiyono, 2015, p. 112). Pada perhitungan ini menggunakan bantuan program computer yaitu SPSS versi 22 dan *Microsoft Excel* 2013.

Untuk mengelompokkan berdasarkan kategori, skor maksimal dan minimum harus ditentukan terlebih dahulu. Setelah itu menentukan nilai rata-rata (mean) dan standat deviasi skor yang diperoleh. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk histogram. Hasil dari analisis data dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang dan sangat kurang. Pemberian nilai dalam penelitian ini menggunakan penelitian acuan norma (PAN), untuk membandingkan suatu prestasi dengan suatu patokan yang telah ditetapkan sebelumnya. Dalam perhitungan PAN diketahui penguasaan kompetensi minimal yang mungkin dicapai. Peneliti menggunakan norma penilaian kategorisasi dari (Sudijono, 2020, p. 175).

Tabel 6. Penilaian Acuan Norma (PAN)

| NO | Rentang Norma | Kategori |
|----|----------------------------------|---------------|
| 1. | $M + 1,5 SD < X$ | Sangat Baik |
| 2. | $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$ | Baik |
| 3. | $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$ | Cukup |
| 4. | $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$ | Kurang |
| 5. | $X \leq M - 1,5 SD$ | Sangat Kurang |

Keterangan:

X : Skor

M : *Mean* (rata-rata)

SD : Standar Deviasi Hitung

Selanjutnya teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus menurut (Sudijono, 2015, p. 40) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Presentase yang dicari (Frekuesnsi Relatif)

F : Frekuensi

N : *Number Of Cases* (Jumlah Responden)

2. Statistik Inferensial

a. Pengujian Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus di analisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017, p. 190). Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 22.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok daya yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017, p. 193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 22. Kriteria yaitu jika

hasil analisis menunjukkan nilai $p >$ dari 0,05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05, maka data tersebut tidak homogen.

b. Pengujian Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk uji hipotesis penelitian yaitu uji beda atau uji t. Uji t yang digunakan yaitu Uji *independent sample t test*. Uji *independent sample t test* adalah metode yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok mean dari dua sampel yang berbeda (*independent*). Pada prinsipnya uji *independent sample t test* berfungsi untuk mengetahui apakah ada perbedaan mean antara dua populasi dengan membandingkan dua mean sampelnya (Sugiyono, 2015, p. 89). Uji t test digunakan untuk membandingkan *mean* antara kelompok 1 (di daerah perkotaan yang diwakili oleh SD Negeri Ungaran 1) dan kelompok 2 (pedesaan diwakili oleh SD Negeri Kepuharjo). Apabila nilai $t_{hitung} <$ dari t_{tabel} , maka H_a ditolak, jika $t_{hitung} >$ besar t_{tabel} , maka H_a diterima. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 22.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskriptif Data Hasil Penelitian

Hasil penelitian perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dan peserta didik di pedesaan SD Negeri Kepuharjo dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik

| STATISTIK | | | |
|----------------------------|--------|----------------------------|-------|
| SD NEGERI UNGARAN 1 | | SD NEGERI KEPUHARJO | |
| <i>N</i> | 19 | <i>N</i> | 19 |
| <i>Mean</i> | 66.05 | <i>Mean</i> | 63.11 |
| <i>Median</i> | 68.00 | <i>Median</i> | 60.00 |
| <i>Mode</i> | 63 | <i>Mode</i> | 47 |
| <i>Std. Deviation</i> | 21.923 | <i>Std. Deviation</i> | 15.64 |
| <i>Minimum</i> | 18 | <i>Minimum</i> | 43 |
| <i>Maximum</i> | 113 | <i>Maximum</i> | 107 |
| <i>Sum</i> | 1255 | <i>Sum</i> | 1199 |

Dari hasil statistic di atas dapat didapatkan pengkategorisasian perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dan peserta didik di pedesaan SD Negeri Kepuharjo sebagai berikut:

- a. Pengkategorian Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar di Perkotaan di SD Negeri Ungaran 1.

Tabel 8. Tingkat Aktifitas Fisik Peserta Didik Kelas V SD Negeri Ungaran 1

| <i>INTERVAL</i> | <i>KATEGORI</i> | <i>FREKUENSI</i> | <i>PERSENTASE</i> |
|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| 99 > | Sangat Baik | 2 | 10.5% |
| 77 – 98 | Baik | 3 | 15.8% |
| 55 – 76 | Cukup | 10 | 52.6% |
| 33 – 54 | Kurang | 2 | 10.5% |
| < 33 | Sangat Kurang | 2 | 10.5% |
| | Jumlah | 19 | 100% |

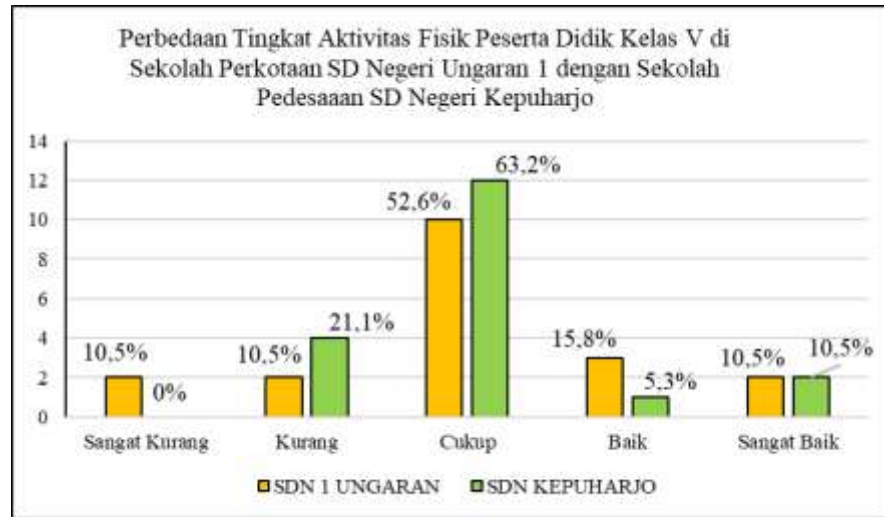
- b. Pengkategorian Aktivitas Fisik Peserta Didik Sekolah Dasar di Pedesaan di SD Negeri Kepuharjo

Tabel 9. Tingkat Aktivitas Fisik Pesert Didik Kelas V SD Negeri Kepuharjo

| <i>INTERVAL</i> | <i>KATEGORI</i> | <i>FREKUENSI</i> | <i>PERSENTASE</i> |
|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
| 87 > | Sangat Baik | 2 | 10.5% |
| 71 – 86 | Baik | 1 | 5.3% |
| 55 – 70 | Cukup | 12 | 63.2% |
| 40 – 54 | Kurang | 4 | 21.1% |
| < 39 | Sangat Kurang | 0 | 0% |
| | | 19 | 100% |

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas, yang kemudian data di ubah dan disajikan kedalam bentuk gambar diagram sebagai berikut:

Gambar 2. Diagram batang perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di perkotaan dan pedesaan



Berdasarkan gambar diagram di atas keseluruhan menunjukkan bahwa perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di sekolah perkotaan SD Negeri Ungaran 1 terdapat 10,5% (2 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 15,8% (3 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 52,6% (10 siswa) di kategori “Cukup”, terdapat 10,5% (2 siswa) di kategori “Kurang”, dan terdapat 10,5% (2 siswa) di kategori “Sangat Kurang” dan pada sekolah pedesaan di SD Negeri Kepuharjo terdapat 10,5% (2 siswa) di kategori “Sangat Baik”, terdapat 5,3% (1 siswa) di kategori “Baik”, terdapat 63,2% (12 siswa) di kategori “Cukup”, terdapat 21,1% (4 siswa) di kategori “Kurang”, dan 0% (0 siswa) di kategori “Sangat Kurang”.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 22* dan dengan ketentuan bahwa data distribusi normal bila memenuhi kriteria nilai *Sig.* > 0,05. Hasilnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Data

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | |
|----------------|---------------------------------|----|-------------------|
| | Statistic | df | Sig. |
| SD N 1 UNGARAN | .133 | 19 | .200 [*] |
| SD N KEPUHARJO | .195 | 19 | .055 |

Berdasarkan tabel di atas, untuk seluruh data Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di Sekolah Perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan Sekolah Pedesaan SD Negeri Kepuharjo menunjukkan bahwa *Sig, Kolmofoeov-Smirnov* > 0,05, jadi kesimpulan dari distribusi ini yaitu menyatakan normal. Karena data penelitian berdistribusi normal, maka penelitian dapat dilanjutkan dengan menggunakan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran.

b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui sama tidaknya variasi-variasi dua buah distribusi atau lebih. Uji

homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variable-variabel bersifat homogen atau tidak. Nilai homogenitas dapat dengan menggunakan uji *homogeneity of variance*. Pada sampel ini dinyatakan homogen apabila nilai *Sig. Based on Mean* > 0,05. Hasil homogenitas kedua sekolah yang diuji dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 11. Hasil Tes Homogenitas

| PERBEDAAN | | | |
|------------------|-----|-----|------|
| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| 1.008 | 1 | 36 | .322 |

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai *Sig. Based on Mean* sebesar $0,322 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variansi data perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di sekolah perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan sekolah pedesaan SD Negeri Kepuharjo dapat di katakan homogen.

c. Uji Hipotesis

Bedasarkan hasil uji prasyarat di atas, data penelitian berdistribusi normal dan homogen, maka penelitian dapat dilanjutkan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata (mean) dari data perbedaan tingkat aktivitas fisik di SD Negeri Ungaran 1 dengan SD Negeri Kepuharjo. Hipoteisis dalam penelitian ini diujikan menggunakan uji *independent sampel t test* dengan menggunakan bantuan program *SPSS 22*, hasil uji hipotesis sebagai berikut.

1. Uji *Independent Sampel t-test*

Bedasarkan hasil uji prasyarat data berdistribusi normal dan homogen sehingga dapat melakukan uji *independent sample t-test*. Uji *independent sampel t-test* dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan pada tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di sekolah perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan sekolah pedesaan SD Negeri Kepuharjo. Dinyatakan adanya perbedaan antara rerata tingkat aktivitas fisik jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05. Sebaliknya jika Sig. (2-tailed) > 0,05 maka tidak ada perbedaan antara rerata perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di sekolah perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan sekolah pedesaan SD Negeri Kepuharjo. Hasil perhitungan dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 12. Hasil Pengukuran *Independent Sampel t-test*

| PERBEDAAN | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|-----------------------------|---|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | Lower | Upper |
| Equal variances assumed | 1.008 | .322 | .477 | 36 | .636 | 2.947 | 6.178 | -9.583 | 15.478 |
| Equal variances not assumed | | | .477 | 32.554 | .637 | 2.947 | 6.178 | -9.629 | 15.524 |

Berdasarkan tabel di atas, di peroleh Sig. (2-tailed) sebesar 0,636 > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada

perbedaan rata-rata yang signifikan dari hasil akuntansi karena nilai Sig. (2-tailed) > 0,05.

Untuk lebih jelasnya mengenai, rata-rata perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di sekolah perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan sekolah pedesaan SD Negeri Kepuharjo dapat dilihat pada tabel statistik berikut:

Table.Hasil Tes Statistik *Independent t-test*

Tabel 13.Hasil Tes Statistik *Independent t-test*

| | KODE | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------|------|----|-------|----------------|-----------------|
| PERBEDAAN | KOTA | 19 | 66.05 | 21.923 | 5.029 |
| | DESA | 19 | 63.11 | 15.641 | 3.588 |

Berdasarkan tabel di atas rata-rata perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di sekolah perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan sekolah pedesaan SD Negeri Kepuharjo memiliki nilai rata rata tingkat aktivitas fisik peserta didik di SD Negeri Ungaran 1 sebesar 66,05 dan rata rata tingkat aktivitas peserta didik di SD Negeri Kepuharjo sebesar 63,11 yang keduanya hampir sama hanya terpaut 2,94, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan.

B. Pembahasan.

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa H_a (ditolak) “adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di Sekolah Perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan Sekolah di Pedesaan SD Negeri Kepuharjo” dikarenakan hasil uji *independent t-test* yang di dapatkan oleh SD Negeri Ungaran 1 nilai sebesar $0,636 > 0,05$, dan nilai yang di dapatkan oleh SD Negeri Kepuharjo $0,637 > 0,05$ yang mendukung bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan.

Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik beresiko dua kali lebih besar terkena penyakit jantung. Aktivitas fisik juga membantu mencegah penyakit stroke dan memperbaiki faktor resiko *cardiovascular disease* (CVD) seperti terkena darah tinggi dan tinggi kolesterol. Rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan pula prevalensi obesitas secara signifikan. Obesitas terjadi bila asupan energi melebihi pengeluaran energi total termasuk energi untuk melakukan aktivitas fisik, mekanisme biologis yang terkait hubungan aktivitas fisik dengan penurunan resiko penyakit kronis dan kematian dini dapat di jelaskan dari berbagai hasil penelitian yang dirangkum oleh Warburton. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin akan memperbaiki komposisi tubuh melalui penurunan lemak *abdominal adioposit* dan perbaikan terhadap control berat badan (Welis et al, 2013, p. 12-14).

Aktivitas fisik juga memperbaiki *homeostasis glukosa* dan sensitifitas insulin, menurunkan tekanan darah dan *inflamasi sistemik*,

menurunkan pembekuan darah, memperbaiki aliran darah jantung, memperbaiki fungsi jantung. Untuk siswa sekolah dasar aktifitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat bermanfaat bagi tumbuh kembang anak, psikologi anak dan mengurangi tingkat stress setelah melakukan kegiatan belajar seharian. Selain itu aktivitas fisik juga bisa meningkatkan kelenturan tubuh anak, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan rasa percaya diri, membangun rasa sportifitas, memupuk tanggung jawab dan membangun kesetiakawanan sosial pada anak.

Aktivitas fisik secara teratur direkomendasikan untuk kesehatan dan kebugaran, meningkatkan kebugaran fisik, membantu membangun dan menjaga kesehatan tulang, otot dan sendi, membantu mengelola berat badan, menurunkan faktor resiko untuk penyakit jantung, kanker, usus besar, diabetes tipe 2, membantu mengontrol tekanan darah, meningkatkan kenyamanan psikologis, mengurangi perasaan depresi dan kecemasan (Harikedua, 2012, p. 290).

Dari hasil yang didapat perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dan peserta didik di pedesaan SD Negeri Kepuharjo sebagian besar masih di dalam kategori “Cukup” yang diperoleh hasil sebesar 52,6 di SD Negeri Ungaran 1 atau sebanyak 10 siswa, dan 63,2 atau sebanyak 12 siswa di SD Negeri Kepuharjo. Data tersebut tentunya dapat memberi pengertian kepada guru, orang tua dan siswa bahwa masih adanya siswa yang mempunyai tingkat aktifitas fisik yang rendah dan sedang. Sedangkan aktivitas fisik yang rendah

dapat menghambat pertumbuhan kembangan anak jika anak masih dalam tahap tumbuh kembang. Hasil data tersebut dapat menjadi pertimbangan bagi seluruh peserta didik, orang tua dan guru PJOK untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk membuat tubuh menjadi lebih sehat agar tidak mudah terserang penyakit.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak menutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner/angket.
2. Tidak dilakukan pengecekan kembali ke orang tua/orang terdekat responden untuk memastikan kebenaran yang dilakukan oleh responden selama seminggu terakhir.
3. Penerjemah kuesioner tidak melalui ahli bahasa.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tidak ada perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di sekolah perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan sekolah pedesaan SD Negeri Kepuharjo dibuktikan dengan nilai rerata antar keduanya yakni di peroleh nilai rata rata SD Negeri Ungaran 1 sebesar 66,05 dan nilai mean dari SD Negeri Kepuharjo sebesar 63,11 hanya terdapat selisih sebesar 2,94 menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan. Hal ini dapat dilihat nilai Uji *Independent t-test* $0,636 > 0,05$ yang mendukung bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan. Tetapi dilihat dari rata-rata *Mean* ternyata aktivitas fisik di Sekolah Dasar di Perkotaan lebih tinggi dari pada di Sekolah Dasar di Pedesaan di karenakan di Sekolah Dasar Perkotaan memiliki fasilitas sarana dan prasarana olahraga yang lengkap dan sudah memadai serta memenuhi standar.

B. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi mengenai tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di sekolah perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan sekolah pedesaan SD Negeri Kepuharjo.

2. Agar melakukan penelitian tentang perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di sekolah perkotaan SD Negeri Ungaran 1 dengan sekolah pedesaan SD Negeri Kepuharjo menggunakan metode lain.
3. Guru, orang tua dan pihak sekolah yang bersangkutan dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan disekolah maupun di rumah.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.


DAFTAR PUSTAKA

- A, J. (2011). *Structural and functional organization of RNA regulons in the post-transcriptional regulatory network of yeast*. . Nucleic Acids Res 39(21):9108-17.
- Ali, R. d. (2012). *Alloxan Induced Diabetes: Mechanisms and effects, Internasional*. Journal of Research in Pharmaceutical and Biomedical Sciences, Vol. 3 (2). 819-823.
- Azwar. (2018). *Penyusunan skala psikologi (2nd ed)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Cilmiyati, E. d. (2020). *Konseling Gizi, Aktivitas fisik dan asupan makanan terhadap penurunan BB Remaja SMA kegemukan*. Pontianak: Nutrition Journal.
- Driel. (2013). *Centre for primary health care and equity*. University of New South
- Erwinanto. (2017). *Hubungan antara tingkat aktivitas dengan kebugaran jasmani siswa kelas X tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIT*. Yogyakarta.
- Fatmah. (2012). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Fuad. (2008). *Dasar-dasar pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta Kartajaya.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Semarang: UNDIP SEMARANG SAHID RAHARJO.
- Hardani. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu.
- Hidayat, S. d. (2021). *Hubungan aktivitas fisik dengan prestasi belajar peserta didik SMK Negeri 1 Surabaya*. Surabaya: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Intantiyana. (2018). *Hubungan citra tumbuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), vol 6, no 5, hlm 404-412.
- Krismawati. (2019). *Pengaruh sosial media marketing terhadap keputusan menginap*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kusumo. (2020). *Buku pemantauan aktivitas fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mukono. (2008). *Pencemaran udara dan pengaruhnya terhadap gangguan saluran pernapasan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Nadira, C. (2022). *Language Disorder by the main character in "The Good Doctor"* . Psycholinguistics Apporach.
- Purwanto. (2013). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran* . Rosda. ISBN. 979-514-127-9.
- RI, D. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor. 23 tahun 2005 Tentang Kesehatan*. Jakarta.
- Riyanto, S. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Sleman: CV Budi.
- Sazeli, W. W. (2013). *Gizi untuk aktivitas fisik dan kebugaran*. Padang: Sukabina Press.

- Sholikah, A. D. (2020). *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada penderita penyakit jantung*. Jurnal Kesehatan Mesencephalo, 6 (1). pp. 25-30. ISSN 2528-2603.
- Sodik, S. S. (2015). *Dasar metodologi penelitian*.
- Sugiyanto. (2010). *Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak*. Jakarta: Pusat pendidikan dan penataran KONI Pusat.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development/R&D)*. Bandung: Alfabeta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS (Tugas Akhir Skripsi)

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Alamat : Jl. Klaten No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092,
Email : <http://www.fikh.uny.ac.id>, Surel : humas.fikh@unp.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA
No. 79/PJSD/V/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:


Nama : Fatta Rozzaq Imam Fadzli
NIM : 20604221080
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V di Sekolah Dasar Perkotaan dan Pedesaan.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama : Prof. Soni Nopembri, M.Pd., Ph.D.
NIP : 19791112 200312 1 002
Jabatan : Guru Besar
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasama Bapak diucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 21 Mei 2024
Kadep PJSD/Koorprodi S1-PJSD


Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

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

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513992
Laman: fk.uny.ac.id E-mail: humas_fk@uny.ac.id

Nomor : B/96/UN34.16/PT.01.04/2024 4 April 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

**Yth. Kepala Sekolah SD Negeri Ungaran 1
Di Tempat**

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

Nama : Fatta Rozzaq Imam Fadzli
NIM : 20604221080
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V DI SEKOLAH DASAR PERKOTAAN DAN PEDESAAN
Waktu Penelitian : 1 September - 15 Desember 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,

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

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

1 dari 1 04/04/2024, 11:0

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

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



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

Nomor : B/97/UN34.16/PT.01.04/2024 4 April 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala Sekolah SD Negeri Kepuharjo

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

Nama : Fatta Rozzaq Imam Fadzli
NIM : 20604221080
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V DI SEKOLAH DASAR PERKOTAAN DAN PEDESAAN
Waktu Penelitian : 1 September - 15 Desember 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.



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

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

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah



**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI UNGARAN 1**

Ingongon ingongon ingongon ingongon

Jl. Serma Taruna Ramil No. 3 Kotabaru Yogyakarta Kode Pos 55224 Telp. (0274) 565737 Fax (0274) 565737
HOTLINE SMS SEKOLAH : 081291971437 EMAIL : info@sdnungaran1.sch.id
HOTLINE SMS UPIK : 08122780001 HOTLINE EMAIL : upik@ciogjakota.go.id
WEBSITE : www.sdnungaran1.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3/66

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TUTI INDRAWATI, S.Pd
NIP : 19910516 201502 2 002
Pangkat/Gol : Penata Muda Tk. I/IIIb
Jabatan : Pih. Kepala Sekolah

menerangkan bahwa

Nama : FATTA ROZZAQ IMAM FADZLI
NIM : 20604221080
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan Penelitian dengan judul " Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Di Sekolah Dasar Perkotaan Dan Pedesaan ". Penelitian ini telah dilakukan pada Tanggal 1 September - 15 Desember 2023 di SDN Ungaran 1 Yogyakarta.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 5 April 2024
Pih. Kepala Sekolah

TUTI INDRAWATI, S.Pd
NIP. 19910516 201502 2 002

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah

| | |
|---|--|
|  | <p>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN DINAS PENDIDIKAN SD NEGERI KEPUHARJO ALAMAT : BATUR, KEPUHARJO, CANGKRINGAN, SLEMAN, KODE POS 55583 E-mail: sdkepuharjo@sleman.go.id</p> |
| <hr/> | |
| <p><u>SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN</u> NOMOR : 14/SD.K/IV/2024</p> | |
| <p>Yang bertandatangan dibawah ini. Kepala SD Negeri Kepuharjo menerangkan bahwa:</p> | |
| Nama | : Fatta Rozzaq Imam Fadzli |
| NIM | : 20604221080 |
| Prodi | : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar |
| Universitas | : Universitas Negeri Yogyakarta |
| Judul Tugas Akhir | : PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V DI SEKOLAH DASAR PERKOTAAN DAN PEDESAAN |
| <p>Mahasiswa tersebut telah melaksanakan Penelitian di SD Negeri Kepuharjo pada tanggal 1 September -15 Desember 2023</p> | |
| <p>Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.</p> | |
| <p>Yogyakarta, 5 April 2024 Kepala Sekolah  Joko Supranto, S.Pd. SD. NIP. 19651210 198604 1 001</p>  | |

Lampiran 6. Format Kuisisioner Aktivitas Fisik Sekolah Dasar

KUISISIONER AKTIVITAS FISIK SEKOLAH DASAR

1. Nama :
2. Jenis Kelamin (*pilih salah satu*)
 - Laki-laki
 - Perempuan
3. Nama Guru kelas :
4. Kelas (*pilih salah satu*)
 - 4 SD
 - 5 SD
 - 6 SD
5. Usia :
6. Berat Badan (kg) :
7. Tinggi Badan (cm) :
8. Nama Sekolah :
9. Provinsi tempat anda bersekolah : (*pilih salah satu*)
 - Jakarta
 - Banten
 - Jawa Barat
 - Jawa Tengah
 - Yogyakarta
 - Jawa Timur
10. Berapa jarak rumah kamu ke sekolah? (*pilih salah satu*)
 - 1 km
 - 2 km
 - 3 km
 - 4 km
 - > 5 km
11. Kendaraan yang anda digunakan ketika berangkat sekolah * *Pilih satu*
 - jalan kaki
 - bersepeda
 - sepeda motor
 - mobil
 - angkutan umum

12. Aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu luang: Apakah Kamu pernah melakukan aktivitas berikut ini dalam 7 hari kebelakang (minggu lalu)? Jika ya, berapa kali?

Centang sesuai dengan aktivitas yang kamu lakukan.

| | Tidak pernah | 1-2 Kali | 3-4 Kali | 5-6 Kali | 7/lebih |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Lompat Tali | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| berjalan | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sepatu Roda | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bersepeda | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| jogging/lari | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| aerobik | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| berenang | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| baseball, softball | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| dance/menari bola | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| kaki bulutangkis | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| skateboard | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| sepakbola | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bola voli | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| basket | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| bela diri | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

13. Dalam 7 hari terakhir, selama mengikuti pelajaran Penjasorkes, seberapa sering kamu aktif mengikuti kelas tersebut? (seperti; bermain keras, berlari, melompat, melempar)? *(pilih salah satu)*
- Saya tidak mengikuti penjasorkes
- Hampir tidak pernah
- Kadang-kadang
- Cukup sering
- Selalu
14. Dalam 7 hari terakhir, apa yang paling sering kamu lakukan saat istirahat? *(pilih salah satu)*
- duduk (berbicara, membaca, mengerjakan pr)
- berdiri atau berjalan-jalan
- berlari atau sedikit berjalan berlari
- dan bermain cukup lama
- berlari dan bermain hampir sepanjang waktu
15. Dalam 7 hari terakhir, berapa kali kamu aktif dalam berolahraga setelah pulang sekolah? (bermain, menari, berolahraga dengan aktif) *(pilih salah satu)*
- tidak sama sekali
- 1 kali di minggu lalu
- 2/3 kali di minggu lalu
- 4 kali di minggu lalu
- 5 kali di minggu lalu
16. Dalam 7 hari terakhir, berapa kali kamu aktif berolahraga ketika di malam hari (bermain, menari, berolahraga dengan aktif) *(pilih salah satu)*
- tidak sama sekali
- 1 kali di minggu lalu
- 2 / 3 kali di minggu lalu
- kali di minggu lalu
- 5 kali di minggu lalu
17. Pada hari sabtu dan minggu yang lalu, berapa kali kamu melakukan olahraga, menari, atau bermain? *(pilih salah satu)*
- tidak sama sekali
- 1 kali di minggu lalu
- 2 / 3 kali di minggu lalu
- kali di minggu lalu
- 5 kali di minggu lalu

18. Manakah dari berikut ini yang paling menggambarkan diri kamu selama 7 hari terakhir?
 Baca semua lima pernyataan sebelum memutuskan satu jawaban yang menggambarkan diri Anda.

- Semua atau sebagian besar waktu luang saya dihabiskan untuk melakukan hal-hal yang melibatkan sedikit usaha fisik
- Saya kadang-kadang (1 - 2 kali di minggu lalu) melakukan hal-hal yang berkaitan dengan fisik di waktu luang saya (misal berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, melakukan aerobik)
- Saya sering (3 - 4 kali di minggu lalu) melakukan hal-hal yang berkaitan dengan fisik di waktu luang saya
- Saya cukup sering (5 - 6 kali di minggu lalu) melakukan hal-hal yang berkaitan dengan fisik di waktu luang saya
- Saya sangat sering (7 kali atau lebih di minggu lalu) melakukan hal-hal yang berkaitan dengan fisik di waktu luang saya

19. Dalam 1 minggu terakhir, apa yang menyebabkan kamu tidak melakukan aktivitas fisik ?
pertanyaan ini tidak wajib diisi, (hanya diisi apabila anda tidak melakukan aktifitas fisik dalam 1 minggu terakhir (*pilih salah satu*))

- sakit
- berpergian
- Yang lain _____

20. Tandai seberapa sering Anda melakukan aktivitas fisik (seperti berolahraga, bermain game, menari, atau lainnya) aktivitas fisik lainnya untuk setiap hari di minggu lalu :

| | tidak pernah | sedikit | kadang-kadang | sering | sangat sering |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| senin | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| selasa | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| rabu | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| kamis | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| jumat | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| sabtu | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| minggu | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Lampiran 7. Hasil Uji Independent t-test

Group Statistics

| | KODE | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------|------|----|-------|----------------|-----------------|
| PERBEDAAN | KOTA | 19 | 66.05 | 21.923 | 5.029 |
| | DESA | 19 | 63.11 | 15.641 | 3.588 |

Lampiran 8. Hasil Uji Statistik

Descriptives

| | | Statistic | Std. Error | |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------|------------|-------|
| SD N 1 UNGARAN | Mean | 66.05 | 5.029 | |
| | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 55.49 | |
| | | Upper Bound | 76.62 | |
| | 5% Trimmed Mean | 66.11 | | |
| | Median | 68.00 | | |
| | Variance | 480.608 | | |
| | Std. Deviation | 21.923 | | |
| | Minimum | 18 | | |
| | Maximum | 113 | | |
| | Range | 95 | | |
| | Interquartile Range | 21 | | |
| | Skewness | .003 | .524 | |
| | Kurtosis | 1.177 | 1.014 | |
| | SD N KEPUHARJO | Mean | 63.11 | 3.588 |
| 95% Confidence Interval for Mean | | Lower Bound | 55.57 | |
| | | Upper Bound | 70.64 | |
| 5% Trimmed Mean | | 61.78 | | |
| Median | | 60.00 | | |
| Variance | | 244.655 | | |
| Std. Deviation | | 15.641 | | |
| Minimum | | 43 | | |
| Maximum | | 107 | | |
| Range | | 64 | | |
| Interquartile Range | | 13 | | |
| Skewness | | 1.465 | .524 | |
| Kurtosis | | 2.662 | 1.014 | |

Lampiran 9. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

PERBEDAAN

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|------|
| 1.008 | 1 | 36 | .322 |

ANOVA

PERBEDAAN

| | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------|----------------|----|-------------|------|------|
| Between Groups | 82.526 | 1 | 82.526 | .228 | .636 |
| Within Groups | 13054.737 | 36 | 362.632 | | |
| Total | 13137.263 | 37 | | | |

Lampiran 10. Hasil Penelitian SD Negeri Kepuharjo

Statistics

VAR00001

| | | |
|----------------|---------|-----------------|
| N | Valid | 19 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 63.11 |
| Median | | 60.00 |
| Mode | | 47 ^a |
| Std. Deviation | | 15.641 |
| Minimum | | 43 |
| Maximum | | 107 |
| Sum | | 1199 |

VAR00001

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 43 | 1 | 5.3 | 5.3 | 5.3 |
| | 47 | 2 | 10.5 | 10.5 | 15.8 |
| | 48 | 1 | 5.3 | 5.3 | 21.1 |
| | 55 | 1 | 5.3 | 5.3 | 26.3 |
| | 56 | 1 | 5.3 | 5.3 | 31.6 |
| | 57 | 2 | 10.5 | 10.5 | 42.1 |
| | 58 | 1 | 5.3 | 5.3 | 47.4 |
| | 60 | 1 | 5.3 | 5.3 | 52.6 |
| | 63 | 1 | 5.3 | 5.3 | 57.9 |
| | 64 | 1 | 5.3 | 5.3 | 63.2 |
| | 65 | 1 | 5.3 | 5.3 | 68.4 |
| | 66 | 1 | 5.3 | 5.3 | 73.7 |
| | 68 | 1 | 5.3 | 5.3 | 78.9 |
| | 69 | 1 | 5.3 | 5.3 | 84.2 |
| | 77 | 1 | 5.3 | 5.3 | 89.5 |
| | 92 | 1 | 5.3 | 5.3 | 94.7 |
| | 107 | 1 | 5.3 | 5.3 | 100.0 |
| Total | | 19 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 11. Hasil Penelitian SD Negeri Ungaran 1

Statistics

VAR00001

| | | |
|----------------|---------|-----------------|
| N | Valid | 19 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 66.05 |
| Median | | 68.00 |
| Mode | | 63 ^a |
| Std. Deviation | | 21.923 |
| Minimum | | 18 |
| Maximum | | 113 |
| Sum | | 1255 |

VAR00001

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 18 | 1 | 5.3 | 5.3 | 5.3 |
| | 31 | 1 | 5.3 | 5.3 | 10.5 |
| | 45 | 1 | 5.3 | 5.3 | 15.8 |
| | 54 | 1 | 5.3 | 5.3 | 21.1 |
| | 56 | 1 | 5.3 | 5.3 | 26.3 |
| | 58 | 1 | 5.3 | 5.3 | 31.6 |
| | 62 | 1 | 5.3 | 5.3 | 36.8 |
| | 63 | 2 | 10.5 | 10.5 | 47.4 |
| | 68 | 2 | 10.5 | 10.5 | 57.9 |
| | 69 | 2 | 10.5 | 10.5 | 68.4 |
| | 75 | 1 | 5.3 | 5.3 | 73.7 |
| | 77 | 1 | 5.3 | 5.3 | 78.9 |
| | 79 | 1 | 5.3 | 5.3 | 84.2 |
| | 83 | 1 | 5.3 | 5.3 | 89.5 |
| | 104 | 1 | 5.3 | 5.3 | 94.7 |
| | 113 | 1 | 5.3 | 5.3 | 100.0 |
| Total | | 19 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 12. Data Penelitian

SD Negeri Ungaran 1

| Pertanyaan | Pertanyaan 18 | | | | | Pertanyaan 20 | | | | | | | Total | Rata-rata |
|------------|---------------|----|----|----|----|---------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|-------|-----------|
| | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jumat | Sabtu | Minggu | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 18 | 1,0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 45 | 3,71 |
| 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 79 | 4,0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 56 | 4,0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 63 | 2,43 |
| 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 31 | 1,14 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 68 | 2,43 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 113 | 5,00 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 58 | 4,57 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 69 | 2,29 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 77 | 1,14 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 54 | 3,71 |
| 4 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 63 | 3,14 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 4 | 5 | 3 | 5 | 4 | 2 | 3 | 68 | 3,71 |
| 0 | 5 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 62 | 3,86 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 83 | 5,0 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 69 | 1,43 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 5 | 104 | 4,57 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 75 | 1,0 |

| Sedikit belajar | Pertanyaan 14 | | Pertanyaan 15 | | | | | Pertanyaan 16 | | | | | | | |
|-----------------|---------------|---------|---------------|--------|----------|--------|--------|---------------|--------|----------|--------|--------|-------|--------|----------|
| | Cukup | Bermain | tidak | 1 kali | 2/3 kali | 4 kali | 5 kali | Tidak | 1 kali | 2/3 kali | 4 kali | 5 kali | Tidak | 1 kali | 2/3 kali |
| 0 | 3 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 5 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 5 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |

| No | Nama | Usia | BB | TB | Pertanyaan 12 | | Pertanyaan 13 | | | | | |
|----|------|------|------|-----|-------------------|-----------------|---------------|--------|-------|--------|-------|---------------|
| | | | | | Kegiatan Olahraga | tidak mengikuti | Hampir tidak | Kadang | Cukup | Selalu | duduk | Berdiri/jalan |
| 1 | DG | 11 | 30 | 158 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 |
| 2 | PNP | 12 | 35,5 | 148 | 8 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 3 | AMR | 12 | 26 | 125 | 31 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 0 |
| 4 | FM | 11 | 30 | 140 | 15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 0 |
| 5 | GMR | 9 | 65 | 150 | 26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 6 | JEBW | 11 | 38,8 | 150 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 2 |
| 7 | FSM | 11 | 43,7 | 142 | 34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | 0 |
| 8 | KDPD | 11 | 47,1 | 146 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 9 | BAW | 11 | 44 | 153 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | SRW | 12 | 50 | 160 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 11 | TM | 11 | 45 | 149 | 52 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | EJM | 12 | 32 | 141 | 12 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | RAB | 11 | 40 | 158 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | 0 |
| 14 | AR M | 12 | 43 | 150 | 21 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | CKH | 11 | 43 | 157 | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 16 | ANS | 11 | 48 | 153 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 17 | ZPW | 11 | 39,1 | 149 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 18 | TRA | 11 | 48,5 | 141 | 52 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | ZNC | 11 | 39 | 158 | 52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 2 |

Lampiran 13. Data Penelitian

SD Negeri Kepuharjo

| Pertanyaan | Pertanyaan 18 | | | | | Pertanyaan 20 | | | | | | | Total | Rata-rata |
|------------|---------------|----|----|----|----|---------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|-------|-----------|
| | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jumat | Sabtu | Minggu | | |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 47 | 5,0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 47 | 4,0 |
| 0 | 5 | 0 | 3 | 0 | 0 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 69 | 2,57 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 57 | 4,14 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 60 | 2,0 |
| 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 5 | 5 | 5 | 43 | 2,86 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 68 | 2,43 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 66 | 1,43 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 55 | 4,14 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 65 | 1,17 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 77 | 1,14 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 48 | 2,86 |
| 4 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 63 | 3,14 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 4 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 57 | 2,14 |
| 0 | 5 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 56 | 3,0 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 92 | 5,0 |
| 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 64 | 1,0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 107 | 5,0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 58 | 2,29 |

| Sedikit belajar | Pertanyaan 14 | | Pertanyaan 15 | | | | | Pertanyaan 16 | | | | | | | |
|-----------------|---------------|---------|---------------|--------|----------|--------|--------|---------------|--------|----------|--------|--------|-------|--------|----------|
| | Cukup | Bermain | tidak | 1 kali | 2/3 kali | 4 kali | 5 kali | Tidak | 1 kali | 2/3 kali | 4 kali | 5 kali | Tidak | 1 kali | 2/3 kali |
| 0 | 3 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0 | 0 | 5 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 |
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| No | Nama | Usia | BB | TB | Pertanyaan 12 | | Pertanyaan 13 | | | | | |
|----|------|------|----|-----|-------------------|-----------------|---------------|--------|-------|--------|-------|---------------|
| | | | | | Kegiatan Olahraga | tidak mengikuti | Hampir tidak | Kadang | Cukup | Selalu | duduk | Berdiri/jalan |
| 1 | TGR | 11 | 31 | 151 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 |
| 2 | MAS | 11 | 31 | 148 | 8 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 |
| 3 | UAF | 10 | 30 | 146 | 31 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 0 |
| 4 | TIF | 10 | 25 | 135 | 15 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 0 |
| 5 | CPL | 11 | 24 | 120 | 26 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 6 | AKA | 11 | 41 | 144 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 2 |
| 7 | DES | 10 | 30 | 106 | 34 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | 0 |
| 8 | FJA | 11 | 35 | 144 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 9 | APK | 11 | 53 | 148 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | NSZ | 11 | 49 | 145 | 35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 11 | LAW | 11 | 35 | 140 | 52 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | RN | 11 | 35 | 150 | 12 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | ANH | 10 | 56 | 146 | 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 1 | 0 |
| 14 | FRN | 12 | 25 | 135 | 21 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | SBE | 11 | 31 | 143 | 21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 16 | WSI | 11 | 35 | 136 | 28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 17 | AI | 10 | 29 | 105 | 38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| 18 | SAM | 10 | 25 | 132 | 52 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | SDP | 11 | 53 | 147 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 1 |

Lampiran 14. Dokumentasi

Gambar 3. Pengarahan untuk pengisian kuisisioner di SD Negeri Ungaran 1



Gambar 4. Pengawasan dalam pengisian kuisisioner di SD Negeri Ungaran 1



Gambar 5. Penjelasan kepada Peserta Didik untuk pengisian kuisisioner di SD Negeri Kepuharjo



Gambar 6. Peserta didik sedang mengisi kuisisioner di SD Negeri Kepuharjo

