

**SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS IV SEKOLAH
DASAR SE-KELURAHAN PAKUALAMAN KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Oleh :
MUHAMMAD ERTAM HIDAYAT
NIM 19604224027

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS IV SEKOLAH
DASAR SE-KELURAHAN PAKUALAMAN KOTA YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



MUHAMMAD ERTAM HIDAYAT
NIM 19604224027

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 6 Juli 2024

Koordinator Program Studi

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

Dosen Pembimbing

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Ertam Hidayat
NIM : 19604224027
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas IV
Sekolah Dasar Se-Kelurahan Pakualaman Kota
Yogyakarta

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

Yogyakarta, 6 Juli 2024

Yang menyatakan,


METERAI
TEMPEL
19604224027
Muhammad Ertam Hidayat
NIM. 19604224027

HALAMAN PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

**SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS IV SEKOLAH
DASAR SE-KELURAHAN PAKUALAMAN KOTA YOGYAKARTA**


TUGAS AKHIR SKRIPSI

MUHAMMAD ERTAM HIDAYAT
NIM. 19604224027

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 12 Agustus 2024

TIM PENGUJI		
Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. (Ketua Tim Penguji)		14-8-2024
Dr. Putri Prastiwi Wulandari, M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		15-8-2024
Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or. (Penguji Utama)		14-8-2024

Yogyakarta, 15 Agustus 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Dr. Hedi Mulyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

MOTTO

“Pikiran dan rasa adalah doa.”

- Ustadz Hanan Attaki

“Janganlah kamu putus asa dari rahmat Allah SWT, sesungguhnya Allah SWT tidak pernah putih asa dari hamba-Nya selama hamba itu tidak pernah putus asa dari rahmat-Nya.”

- Ali Bin Abi Thalib

“Pada akhirnya takdir Allah SWT selalu baik walaupun terkadang perlu air mata untuk menerimanya.”

- Umar Bin Khattab

HALAMAN PERSEMBAHAN

Ucapan syukur “*Alhamdulillahirabbil’alamin*” segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat-Nya Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini akhirnya dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Mushofa Rokhani Hidayat dan Ibu Kustinah yang selalu mendo’akan dan mendukung jalan yang saya tempuh. Tugas akhir skripsi ini saya persembahkan sebagai bentuk tanggung jawab dan wujud bakti kepada Ibu dan Bapak. Tanpa beliau, putra pertamamu ini tidak akan pernah bisa melangkah sejauh ini. Sekali lagi terimakasih dan maaf belum bisa membalas kebaikan serta jasa Ibu dan Bapak.
2. Keluarga dan saudara-saudara saya yang selalu menantikan jawaban atas selesainya pendidikan yang saya tempuh. Semoga ini menjadi salah satu jawaban yang membahagiakan kalian. Terimakasih atas do’a dan dukungan yang selalu diberikan.
3. Teman-teman mulai dari saat diri ini masih kecil dan yang bertemu pada saat sudah dewasa bahkan sudah seperti keluarga, yang sudah turut andil dalam memberikan do’a, semangat serta dukungan selama proses perjuangan ini. Terimakasih banyak. Tanpa teman-teman semuanya proses yang saya jalani dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak akan berjalan dengan baik dan lancar.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar Se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

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

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes. selaku koorprodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or., dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam menyusun Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Walyanta, S.Pd. Jas., Selaku Kepala Sekolah SD Negeri 1 Puro Pakualaman yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Drs. Sardi Selaku Kepala Sekolah SD Negeri Tukangan yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Walyanta, S.Pd. Jas. Selaku Kepala Sekolah SD Negeri Margoyasan yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Bapak Danang Pujo Broto, S.Pd., M.Pd., selaku validator yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam melaksanakan penelitian

8. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 6 Juli 2024

Penulis,

Muhammad Ertam Hidayat

NIM 19604224027

SURVEI AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS IV SEKOLAH DASAR SE-KELURAHAN PAKUALAMAN KOTA YOGYAKARTA

Muhammad Ertam Hidayat

NIM 19604224027

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas IV sekolah dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup. Populasi penelitian ini adalah peserta didik se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta dengan jumlah 38 peserta didik, dan sampel yang digunakan sebanyak 38 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik harian peserta didik kelas IV Sekolah Dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta yang berada pada kategori sangat tinggi adalah 2 peserta didik dengan persentase sebesar 5%; 8 peserta didik pada kategori tinggi dengan persentase 21%; 17 peserta didik berada pada kategori sedang dengan persentase 45.0%; 8 peserta didik pada kategori rendah dengan persentase 21%; dan 3 peserta didik pada kategori sangat rendah dengan persentase 8%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat aktivitas fisik harian peserta didik kelas IV Sekolah Dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta tertertinggi berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Peserta Didik, Sekolah Dasar

PHYSICAL ACTIVITY SURVEY OF GRADE IV STUDENTS IN ELEMENTARY SCHOOLS IN THE PAKUALAMAN SUB-DISTRICT OF YOGYAKARTA CITY

Muhammad Ertam Hidayat

NIM 19604224027

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine how much the level of physical activity of fourth grade students in elementary schools in the Pakualaman sub-district of Yogyakarta City.

This research is a quantitative descriptive research. Data collection techniques using instruments in the form of closed questionnaires. The population of this study were students in the Pakualaman sub-district of Yogyakarta City with a total of 38 students, and the sample used was 38 students. The data analysis technique used is descriptive statistical analysis with a percentage.

The results of this study found that the level of daily physical activity of fourth grade students of elementary schools in the Pakualaman sub-district of Yogyakarta City was in the very high category of 5%; high 21%; moderate 45.0%; low 21%; and very low 8%. These results can be interpreted that the level of daily physical activity of fourth grade students of elementary schools in the Pakualaman sub-district of Yogyakarta City is in the moderate category.

Keywords: Elementary School, Physical Activity, Student

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Aktivitas Fisik.....	9
2. Klasifikasi Aktivitas Fisik	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	17
4. Manfaat Aktivitas Fisik	21
5. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik.....	24
6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	31
B. Hasil Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Pikir	35

D. Pertanyaan Penelitian dan/atau Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Desain penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Definisi Operasional Variabel	39
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	39
F. Validitas dan Reliabilitas	44
G. Teknik Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	50
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	55
A. Simpulan	55
B. Implikasi.....	55
C. Keterbatasan Penelitian	56
D. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik	20
Tabel 2. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik	25
Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan <i>MET</i>	26
Tabel 4. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan <i>MET</i>	27
Tabel 5. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan <i>HRR</i>	28
Tabel 6. Populasi dan Sampel Penelitian	39
Tabel 7. Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik Harian Peserta didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta	40
Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Harian Peserta didik Kelas IV Sekolah Dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta	46
Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Kelas IV Sekolah Dasar se- Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta	47
Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Harian Peserta didik Laki- laki Kelas IV se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta	48
Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik Laki-laki Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta	48
Tabel 12. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Harian Peserta didik Perempuan Kelas IV se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta	49
Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik Perempuan Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Proses Pengambilan Data	43
Gambar 2. Tingkat Aktivitas Fisik Harian	51
Gambar 3. Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Harian	51
Gambar 4. Perbandingan Frekuensi Peserta didik Laki-Laki dan Perempuan.....	52
Gambar 5. Persentase Peserta didik Laki-Laki	53
Gambar 6. Frekuensi Peserta didik Laki-Laki	53
Gambar 7. Persentase Peserta didik Perempuan	54
Gambar 8. Frekuensi Peserta didik Perempuan	54
Gambar 9. Peserta didik mengisi kuesioner	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	61
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	62
Lampiran 3. Hasil Pengolahan Data Penelitian.....	66
Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan bagian penting bagi manusia untuk membantu mempertahankan kesehatannya. World Health Organization (WHO) menyatakan tentang bahaya dari kurangnya seseorang melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan penyakit seperti jantung, diabetes, dan obesitas (WHO, 2020). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa melakukan aktivitas fisik memberikan manfaat pada kualitas seseorang secara fisik, mental dan emosional (Al Fathan et al., 2022, p. 2).

Meskipun pentingnya aktivitas fisik telah diakui secara global, masih ada tantangan untuk mendorong masyarakat menjalani gaya hidup aktif. Faktor-faktor seperti urbanisasi, perubahan gaya hidup, dan kemajuan teknologi telah memberikan kontribusi terhadap penurunan tingkat aktivitas fisik di kalangan individu dan populasi (Gondhowiardjo, 2019, p. 2). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi partisipasi dalam aktivitas fisik dapat dijadikan strategi yang efektif untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik di masyarakat.

Studi yang dilakukan oleh (Gondhowiardjo, 2019, p. 27) mengamati tentang pentingnya pendekatan berbasis bukti dalam merancang intervensi untuk meningkatkan aktivitas fisik. Studi ini menemukan bahwa strategi lebih efektif dalam meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik sehari-hari. Oleh karena itu, pemahaman individu terhadap aktivitas fisik dapat membentuk dasar untuk merancang program intervensi yang berhasil.

Aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang memiliki berdampak besar pada kesehatan dan kesejahteraan. Aktivitas fisik memiliki peran kunci dalam pengembangan kognitif, emosional, dan sosial, khususnya di dalam konteks pendidikan. Pendidikan tidak lagi hanya berfokus pada pemberian pengetahuan akademis, melainkan semakin mengakui pentingnya integrasi aktivitas fisik dalam upaya mencapai tujuan pendidikan yang holistik.

Menurut *American Heart Association* (AHA), sebagai upaya meningkatkan kemampuan akademis, anak-anak dapat melakukan aktivitas fisik teratur. Selain itu, aktivitas fisik secara teratur bermanfaat meningkatnya kesehatan mental, perilaku sosial yang lebih positif dan kesehatan jasmani pada umumnya (Jerome et al., 2023, p. 1953). Hal ini menciptakan landasan kuat untuk memahami keterkaitan antara aktivitas fisik pada ranah akademik yang berdampak pada aspek kehidupan lainnya.

Salah satu aspek yang penting dalam memahami dampak positif aktivitas fisik terhadap pendidikan adalah melihatnya sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik peserta didik. Aktivitas fisik di sekolah tidak hanya memberikan kesempatan untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani, tetapi juga memainkan peran kunci dalam pengembangan karakter. Melalui aktivitas fisik dapat menumbuhkan salah satu elemen penting untuk mencapai tujuan pendidikan (Kusriyanti & Sukoco, 2020, p. 68).

Belum lama ini, penelitian oleh (Santoso & Anandaputra, 2017, p. 2) menyoroti dampak positif aktivitas fisik terstruktur di lingkungan sekolah

terhadap peningkatan fokus kognitif. Temuan ini menunjukkan bahwa integrasi aktivitas fisik ke dalam kurikulum pendidikan dapat membawa manfaat yang signifikan untuk perkembangan holistik peserta didik..

Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian-penelitian terbaru telah menyoroti peran kritis orang tua dalam mendorong anak-anak mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Berdasarkan hasil penelitian (Triprayogo et al., 2021, p. 202) menampilkan data bahwa terdapat keterkaitan dukungan dan peran orang tua berdampak baik untuk aktivitas fisik anak-anak. Orang tua mempunyai peran dalam memberikan dukungan emosional dan menyediakan ruang yang mendorong anak-anak lebih aktif melakukan aktivitas fisik.

Selain itu, model perilaku orang tua sangat penting, menurut penelitian (Triprayogo et al., 2021, p. 202) menekankan pentingnya model perilaku orang tua. Anak-anak cenderung meniru tingkah laku orang tua, termasuk kebiasaan dalam beraktivitas fisik. Dengan kata lain, perilaku orang tua yang aktif dan terlibat dalam aktivitas fisik dapat menjadi model positif yang memotivasi anak untuk mengadopsi gaya hidup sehat.

Di era digital dan kegiatan yang semakin meningkat, orang tua dihadapkan pada tantangan dalam memastikan waktu yang cukup untuk beraktivitas fisik bersama anak-anak. Sebuah penelitian (Nova et al., 2020, p. 579) menemukan data bahwa orang tua dapat memengaruhi anak aktivitas fisik dalam kesehariannya.

Saat ini, peserta didik kelas IV SD di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta kurang antusias untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan

memerlukan motorik kasar. Para peserta didik lebih menyukai *game online*, gadget, *game console*, dan permainan serupa. Anak-anak dapat bermain permainan tersebut dalam waktu yang lama tanpa rasa bosan. Anak-anak yang tidak dibatasi dalam penggunaan *smartphone* atau gawai dapat merasakan hambatan dalam pertumbuhan dan menyebabkan mereka kurang melakukan interaksi serta aktivitas fisik (Ariyanto et al., 2020, p. 90). Disisi lain, Perkembangan sosial, emosional, dan kognitif yang lebih lambat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang kurang (Gustian et al., 2019, p. 24).

Pernyataan (Lepp et al., 2013, p. 4) menyampaikan tentang, "*Pengguna frekuensi rendah rata-rata 101 menit per hari-1 (n=16, SD=50), pengguna sedang rata-rata 293 menit per hari-1 (n=17, SD78), dan pengguna frekuensi tinggi rata-rata 840 menit per hari-1 (n=16, SD=234)*". Melalui pernyataan tersebut, diketahui terdapat kelompok yang melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi rendah, sedang dan tinggi mempunyai perbedaan yang signifikan dalam lamanya penggunaan media digital. Kelompok pengguna frekuensi rendah mempunyai rata-rata penggunaan selama 101 menit per hari, sementara kelompok pengguna frekuensi sedang mencapai 293 menit per hari, dan kelompok pengguna frekuensi tinggi mencapai rata-rata 840 menit per hari. Analisis ini menjelaskan bahwa terdapat pola ketergantungan yang berkorelasi dengan tingkat frekuensi penggunaan media digital.

Secara khusus, ditemukan bahwa peserta didik yang bergantung pada penggunaan media digital cenderung melakukan kegiatan yang menetap lama, seperti duduk, daripada bermain di luar ruangan atau berjalan bersama teman

seusianya. Hal tersebut dapat diartikan bahwa intensitas penggunaan media digital berkorelasi positif dengan perilaku menetap dan kurangnya partisipasi melakukan aktivitas fisik yang melibatkan interaksi sosial langsung di luar ruangan.

Pada masa kini, banyak peserta didik menunjukkan minat yang signifikan terhadap permainan elektronik. Menurut perpektif (Priambudhi & Soenyoto, 2021, p. 343) aktivitas bermain *game online* berkaitan dengan keinginan peserta didik untuk mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani. Aktivitas bermain *game online* akan mempengaruhi keinginan belajar menurun dan jika berlebihan akan membuat anak-anak malas. Selain itu terlalu banyak bermain *game online* menyebabkan kebugaran jasmani menjadi berkurang.

Oleh karena itu, sebagai strategi untuk mengatasi fokus yang terlalu dominan pada *game online*, diperlukan inisiatif pembentukan kegiatan alternatif supaya anak-anak dapat menumbuhkan minat dan rasa senang saat berolahraga. Kegiatan olahraga yang dipilih sebaiknya mempunyai daya tarik yang tinggi, mampu menarik minat anak, serta dapat memberikan kegembiraan dan motivasi bagi anak-anak untuk terus melibatkan diri dalam aktivitas tersebut.

Kurangnya dalam keterlibatan anak dalam aktivitas fisik secara signifikan disebabkan oleh intensitas menggunakan *smartphone* dan durasi waktu melihat televisi. Melalui wawancara yang dilakukan peserta didik kelas IV di SD Negeri Tukangan, SD Negeri Margoyasan, dan SD Negeri Puro Pakualaman 1 yang berada di Kota Yogyakarta, mendapatkan hasil bahwa kebanyakan peserta didik menggunakan waktunya untuk *game online* melalui

ponsel pintar dengan durasi paling sedikit seharusnya satu jam. Pada saat ini, aktivitas yang menggunakan internet merupakan bagian yang umum dilakukan oleh peserta didik dalam jangka waktu yang panjang untuk memandangi layar ponsel atau laptop untuk menghabiskan waktu. Dampak yang timbul dari aktivitas ini adalah kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik, penurunan waktu tidur, dan kurangnya perhatian terhadap pola makan, karena fokus utama seringkali pada permainan. Sehingga pola makan menjadi tidak teratur.

Konsekuensi dari kurangnya aktivitas fisik dalam satu hari adalah kurangnya pembuangan energi tubuh. Jika ditambah dengan asupan gizi yang kurang memadai, dapat meningkatkan risiko masalah gizi pada peserta didik. Pada umumnya, peserta didik putra cenderung lebih menyukai aktivitas atau kegiatan di luar ruangan. Sementara peserta didik putri lebih sering beraktivitas di dalam ruangan.

Aktivitas fisik mempunyai banyak peran dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Aktivitas fisik dapat berperan dalam perkembangan otak serta perkembangan tubuh lainnya. Berdasarkan masalah yang ditemukan dari peserta didik kelas IV di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta terdapat kurangnya aktivitas fisik dan cenderung melakukan kegiatan yang kurang melibatkan aktivitas fisik. Sesuai dengan data yang telah disampaikan, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui “Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

1. Kemajuan zaman dan teknologi menyebabkan peserta didik sekolah dasar mempunyai kendala dalam melakukan aktivitas fisik.
2. Peserta didik tidak menyadari pentingnya melakukan aktivitas fisik setiap hari.

C. Batasan Masalah

Melalui masalah yang telah diidentifikasi, ruang lingkup penelitian yang dilakukan adalah tentang Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar Se-Kelurahan Pakualaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dipilih, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana tingkat aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik kelas IV sekolah dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana tingkat aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik kelas IV sekolah dasar Se-Kelurahan Pakualaman.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan mengetahui manfaat melakukan aktivitas fisik bagi peserta didik sekolah dasar di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta.

2. Secara Praktis

a. Bagi guru

Penelitian yang dilakukan adalah wujud dari pengembangan pembelajaran yang lebih inovatif dan memotivasi peserta didik supaya aktif menerapkan aktivitas fisik dalam kesehariannya.

b. Bagi Peserta Didik

Peserta didik didorong untuk aktif melibatkan diri dalam kegiatan aktivitas fisik pada saat di lingkungan sekolah dan saat di luar sekolah.

c. Bagi Sekolah

Setelah melakukan penelitian, bagi sekolah akan mendapatkan informasi tentang aktivitas fisik peserta didiknya selama tujuh hari terakhir dan dapat dijadikan sebagai data aktivitas fisik yang dilakukan peserta didiknya.

d. Bagi Peneliti Lain

Manfaat bagi peneliti yang lain adalah sebagai referensi untuk mendapatkan informasi tambahan dan data penunjang untuk penelitian yang akan dilakukan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dibagi menjadi beberapa tingkatan, yaitu tingkat ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik bergantung durasi, intensitas dan jenis kerja otot yang dilakukan. Setiap aktivitas memerlukan jumlah energi yang berbeda. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa anak-anak atau remaja yang mengalami kekurangan aktivitas fisik memiliki risiko meningkat terhadap penyakit kronis, yang secara keseluruhan berkontribusi pada tingkat kematian global. (Andriyani, 2014, p. 62) membedakan istilah "aktivitas fisik", kemudian "latihan", dan "olahraga." Segala jenis aktivitas yang menggunakan tenaga fisik, menghasilkan pembakaran kalori dan meningkatkan aktivitas tubuh di atas batas normal disebut dengan aktivitas fisik.

Pada tahun 2017, World Health Organization (WHO) mengatakan pada tahun 2017 terkait seseorang yang melakukan aktivitas fisiknya kurang dapat menyebabkan kemungkinan terjadinya obesitas, penyakit yang tidak menular, dan gangguan pada sistem muskuloskeletal. Oleh karena itu, WHO menyarankan kepada yang berusia 5 hingga 17 tahun aktif beraktivitas fisik setidaknya selama 60 menit setiap hari pada tingkat yang sedang hingga tinggi. Aktivitas fisik yang dilakukan selama di atas 60 menit dalam satu hari dapat menjadikan tubuh lebih sehat.

Konsep aktivitas fisik meliputi segala gerakan tubuh yang dilakukan manusia, mulai kegiatan olahraga hingga latihan tubuh dalam kegiatan sehari-hari. Dengan kata lain, semua gerakan tubuh yang dilakukan selama aktivitas fisik membutuhkan peran otot dan menghabiskan energi. Sedangkan, inaktivitas fisik adalah ketika tubuh bergerak secara minimal dan pengeluaran energi hampir sama dengan metabolisme pada saat istirahat (WHO, 2017, p. 24). Dengan demikian, seseorang yang kurang atau bahkan tidak melakukan aktivitas fisik akan berdampak kurang baik pada kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan.

Menurut (Khomarun, Wahyuni, & Nugroho, 2013, p. 40), olahraga didefinisikan sebagai jenis latihan fisik yang melibatkan gerakan tubuh dan memiliki tujuan meningkatkan aspek kebugaran jasmani. Menurut (Kemenkes RI, 2015, p. 49) aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang di dalamnya menggunakan kekuatan otot, energi dan pengeluaran kalori . Oleh karena itu, aktivitas fisik adalah serangkaian gerak tubuh yang memberi tekanan pada otot rangka dan memerlukan energi tubuh.

Pengertian dari hakikat yang ada pada pendidikan jasmani dianggap mempunyai tujuan yang sama dengan hakikat pendidikan (Al Fathan et al., 2022, p. 3). Pendidikan jasmani dianggap sebagai komponen terpenting dari pendidikan melalui aktivitas fisik. Dengan demikian, olahraga dan aktivitas fisik dianggap sebagai sarana atau alat atau cara untuk mendapatkan manfaat dari tujuan pendidikan secara menyeluruh.

Aktivitas fisik mempunyai peran penting dalam tujuan pendidikan pada umumnya. Pendidikan bukan hanya tentang pemberian pengetahuan akademis, tetapi juga tentang pengembangan keterampilan, kesejahteraan mental, dan pola hidup sehat (Milteer & Ginsburg, 2012, p. 206). Dalam konteks ini, aktivitas fisik dapat dianggap sebagai komponen integral dalam mencapai tujuan pendidikan yang lebih luas.

Pendidikan fisik di sekolah atau lembaga pendidikan mempunyai peran penting dalam mengenalkan dan mendorong gaya hidup aktif di kalangan anak-anak dan remaja. Penelitian oleh (Santoso & Anandaputra, 2017, p. 6) menunjukkan bahwa pendidikan fisik yang terstruktur dan terfokus tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik peserta didik tetapi juga berkontribusi pada peningkatan keterampilan sosial, pengembangan karakter, dan peningkatan kognitif. Aktivitas fisik di sekolah dapat memberikan landasan bagi pengembangan karakter seperti kerjasama, disiplin, dan tanggung jawab, yang merupakan tujuan pendidikan yang diinginkan.

Selain dari yang telah disebutkan, aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental peserta didik. Penelitian terbaru (Santoso & Anandaputra, 2017, p. 2) menemukan bahwa peserta didik yang melakukan kegiatan aktivitas fisik di sekolah merasa stresnya berkurang dan dapat berkonsentrasi baik di dalam kelas. Hal tersebut memberitahu bahwa integrasi aktivitas fisik ke dalam lingkungan pendidikan dapat membantu mencapai tujuan pendidikan yang mencakup aspek kesejahteraan mental dan

kognitif peserta didik. Sehingga dengan melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental dan pengetahuan peserta didik yang berdampak pada terjadinya proses belajar yang lebih maksimal.

Sesuai dengan penjelasan ahli dalam kalimat sebelumnya, dijelaskan bahwa semua gerak tubuh yang menggunakan penggunaan otot rangka dan energi tubuh dihitung sebagai aktivitas fisik. Sebaliknya inaktivitas fisik yaitu kurangnya tubuh dalam bergerak yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kebugaran secara keseluruhan. Aktivitas fisik, dalam arti luas, melibatkan berbagai gerakan tubuh yang membutuhkan energi, termasuk olahraga yang terencana dan terstruktur. Dalam konteks pendidikan jasmani, aktivitas fisik dianggap sebagai komponen integral untuk mencapai tujuan pendidikan yang holistik. Pendidikan fisik di sekolah memiliki peran penting dalam mengenalkan gaya hidup aktif kepada anak-anak dan remaja. Selain meningkatkan kebugaran fisik, pendidikan fisik juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial, karakter, dan peningkatan kognitif peserta didik.

Penelitian mendukung bahwa aktivitas fisik di sekolah dapat memperbaiki kesejahteraan mental peserta didik dengan mengurangi tingkat stres dan meningkatkan konsentrasi di kelas. Selain itu, inovasi dalam pendidikan jasmani, seperti pendidikan di luar ruangan dan penggunaan teknologi, dapat meningkatkan minat peserta didik terhadap aktivitas fisik, sekaligus memenuhi tujuan pendidikan secara efektif. Dengan demikian, aktivitas fisik bukan hanya merupakan aspek penting

dalam pemeliharaan kesehatan, tetapi juga memainkan peran integral dalam mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh, termasuk pengembangan aspek fisik, sosial, mental, dan kognitif peserta didik.

2. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Menurut (Hardinge, M.G., & Shryock, 2001, p. 43). Aktivitas fisik dapat dikategorikan menjadi empat kategori utama: jenis, frekuensi, durasi, dan intensitas.

1) Jenis

Terdapat beberapa jenis kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan. Menurut Parkinson, sebagai upaya untuk menjaga kesehatan tubuh, terdapat tiga jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan, yaitu:

a) Daya tahan (*endurance*)

Kegiatan yang memerlukan daya tahan bermanfaat pada kesehatan jantung, otot, paru-paru dan meningkatkan fungsi sistem peredaran darah, serta berdampak pada meningkatkan energi yang dioleh oleh tubuh. Dalam upaya mencapai ketahanan yang dituju, disarankan menggunakan waktu 30 menit dalam satu hari untuk melakukan aktivitas fisik dengan rentang waktu antara waktu empat hingga tujuh hari setiap minggu. Untuk mencapai tujuan tersebut dapat melakukan aktivitas fisik berupa jalan kaki, lari kecil, berenang, melakukan senam, bermain tenis, beraktivitas di kebun, dan aktivitas fisik lainnya.

b) Kelenturan (*flexibility*)

Kelenturan adalah serangkaian aktivitas fisik untuk memperbaiki kemudahan kemudahan bergerak, menjaga kelembutan dan kelenturan otot, serta menjaga kesehatan sendi tubuh. Untuk mengoptimalkan kelenturan, disarankan untuk melakukan aktivitas fisik seperti peregangan (*stretching*), yoga, melakukan senam dan aktivitas serupa selama 30 menit setiap sesi. Aktivitas tersebut dilakukan selama empat hingga tujuh hari setiap minggunya.

c) Kekuatan (*strength*)

Sebagai upaya dalam meningkatkan kekuatan otot, dapat dilakukan berbagai jenis aktivitas fisik, tidak hanya *push-up*, tetapi juga naik turun tangga, latihan kekuatan, berpartisipasi dalam kegiatan kebugaran, dan aktivitas lainnya dengan durasi minimal 30 menit setiap sesi dan dilakukan sebanyak dua sampai empat kali setiap minggunya.

2) Frekuensi

Frekuensi menurut Wibowo & Andriyani (2015, p. 39), adalah banyaknya jumlah latihan yang dilakukan dalam rentang waktu latihan yang telah ditentukan sebelumnya. Frekuensi menjelaskan suatu aktivitas dilakukan selama periode waktu tertentu. Contoh dari frekuensi adalah seorang atlet yang rutin berlatih pada hari Rabu, Jumat, dan Minggu. Jadi atlet tersebut melakukan aktivitas fisik tiga kali dalam satu minggu.

3) Durasi

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wibowo & Andriyani (2015, p. 38) mendefinisikan durasi sebagai jumlah interval waktu yang mencakup seluruh waktu yang dihabiskan untuk melakukan latihan. Durasi adalah waktu yang digunakan untuk menggambarkan jumlah waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu latihan. Jumlah total waktu dapat dihitung dengan menjumlahkan total waktu selama aktivitas berlangsung dalam satuan jam atau menit.

4) Intensitas

Intensitas adalah parameter yang menjadikan tingkat kompleksitas atau kesulitan dalam pelaksanaan suatu aktivitas. Intensitas terdiri dari skala rendah, sedang, dan tinggi. Salah satu cara untuk mengkategorikan aktivitas fisik adalah dengan membaginya ke dalam beberapa kelompok, seperti yang dijelaskan oleh (Erwinanto, 2017, pp. 23-24) sebagai berikut:

a) Kegiatan Ringan

Kegiatan dalam kelompok ringan meliputi rutinitas harian yang dalam periode waktu yang terstruktur. Dimulai dengan delapan jam istirahat, diikuti empat jam untuk menyelesaikan pekerjaan kantor, dua jam untuk urusan rumah tangga, setengah jam untuk melakukan aktivitas olahraga, dan sisa waktu sembilan setengah jam digunakan untuk melaksanakan kegiatan yang ringan atau lebih santai.

b) Kegiatan Sedang

Pada kegiatan sedang, durasi aktivitas yang dibutuhkan dalam melakukan aktivitas sama dengan delapan jam untuk istirahat, delapan jam untuk keterlibatan dalam pekerjaan lapangan (seperti di sektor industri, pertanian, dan bidang lainnya), dua jam untuk melakukan pekerjaan di rumah, enam jam digunakan melakukan pekerjaan yang sifatnya ringan atau sangat ringan.

c) Kegiatan Berat

Dalam kehidupan yang dilakukan dalam keseharian, pengalokasian waktu beraktivitas yang intens melibatkan delapan jam untuk istirahat, empat jam untuk pelaksanaan tugas-tugas fisik yang memerlukan kekuatan seperti pekerjaan pengangkatan air atau kegiatan fisik yang membutuhkan kekuatan seperti mencangkul. Selanjutnya dua jam untuk tugas-tugas ringan, serta sepuluh jam untuk aktivitas yang memiliki intensitas rendah hingga sangat rendah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Rina Nurmalina dan Bandung Valley, 2011, p. 32) jenis aktivitas fisik yang memerlukan usaha yang besar mencakup kegiatan seperti berlari, aerobik, bela diri. Aktivitas fisik yang memerlukan usaha sedikit atau ringan adalah berjalan kaki, mencuci, menyapu duduk, mengikuti kelas privat, menonton acara di televisi, bermain *game play station*, menggunakan perangkat komputer, dan belajar mandiri atau dari rumah.

Menurut pernyataan di sebelumnya, aktivitas fisik dibagi menjadi empat kategori berdasarkan jenis, frekuensi, durasi, dan intensitas.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Kondisi lingkungan makro, mikro dan individual dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Kondisi sosial ekonomi sangat mempengaruhi pola aktivitas fisik di lingkungan makro. Individu yang berasal dari kategori sosial ekonomi rendah cenderung terbatas dalam waktu luang dibandingkan dengan individu yang berasal dari kategori sosial ekonomi tinggi. Dibandingkan dengan kelompok sosial ekonomi tinggi, kelompok sosial ekonomi rendah dapat meningkatkan partisipasi aktif mengikuti aktivitas fisik yang direncanakan.

Sebagaimana yang dinyatakan (Bouchard et al., n.d.), 2006, p. 38 berikut adalah faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang:

1) Umur

Pada usia rentang 12 hingga 14 tahun terjadi masa puncak aktivitas fisik pada seseorang individu yang normal. Seiring bertambahnya usia, intensitas aktivitas fisik menurun signifikan pada saat melewati fase usia remaja, usia dewasa dan pada saat memasuki usia lanjut (usia lebih dari 65 tahun).

2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin berpengaruh pada kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik. Laki-laki cenderung lebih aktif dari segi fisik dari perempuan.

3) Etnis

Jenis aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh perbedaan etnis di suatu masyarakat. Perbedaan etnis berkaitan dengan adanya perbedaan budaya pada suatu masyarakat. Perbedaan budaya dalam masing-masing kelompok atau masyarakat di berbagai negara membentuk pola perilaku yang unik. Sebagai contoh, di Belanda, mayoritas penduduknya cenderung menggunakan sepeda sebagai sarana transportasi. Namun, mayoritas masyarakat Indonesia lebih menyukai kendaraan bermotor. Dengan demikian, masyarakat Belanda lebih sering beraktivitas fisik daripada masyarakat Indonesia.

4) Tren Terbaru.

Salah satu fenomena terkini yang dapat diperhatikan saat ini adalah kemajuan teknologi yang memfasilitasi tugas-tugas manusia. Sebelumnya, kerbau digunakan untuk aktivitas pertanian seperti membajak sawah. Namun, teknologi traktor memungkinkan manusia untuk melakukan pekerjaan tersebut menjadi lebih efisien.

Menurut (Retnaningsih, 2015, p. 36) hal-hal berikut mempengaruhi aktivitas fisik:

1) Gaya Hidup

Gaya hidup adalah hasil dari sejumlah faktor yang meliputi status ekonomi, faktor kultural, pengaruh keluarga, interaksi dengan teman, dan dinamika masyarakat. Untuk mengurangi angka kesakitan dan angka kematian, perubahan perilaku dianggap sebagai metode yang terbaik.

2) Pendidikan

Pendidikan memiliki peran yang signifikan dalam menentukan pola hidup yang sehat, dimana adanya korelasi antara tingkat pendidikan yang lebih tinggi dengan kesejahteraan individu. Keterkaitan aspek sosial dan ekonomi, termasuk status pendidikan dan dampaknya untuk status kesehatan, menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berkaitan dengan keinginan untuk menjaga kesehatan.

3) Lingkungan

Menjaga kesehatan sejalan dengan pentingnya menjaga kelestarian lingkungan. Mengingat dampak yang merugikan lingkungan dapat berkontribusi pada efek kurang baik pada kesehatan.

4) Hereditas

Faktor penentu yang memiliki implikasi cukup dominan adalah faktor hereditas atau genetika. Proses hereditas mengalihkan materi genetik dari orang tua kepada keturunan mereka. Hal tersebut memungkinkan kecenderungan terhadap penyakit keturunan mempunyai potensi untuk membatasi aktivitas fisik yang diperlukan.

Menurut (Lutan, 2002, pp. 20-24) penelitian yang telah dilakukan menunjukkan tingkat aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berikut adalah faktor yang mempengaruhinya:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis diantaranya adalah jenis kelamin, usia seseorang, dan indeks massa. Informasi lebih lanjut dapat diakses melalui tabel di bawah ini:

Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik

Variabel	Hubungan dengan Aktivitas Fisik
Jenis Kelamin	Pada laki-laki cenderung lebih aktif melakukan aktivitas fisik jika dibandingkan dengan perempuan
Usia	Semakin bertambah angka usia, semakin menurun aktivitas fisik yang dilakukan
Kegemukan	Anak-anak yang kegemukan cenderung melakukan aktivitas fisik yang lebih rendah

Sumber: Lutan (2002: 20)

2) Faktor Psikologis

Dari sisi psikologis anak berpengaruh untuk menumbuhkan motivasi melakukan aktivitas fisik. Sejumlah faktor yang relevan meliputi: (1) pemahaman mengenai metode latihan, (2) masalah yang menghambat aktivitas fisik, (3) motivasi untuk berpartisipasi secara aktif, (4) upaya yang dilakukan untuk mengikuti kegiatan tersebut, dan (5) tingkat kepercayaan diri dalam melaksanakan kegiatan tersebut.

3) Faktor Lingkungan Sosial

Faktor lingkungan sosial berpengaruh pada minat partisipasi seseorang dalam aktivitas fisik, dengan keluarga berperan sebagai salah satu lingkungan sosial terdekat. Orang tua, sebagai figur sentral dalam keluarga, memiliki peranan besar sebagai panutan bagi anak-anaknya. Ketertarikan

terhadap aktivitas fisik dapat dibentuk melalui teladan yang ditunjukkan oleh orang tua. Sebagai ilustrasi, jika sejak usia dini anak sering melihat orang tuanya terlibat dalam kegiatan olahraga, terdapat kemungkinan besar anak tersebut akan mengembangkan ketertarikan untuk meniru dan melakukan perilaku serupa.

4) Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi berbagai aspek seperti kondisi tempat tinggal dan lingkungan sekitar. Memiliki tempat tinggal di dekat fasilitas olahraga akan mendorong seseorang untuk aktif mengembangkan kebiasaan olahraga karena terinspirasi oleh orang-orang disekitarnya. Selain itu, faktor lingkungan turut berperan dalam mempengaruhi aktivitas fisik seseorang, anak-anak yang di desa cenderung lebih aktif jika dibandingkan anak-anak berada di perkotaan.

4. Manfaat Aktivitas Fisik

Ketika individu menyadari bahwa aktifitas fisik begitu bermanfaat, maka akan muncul dorongan untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih aktif. Menurut (Kusriyanti & Sukoco, 2020, p. 68) dari perspektif fisiologis, aktivitas fisik membantu pertumbuhan otak dengan cara memenuhi kebutuhan energi otak melalui peningkatan aliran darah dan oksigen yang masuk. Dengan demikian, kecerdasan naturalistik seseorang akan terstimulasi saat melakukan aktivitas fisik dengan baik.

Aktivitas fisik pada umumnya meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental setiap orang dari segala usia, termasuk pada laki-laki dan

perempuan. Namun, aktivitas fisik yang kurang berisiko menyebabkan penyakit yang berbahaya yaitu jantung koroner. Disisi lain, dengan aktif melakukan aktivitas fisik dapat membantu menurunkan secara perlahan kadar kolesterol HDL dan angka berat badan. Selain itu, aktivitas fisik dapat membantu melawan kanker usus besar pada pria, menjaga kadar gula darah bagi yang memiliki penyakit diabetes mellitus tanpa insulin, mencegah obesitas, dan membantu baik pria dan wanita dalam mempertahankan berat badan.

Menurut (*Physical Activity And Your Heart*, 2022) manfaat dari aktivitas fisik meliputi:

- 1) Meningkatkan kapasitas jantung dan fungsi paru-paru
- 2) Mengurangi potensi penyakit jantung koroner
- 3) Mengurangi kemungkinan terjadi serangan jantung
- 4) Menjaga kesehatan mental
- 5) Meningkatkan kualitas hidup

Penelitian yang dilakukan oleh *American Diabetes Association* (2015, p. 23), menemukan bahwa dengan melakukan kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik membantu menjaga tekanan darah supaya stabil. Selain itu, beraktivitas fisik membantu menurunkan kadar kolesterol, mengontrol berat badan tubuh, mengurangi kemungkinan terkena masalah kesehatan jantung dan stroke. Melakukan ktivitas fisik juga dapat menjadikan kualitas hidup lebih baik, meningkatkan peredaran darah,

menguatkan fungsi jantung, menambah kekuatan otot dan tulang, memelihara fleksibilitas sendi, dan mengurangi stres serta depresi.

Berdasarkan penelitian CDC (2015, p. 37), dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur akan mendapatkan manfaat diantaranya:

- 1) Menjaga berat badan dalam keseimbangan yang ideal.
- 2) Menurunkan risiko terkena masalah kesehatan jantung dan pembuluh darah.
- 3) Mencegah diabetes tipe dua dan sindrom metabolik.
- 4) Menurunkan kemungkinan terkena penyakit kanker.
- 5) Meningkatkan kekuatan otot dan tulang.
- 6) Meningkatkan kesehatan mental.

Menurut laporan dari Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI (sebagaimana disebutkan dalam Dwimaswasti, 2015, p. 14), aktivitas fisik mempunyai manfaat yang beragam, antara lain:

- 1) Mencegah stroke, osteoporosis, kanker, hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan penyakit lainnya.
- 2) Mengatur berat badan dengan efektif.
- 3) Meningkatkan fleksibilitas otot dan kekuatan tulang.
- 4) Meningkatkan kepercayaan diri.
- 5) Mempertahankan tubuh dalam keadaan yang proporsional.
- 6) Menjadikan tubuh terasa energik dan bugar.
- 7) Meningkatkan kesehatan tubuh.

Sebagai hasil dari penelitian yang dilakukan, aktivitas fisik dapat menurunkan risiko terkena penyakit kardiovaskular dan jantung koroner, menurunkan kemungkinan terkena diabetes melitus. Selain itu aktivitas fisik dapat mengurangi tingkat kematian karena penyakit tertentu, melindungi sendi dari risiko osteoarthritis, mengelola berat badan tubuh, memperbaiki dan meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kualitas hidup. Berdasarkan manfaat yang didapatkan, aktivitas fisik akan berdampak baik pada tubuh jika dilakukan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

5. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik

Terdapat sejumlah cara untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik seseorang. Pernyataan tersebut disampaikan oleh (Thomas et al., 2005, p. 306), aktivitas fisik dapat diukur melalui berbagai cara, seperti mengukur jumlah panas saat beraktivitas atau dengan cara pengamatan yang dilakukan oleh individu untuk menilai tingkat aktivitas fisik selama satu minggu sebelumnya atau dalam satu tahun terakhir.

Menurut penjelasan di atas, berbagai cara dapat digunakan mengevaluasi aktivitas fisik seseorang, seperti mengukur suhu tubuh saat beraktivitas, hingga mencatat tingkat aktivitas seseorang selama satu minggu atau satu tahun sebelumnya. Metode pengukuran aktivitas fisik diperlukan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang. Berikut adalah metode yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik:

Tabel 2. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik

Metode	Frekuensi	Intensitas	Durasi	Total Aktivitas Fisik
Catatan	√	√	√	x
Aktivitas	√	√	√	x
Kuesioner	x	√	x	√
Observasi	x	x	x	√
Pedometer	√	√	√	√
HRM		x		
DLW		√		
Calorimetry				
Catatan: √ = instrumen dapat mengukur karakteristik tersebut, x = instrumen tidak dapat mengukur karakteristik tersebut				

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

Begona & Elena (2006, p. 16) menyatakan untuk tes percakapan atau *the talk test*, MET *metabolic equivalent*, dan denyut jantung atau *heart rate* dapat digunakan sebagai cara untuk mengukur aktivitas fisik seseorang. Berikut adalah penjelasan lebih rinci untuk metode ini:

1) *The Talk Tes* (Tes Percakapan)

Metode *The Talk Tes* (Tes Percakapan) memungkinkan penilaian aktivitas fisik melalui percakapan selama pelaksanaan aktivitas fisik. Dari percakapan yang dilakukan mempunyai tujuan untuk menilai tingkat kesulitan atau kemudahan dalam melakukan aktivitas fisik

melalui kemampuan berbicara. Jika seseorang pada saat melakukan aktivitas fisik dapat berbicara dengan mudah, maka aktivitas tersebut dapat dikategorikan sebagai aktivitas ringan. Sebaliknya, aktivitas fisik dianggap berat jika seseorang mengalami kesulitan berbicara saat melakukan aktivitas fisik.

2) *Metabolic Equivalent (MET)*

Menurut (Bouchard et al., n.d.), 2007, p. 19 *Metabolic Equivalent (MET)*, merupakan cara terbaik yang dilakukan untuk mengukur konsumsi oksigen selama melakukan aktivitas fisik. Dalam 1 MET setara dengan banyaknya energi (oksigen) pada saat tubuh istirahat. Ketika intensitas aktivitas fisik meningkat, jumlah MET akan meningkat. Penjelasan tentang MET dapat diketahui lebih lanjut melalui tabel 3 berikut:

Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET

Aktivitas Fisik	Konsumsi Oksigen (MET)
Tidak ada Aktivitas (diam)	<2.0
Ringan	2.0 – 3.5
Sedang	3.5 – 5.0
Tinggi	5.0 – 7.5
Sangat Tinggi	>7.5

Sumber: Miles (2007, p. 320)

Tabel di atas disesuaikan dengan jenis aktivitas fisik dan konsumsi oksigen yang diperlukan oleh tubuh. Konsumsi oksigen yang digunakan untuk intensitas rendah kurang dari 3.5 dan intensitas tinggi lebih dari 7.5.

Di bawah ini adalah pembagian aktivitas fisik sesuai dengan intensitas dan jumlah MET:

Tabel 4. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET

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

Sumber: Miles (2007, p. 319)

3) *Heart Rate* (denyut jantung)

Denyut jantung manusia dapat diketahui melalui denyut nadi radial (pergelangan tangan) atau denyut nadi karotis (di leher). Hasil dari jumlah denyut nadi diubah dalam hitungan per menit, *beats per minute* (bpm). Cara mengetahui detak jantung setiap menitnya menggunakan interval pendek seperti 15, 20 atau 30 detik. Kemudian hasilnya dikali supaya mendapatkan hasil denyut nadi selama satu menit. Sebagai contoh, denyut nadi per menit diperoleh dengan mengalikan denyut nadi selama 15 detik. *Metode Heart Rate Reserve (HRR)*, dikenal sebagai metode karvonen, digunakan untuk menghitung detak jantung sebagai indikator intensitas seseorang melakukan aktivitas fisik. Langkah pertama dalam pendekatan ini adalah menghitung *Heart Rate Reserve (HRR)*. *HRR* diperoleh diperoleh dengan mengurangi *Maximum Heart Rate (MHR)* dari *Resting Heart Rate (RHR)*, yang dikenal

sebagai detak jantung saat istirahat. Misalnya, detak jantung pada saat istirahat untuk anak usia 15 tahun adalah 80 bpm. Dalam hal ini, *HRR* anak tersebut dapat dihitung sebagai berikut $MHR (205) - RHR (80) = 125$ bpm. *MHR* dihitung dengan mengurangi usia anak dengan 220. Informasi tambahan terkait *HRR* dapat diketahui melalui Tabel 5 yang dapat diketahui di bawah ini.

Tabel 5. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan *HRR*

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

Sumber: Begona & Elena (2006, p. 16)

Informasi yang terdapat dalam data tersebut menunjukkan bahwa rentang intensitas *HRR (Heart Rate Reserve)* untuk tingkat sedang berada antara 40-59%, yang dapat dihitung sebagai $50 (0,40 \times 125) - 74 (0,59 \times 125)$. Untuk tahap berikutnya dapat dilakukan penambahan *RHR (Resting Heart Rate)* atau denyut nadi pada saat istirahat sebagai parameter menetapkan rentang denyut nadi pada intensitas yang sedang. Supaya bisa tergolong melakukan aktivitas fisik yang sedang, syaratnya adalah denyut nadi berkisar antara 130 bpm ($50 + 80$) hingga 154 bpm ($74 + 80$).

PAQ-A (Physical Activity Questionnaire Adolescents), diciptakan oleh Kent C. Kowalski, dkk., pada tahun 2004 adalah untuk menilai aktivitas fisik pada remaja melalui pengisian kuesioner. Kuesioner *Physical*

Activity Questionnaire Children disesuaikan untuk remaja usia 14-20 tahun. Responden diminta untuk berpartisipasi dalam proses evaluasi dengan mengisi kuesioner yang telah disiapkan, mencakup aktivitas yang mereka lakukan selama satu minggu. Ketika Kowalski, Crocker, & Donen menguji instrument PAQ-C pada tahun 1997 kepada 85 peserta didik kelas 8 sampai 12, dan hasil korelasi menunjukkan nilai $r = 0,59$ antara PAQ-A dan 7-DPAR, $r = 0,57$ antara PAQ-A dan LTEQ, serta $r = 0,33$ antara PAQ-A dan Caltrac (Baumgartner, Jackson, Mahar, & Rowe, 2007, p. 200).

Penggunaan kuesioner dalam mengukur aktivitas fisik memberikan sejumlah keunggulan, sebagaimana diungkapkan oleh Miles (2007, p. 323), Kuesioner yang digunakan sendiri relatif mudah dikelola dengan biaya yang lebih murah. Selain itu kuesioner yang digunakan dapat dipahami isinya oleh responden pada saat pengisian kuesioner.

Menurut penjelasan yang diberikan pada tersebut, keunggulan penggunaan kuesioner terletak pada aspek keekonomisan dan kemudahan pelaksanaannya. Hingga saat ini kuesioner menjadi alat atau instrumen utama untuk memantau dan mengetahui aktivitas fisik di daerah tertentu.

(Janz et al., 2008, pp. 767-768) mengemukakan bahwa, penggunaan instrumen ini mengalami kesulitan pada anak-anak dan remaja dalam mengartikan jelas pertanyaan dengan benar dan mengetahui aktivitas fisik yang sudah dilakukan secara akurat.

Pernyataan di atas menunjukkan anak-anak dan remaja mengalami kesulitan kesulitan menjelaskan dan mengingat kembali kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik sebelumnya. (Janz et al., 2008, pp. 767-768) menganalisis masalah instrumen kuesioner terdapat pada remaja memberikan jawaban yang lebih konsisten jika dibandingkan dengan anak-anak.

Dengan demikian, dapat disimpulkan pada kelompok usia remaja, terdapat konsistensi yang lebih tinggi dalam pengisian kuesioner jika dibandingkan anak-anak. Sehingga, pendekatan dengan pengisian kuesioner dianggap akan sesuai pada remaja.

4) *Physical Activity Level (PAL)*

Dalam menentukan intensitas aktivitas fisik, digunakan *Physical Activity Level (PAL)* untuk mengetahui aktivitas fisik yang dilakukan dalam kategori ringan, sedang dan berat. Berdasarkan pernyataan FAO (2001, p. 24), *PAL* adalah nilai yang mengemukakan *Physical Activity Ratio (PAR)* yang dihasilkan selama rentang waktu 24 jam. Rumus berikut dibuat oleh FAO (2001: 24) untuk menghitung *nilai PAL*:

$$PAL \sum = \frac{\sum(PAR)}{24}$$

Keterangan :

PAL : *Physical Activity Level*

PAR : *Physical Activity Ratio*

W : Alokasi waktu 24 jam

Untuk mengetahui tingkat *PAL* dapat diketahui melalui banyaknya seseorang melakukan aktivitas fisik selama 24 jam. Kurangnya aktivitas fisik atau ketidakaktifan, dianggap sebagai salah satu penyebab penyakit kronis dan dapat menjadi penyebab tingkat kematian global (Purwanti & Safitri, 2019).

Menurut (Wulandari et al., 2019, p. 42) pengukuran tingkat aktivitas fisik salah satunya dilakukan dengan cara mengalikan *PAR* (*Physical Activity Ratio*) dan durasi kegiatan. Tingkat aktivitas fisik selama 24 jam dilakukan melalui perhitungan *PAL* (*Physical Activity Level*), yang merupakan rata-rata dari *PAR*. Selanjutnya, hasil *PAL* dikategorikan menjadi tiga tingkat aktivitas: aktivitas ringan (1,40-1,69), aktivitas sedang (1,70-1,99), dan aktivitas berat (2,00-2,40).

Dari perspektif tersebut, dapat disimpulkan bahwa *the talk test* (tes percakapan), *metabolic equivalent* (MET), *heart rate* (denyut jantung), dan (*Physical Activity Level*) *PAL* adalah metode yang digunakan untuk melakukan pengukuran aktivitas fisik.

6. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Menurut Seifert dan Haffung yang dikutip oleh Sugiyanto, perkembangan anak pada jenjang sekolah dasar (SD) mengalami perubahan mental dan fisik yang signifikan. Pada saat anak-anak memasuki sekolah dasar yang berlangsung dari 6 hingga 12 tahun, anak-anak mengalami transformasi secara signifikan.

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan otak, otot, dan tulang adalah bagian dari perkembangan biologis yang dialami peserta didik di SD. Baik peserta didik laki-laki dan perempuan mengalami kenaikan berat badan kurang lebih 3,5 kg dan penambahan tinggi badan saat memasuki umur 10 tahun. Namun, peserta didik perempuan pada umumnya mengalami perkembangan fisik lebih cepat dibandingkan dengan peserta didik laki-laki, terutama saat memasuki usia remaja antara 12 sampai 13 tahun..

- a. Memasuki kelas satu SD atau Madrasah Ibtidaiyah (MI), peserta didik menandai peralihan dari masa pertumbuhan ke awal masa perkembangan yang lebih stabil. Selama beberapa tahun di tingkat SD, perkembangan fisik anak cenderung lebih lambat dan relatif kecil dalam pertumbuhan ukuran tubuh.
- b. Pada usia sembilan tahun, peserta didik laki-laki dan perempuan mengalami persamaan pada berat dan tinggi badan. Namun, umumnya peserta didik perempuan mempunyai tubuh langsing dan pendek dibandingkan dengan peserta didik laki-laki, biasanya terjadi sebelum usia sembilan tahun.
- c. Pada saat memasuki akhir dari kelas empat, peserta didik perempuan mengalami proses pertumbuhan yang pesat pada bagian lengan dan kaki.
- d. Peserta didik perempuan menunjukkan kemajuan yang lebih besar dalam hal tinggi badan, komposisi berat badan dan kekuatan otot.

- e. Mayoritas perempuan mencapai puncak pertumbuhan mereka mendekati awal kelas enam. Permulaan pubertas pada perempuan ditandai mulainya menstruasi. Menstruasi seringkali dimulai pada usia 12 hingga 13 tahun. Sebaliknya, masa pubertas laki-laki ditandai dengan ejakulasi, yang pada umumnya dialami saat memasuki usia 13 hingga 16 tahun.
- f. Masa pubertas bersamaan dengan perkembangan fisik pada usia remaja. Pada tahap ini, tubuh mengalami perubahan dari status yang belum dapat melakukan reproduksi menjadi mampu melakukan reproduksi atau reproduktif. Perubahan-perubahan ini secara signifikan mempengaruhi hampir seluruh organ tubuh. Anak yang mengalami pubertas awal (prepubertas) dan remaja yang sudah melewati masa pubertas (postpubertas) menunjukkan perbedaan dalam aspek penampilan fisik, yang melibatkan perubahan proporsi tinggi badan dan perkembangan karakteristik seksual baik primer dan sekunder.

Masing-masing anak mengalami perbedaan dalam waktu awal pubertas dan proses perkembangan, meskipun urutan masa pubertas umumnya sama antar individu. Secara umum, pada perempuan masa pubertas lebih awal 1,5 hingga 2 tahun lebih awal daripada laki-laki. Disisi lain, waktu yang diperlukan pada saat masa perkembangan mengalami perbedaan; beberapa individu dapat mencapai kematangan reproduksi dalam rentang 1,5 hingga 2 tahun, sementara yang lain mungkin membutuhkan waktu hingga 6 tahun. Variabilitas ini menghasilkan situasi

di mana beberapa anak mencapai kematangan sebelum rekan sebaya mereka memasuki tahap pubertas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Kesuma & Istiqomah, 2019, p. 227) faktor internal dan faktor eksternal berpengaruh pada pertumbuhan fisik anak usia sekolah dasar. Faktor internal tersebut termasuk sifat yang didapatkan melalui genetic dari orang tua dan tingkat kematangan anak. Kemudian untuk faktor eksternal berupa kesehatan anak, asupan makanan yang memadai dan stimulasi lingkungan anak yang memiliki peranan yang penting.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Pada tahun ajaran 2015/2016, telah dilakukan penelitian di SD Negeri Tinom untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik kelas IV dan V oleh (Saputra, 2016), ditemukan bahwa kebugaran jasmani secara keseluruhan belum optimal pada kedua kelas tersebut. Tingkat aktivitas fisik peserta didik di SD Negeri Tinom dikategorikan dalam tingkat yang sedang, kurang dan kurang sekali. Hanya empat peserta didik pada kategori “baik” atau “bugar”, menurut klasifikasi kebugaran fisik yang diterapkan.
2. Komsiyati (2015) melakukan penelitian terkait Aktivitas Fisik Anak di Lingkungan Rumah Menurut Perspektif Orang Tua Terhadap Peserta didik Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Trukan Temon, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta kepada 52 orang tua. Dari penelitian tersebut, 13 orang tua (25,00%) memilih memberikan kategori kurang, 21 orang tua (40,38%) memilih kategori cukup, dan 18 orang tua (34,62%) memilih

kategori baik. Rata rata orang tua dominan memberikan kategori cukup, yakni 21 orang tua (40,38%). Oleh karena itu, survei mengenai aktivitas bermain anak pada saat di rumah, berdasarkan perspektif orang tua terhadap peserta didik kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Trukan Temon, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta, berada dalam kategori cukup.

C. Kerangka Pikir

Aktivitas fisik meliputi setiap gerakan tubuh yang disebabkan kontraksi otot dan sistem pendukungnya serta memerlukan energi tubuh. Rentang aktivitas fisik meliputi gerakan tubuh pada saat melakukan pekerjaan, latihan, kegiatan di rumah, transportasi dan rekreasi. Peningkatan kualitas kebugaran jasmani yang lebih baik adalah salah satu manfaat melakukan aktivitas fisik dengan baik.

Berdasarkan fakta saat ini belum ada data tentang tingkat aktivitas fisik peserta didik sekolah dasar kelas IV yang berada di Pakualaman Kota Yogyakarta, maka peneliti memutuskan untuk membahas topik ini.

Dalam penilaian yang akan dilakukan, penggunaan instrumen yang adalah suatu hal yang harus dilakukan untuk menacapai tujuan penelitian. Pengukuran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrument *PAQ-C*. Peserta didik diminta untuk mengisi kuesioner yang mencatat aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir.

D. Pertanyaan Penelitian dan/atau Hipotesis

Melalui kajian teori yang telah dilakukan dan kerangka pikir yang telah disusun, hipotesis yang diambil untuk penelitian yang akan dilakukan yaitu:

1. Peserta didik mengalami kendala dalam melakukan aktivitas fisik dikarenakan pengaruh perkembangan zaman dan kemajuan teknologi.
2. Peserta didik belum sepenuhnya memahami manfaat dan pentingnya melakukan aktivitas fisik setiap hari.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. (Sugiyono, 2015, p. 13) berpendapat terkait pendekatan kuantitatif berbasis metode positivistik dianggap sebagai metode ilmiah karena memenuhi prinsip-prinsip ilmiah seperti sistematis, empiris, objektif, terukur, dan rasional. Dalam desain penelitian yang dilakukan, pendekatan deskriptif kuantitatif diterapkan sebagai cara menganalisis serta memberikan penjelasan terhadap aktivitas fisik Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar di seluruh Kelurahan Pakualaman.

Penelitian ini menerapkan metode survei sebagai strategi penelitian. Sesuai dengan pandangan Sugiyono (2015, p. 12). Cara atau metode survei dipilih bertujuan menghimpun data dari populasi tertentu dengan cara yang alamiah. Peserta didik diberikan kuesioner oleh peneliti yang digunakan sebagai cara untuk mengumpulkan data. Hal tersebut bertujuan untuk memahami secara mendalam aktivitas Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar di seluruh wilayah Kelurahan Pakualaman.

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Sekolah dasar yang berada di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta menjadi tempat dilaksanakannya penelitian ini. Penelitian dilakukan dari 20 Desember 2023 hingga 8 Januari 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Peneliti menetapkan populasi sebagai suatu wilayah subjek atau obyek yang memperlihatkan kualitas dan karakteristik tertentu dipelajari sebelum menarik kesimpulan (Sugiyono, 2018, p. 80). Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV sekolah dasar yang berada di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta yang berjumlah 38 peserta didik. Populasi tersebut terbagi atas SD N 1 Puro Pakualaman sebanyak 2 peserta didik, SD N Tukangan sebanyak 14 peserta didik dan SD N Margoyasan sebanyak 22 peserta didik.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari populasi dan karakteristiknya diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2018). Pengambilan data dilakukan menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik tersebut menggunakan semua anggota populasi yang dipilih dikarenakan jumlah populasi yang terbatas. Sehingga, seluruh populasi diambil sebagai sampel.

Berdasarkan definisi di atas, maka peserta didik kelas IV sekolah dasar yang berada di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta adalah sampel dari penelitian ini. Berikut adalah tabel untuk populasi dan sampel dalam penelitian ini.

Tabel 6. Populasi dan Sampel Penelitian

Sekolah	Populasi	Sampel
SD N 1 Puro Pakualaman	3	2
SD N 1 Tukangan	15	14
SD N Margoyasan	25	22
JUMLAH	43	38

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2018, p. 38), variabel penelitian adalah karakteristik, atau nilai seseorang, objek, organisasi, atau aktivitas yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dianalisis dan dari mana variasi itu terjadi dan dari situlah diambil kesimpulan. Variabel yang digunakan berfokus pada aktivitas fisik Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar di wilayah Kelurahan Pakualaman. Aktivitas fisik merujuk pada kegiatan yang dilakukan peserta didik dalam setiap harinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan metode survei dengan menggunakan instrumen pengumpulan data kuesioner.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) yang dikembangkan oleh Kent C Kowalski at al (2004, pp. 8-10). Tabel 7 menyajikan kisi-kisi untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai instrumen kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 7. Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik Harian Peserta didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta

Variabel	Sub Faktor Variabel	Nomor soal	Jumlah
Kegiatan harian peserta didik kelas IV sekolah dasar	Aktivitas di waktu luang	1 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20)	20
	Aktivitas selama mata pelajaran PJOK	2	1
	Aktivitas saat istirahat pertama	3	1
	Aktivitas saat istirahat kedua	4	1
	Kegiatan setelah pulang sekolah (siang - sore)	5	1
	Kegiatan setelah pulang sekolah (sore - malam)	6	1
	Kegiatan di hari Minggu	7	1
	Kegiatan di waktu luang	8	1
	Seberapa sering melakukan aktivitas fisik pada Hari Minggu	9 (a, b, c, d, e)	5
	Aktivitas pada saat waktu luang	10 (a,b)	2

Sugiyono (2018, p. 102) secara umum menjelaskan bahwa penelitian dilakukan dengan melakukan pengukuran terhadap fenomena baik dalam lingkup sosial maupun alam. Penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner. Sugiyono (2018, p. 104) menjelaskan kuisisioner sebagai sarana untuk pengumpulan data melalui pertanyaan tertulis yang peneliti yang diberikan kepada responden dan dijawab sesuai dengan

pertanyaan yang diberikan. Penelitian ini menggunakan jenis kuesioner tertutup. Menurut Sukardi (2019, p. 99) peneliti memberikan pilihan jawaban di dalam kolom, dan responden dapat memilih jawaban yang sesuai dengan pandangan yang dimiliki. Terkait survei menggunakan angket, Sukardi (2019, p. 250) merinci adanya kelebihan dan kekurangannya, di antaranya:

a. Kelebihan

- 1) Metode ini cenderung lebih murah dari segi biaya.
- 2) Dapat dilakukan untuk jumlah responden yang banyak dan tidak terbatas dengan jarak lokasi yang terlalu jauh.
- 3) Tampilan angket dapat disesuaikan dengan tampilan yang menarik.
- 4) Administrasi lebih mudah;

b. Kekurangan

- 1) Memungkinkan jumlah responden yang sedikit;
- 2) Peneliti tidak bisa memastikan apakah responden mengetahui maksud dari peneliti;
- 3) Responden belum tentu mengetahui maksud pertanyaan peneliti.

Setelah mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan metode survei menggunakan kuisisioner, diperlukan perencanaan prosedur yang digunakan untuk menyusun instrumen tersebut. Proses penyusunan instrumen yang dilakukan sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Definisi konstrak adalah merupakan proses dengan tujuan untuk menetapkan batasan makna konsep yang dipelajari. Hal ini dilakukan untuk mencegah penelitian yang menyimpang dari tujuan penelitian. Telaah literature yang melatarbelakangi penelitian yang dilakukan adalah aktivitas fisik Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar di Wilayah Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta Tahun 2024.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah studi mikroskopik tentang suatu konsep dan unsur-unsur penyusunnya. Tujuan dari tahap ini untuk menemukan dan mengidentifikasi factor-faktor yang ada dalam konsep tersebut. Identifikasi faktor-faktor yang relevan dengan tujuan penelitian menjadi langkah penting, karena faktor-faktor tersebut nantinya akan menjadi kerangka instrumen penelitian. Faktor-faktor tersebut meliputi kegiatan bermain, sehari-hari, dan olahraga. Dalam menyidik faktor, dibuat sepuluh indikator untuk faktor aktivitas bermain, faktor aktivitas harian dan faktor aktivitas olahraga.

c. Menyusun butir butir pertanyaan

Selanjutnya untuk membentuk instrumen adalah dengan membuat pertanyaan secara khusus menggunakan indikator dari faktor-faktor yang disebutkan pada pernyataan sebelumnya.

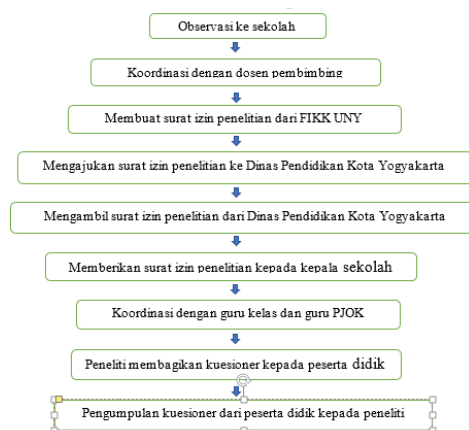
2. Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada responden yaitu Peserta Didik Kelas IV Sekolah Dasar Se-Kelurahan Pakualaman. Berikut untuk prosedur pelaksanaannya:

- a. Melakukan observasi terhadap sekolah yang menjadi subjek penelitian.
- b. Melakukan koordinasi dengan dosen pembimbing.
- c. Membuat surat izin penelitian dari FIKK UNY.
- d. Mengajukan permohonan izin penelitian kepada Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta.
- e. Mengambil surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta.
- f. Memberikan surat izin penelitian kepada kepala sekolah.
- g. Koordinasi dengan guru kelas dan guru PJOK.
- h. Peneliti membagikan kuesioner kepada peserta didik.
- i. Pengumpulan kuesioner dari peserta didik kepada peneliti.

Berikut adalah kerangka proses pengambilan data yang dilakukan:

Gambar 1. Kerangka Proses Pengambilan Data



F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Peneliti menggunakan instrumen yang sebelumnya telah diukur validitas dan reabilitasnya sebesar 0,733 dan menggunakan desain *one shoot* (pengukuran sekali). Instrumen tersebut telah divalidasi oleh ahli aktivitas fisik, Prof. Soni Nopembri, Ph.D., dan ahli tes pengukuran Danang Pujo Broto, S.Pd. Jas., M.Or.

Penelitian ini menguji validitas internal dan eksternal. Menurut (Sugiyono, 2018, p. 267), validitas internal dianalisis dengan teknik validitas konstruk, yaitu validitas konstruksi, dimana pendapat ahli dapat digunakan sebagai alat pengujian. Dalam konteks ini, para ahli bertugas sebagai dosen pembimbing, menilai instrument yang telah dikembangkan sesuai dengan elemen yang akan diukur melalui kerangka teoritis. Berdasarkan penjelasan (Sugiyono, 2018, p. 267), menyatakan bahwa validitas eksternal diuji dengan membandingkan kriteria instrument dengan fakta empiris di lapangan.

2. Reliabilitas

Reabilitas instrument diuji melalui konsistensi internal dengan menguji instrumen sekali dan menganalisis data yang didapatkan menggunakan metode khusus (Sugiyono, 2018, pp. 267-268) Reabilitas instrumen diuji menggunakan teknik belah dua atau *split half*.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data deskriptif dan metode PAQ-C adalah teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik analisis tersebut dapat digunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik selama tujuh hari terakhir. Penilaian skor dilaksanakan dengan mengklasifikasikannya ke dalam lima kategori, dimana nilai lima menandakan tingkat aktivitas fisik sangat tinggi. Perhitungan persentase responden dihitung menggunakan rumus atau formula sebagai berikut:

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

Keterangan : P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi atau jumlah subyek

N = Jumlah subyek keseluruhan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Metode sekali ukur atau *one shoot* merupakan teknik yang dipilih untuk melakukan penelitian ini. Perhitungan yang dilakukan kepada 38 peserta didik kelas IV dari SD N Puro Pakualaman, SD N 1 Tukangan dan SD N Margoyasan menggunakan program komputer *Microsoft Excel for Windows*. Dari keseluruhan peserta didik, peserta didik laki-laki terdiri dari 22 dan peserta didik perempuan sebanyak 16. Penelitian ini dilakukan melalui kuesioner yang terdiri dari sembilan soal pertanyaan. Rincian dari soal tersebut adalah soal nomor satu terdiri dari 20 soal, setiap soal nomor dua sampai delapan mempunyai satu pertanyaan dan soal pada nomor sembilan mempunyai tujuh pertanyaan. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan didiskripsikan melalui tabel di bawah ini.

Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Harian Peserta didik Kelas IV Sekolah Dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	82,31
<i>Median</i>	287
<i>Mode</i>	87
<i>Std. Deviation</i>	15,60
<i>Minimum</i>	41
<i>Maximum</i>	108

Sesuai dengan data yang ada di tabel 8, tingkat aktivitas fisik sehari-hari peserta didik kelas IV di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta setiap

hari sebesar 82,31, dengan nilai tengah 87, nilai yang sering muncul 87 dan standar deviasi sebesar 15,60. Terdapat nilai tertinggi 108 dan nilai terendah 41. Norma Penilaian tersebut ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Kelas IV Sekolah Dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta

Interval	Kategori	Frekuensi	%
>105	Sangat Tinggi	2	5
90-105	Tinggi	8	21
74-90	Sedang	17	45
58-74	Rendah	8	21
<58	Sangat Rendah	3	8
Total		38	100.0

Sesuai dengan data dari tabel 9, rata-rata aktivitas fisik peserta didik di kelas IV di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta dalam kesehariannya terdapat keterangan sangat tinggi sebesar 5%, tinggi 21%, sedang 45%, rendah 21% dan sangat rendah 8%.

1. Hasil Perhitungan Seluruh Sampel Laki-laki

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan dari hasil kuesioner aktivitas fisik peserta didik laki-laki di kelas IV Sekolah Dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta dapat ditunjukkan melalui tabel di bawah ini.

Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Harian Peserta didik Laki-laki Kelas IV se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	84,59
<i>Median</i>	87
<i>Mode</i>	87
<i>Std. Deviation</i>	17,99
<i>Minimum</i>	41
<i>Maximum</i>	108

Peserta didik laki-laki kelas IV di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta memiliki tingkat aktivitas fisik harian rata-rata 84,59, seperti yang ditunjukkan dalam table di atas. Kemudian diikuti dengan nilai tengah 87, lalu nilai yang sering muncul 87 dan standar deviasinya sebanyak 19,99. Untuk skor tertinggi berada di angka 108 dan skor terendahnya adalah 41. Norma penilaian tersebut dapat diketahui melalui tabel di bawah ini.

Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik Laki-laki Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta

Interval	Kategori	Frekuensi	%
>111	Sangat Tinggi	0	0
93-111	Tinggi	7	32
75-93	Sedang	8	36
57-75	Rendah	5	23
<57	Sangat Rendah	2	9
Total		22	100.0

Sesuai dengan tabel 11, tingkat aktivitas fisik sehari-hari peserta didik laki-laki kelas IV Sekolah Dasar yang berada di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta yang berada di kategori sangat tinggi sebesar 0%, tinggi sebanyak 32%, sedang 36%, rendah 23%, dan sangat rendah 9%.

2. Hasil Perhitungan Seluruh Sampel Perempuan

Berdasarkan perhitungan yang dilakukan dari hasil kuesioner tentang aktivitas fisik peserta didik perempuan di kelas IV Sekolah Dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta ditunjukkan melalui table di bawah ini.

Tabel 12. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Harian Peserta didik Perempuan Kelas IV se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	79,18
<i>Median</i>	82,5
<i>Mode</i>	80
<i>Std. Deviation</i>	11,37
<i>Minimum</i>	56
<i>Maximum</i>	95

Peserta didik perempuan kelas IV di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta memiliki tingkat aktivitas fisik harian rata-rata 79,18, seperti yang ditunjukkan dalam tabel di atas. Diikuti nilai tengah 82, lalu nilai yang sering muncul 80 dan standar deviasi 11,37. Untuk skor tertinggi berada di angka 95 dan skor terendahnya adalah 56. Norma penilaian tersebut melalui tabel di bawah ini.

Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik Perempuan Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta

Interval	Kategori	Frekuensi	%
>96	Sangat Tinggi	0	0
84-96	Tinggi	8	50
73-84	Sedang	3	19
62-73	Rendah	4	25
<62	Sangat Rendah	1	6
Total		16	100.0

Sesuai dengan tabel 11, tingkat aktivitas fisik harian peserta didik perempuan kelas IV Sekolah Dasar di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta yang berada di kategori sangat tinggi 0%, tinggi sebanyak 50%, sedang 19%, rendah 25% dan sangat rendah 6%, menurut tabel di atas.

B. Pembahasan

1. Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik kelas IV SD se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peserta didik kelas IV se-Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta melakukan aktivitas fisik sedang setiap hari. Menurut tabel 6, dua anak menunjukkan tingkat aktivitas harian sangat tinggi, delapan memiliki tingkat aktivitas harian yang tinggi, 17 anak memiliki tingkat aktivitas harian sedang, delapan anak memiliki aktivitas harian yang rendah, dan tiga anak memiliki aktivitas harian yang sangat rendah. Aktivitas fisik harian peserta didik kelas IV sekolah dasar di

Kelurahan Pakualaman yang berjumlah 38 peserta didik ditunjukkan melalui grafik pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. Tingkat Aktivitas Fisik Harian

Pada gambar di atas, terdapat 5% dari 38 peserta didik kelas IV Sekolah Dasar di Kelurahan Pakualaman melakukan aktivitas fisik harian berada pada kategori sangat tinggi; 21% dalam kategori tinggi, 45% berada pada kategori sedang, 21% berada pada kategori rendah, dan 8% peserta didik masuk dalam kategori sangat rendah. Persentase aktivitas fisik peserta didik kelas IV di Sekolah Dasar di Kelurahan Pakualaman ditunjukkan melalui gambar berikut.

Gambar 3. Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Harian

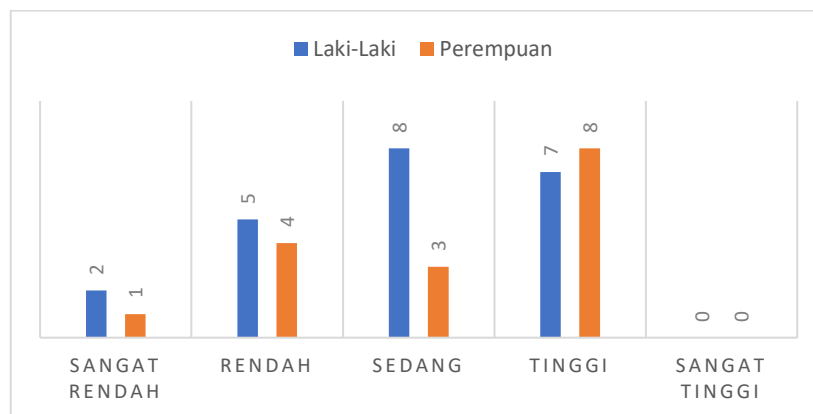


Sesuai dengan gambar di atas, terdapat 45% peserta didik beraktivitas fisik dalam kategori sedang. Oleh karena itu, tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas IV sekolah dasar di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta tertinggi berada pada kategori sedang.

2. Perbandingan Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik Perempuan dan Laki-Laki

Perbandingan tingkat aktivitas fisik setiap hari peserta didik laki-laki dan perempuan kelas IV di Kelurahan Pakualaman ditunjukkan pada gambar berikut.

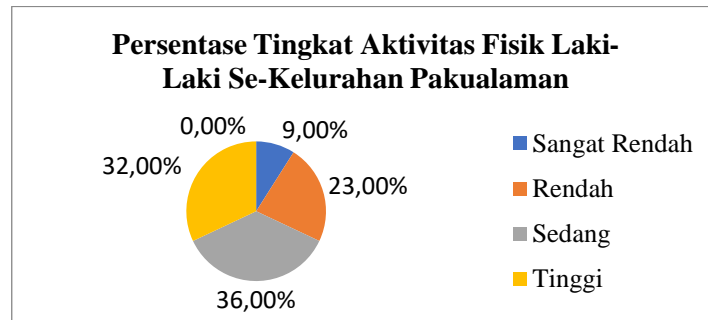
Gambar 4. Perbandingan Frekuensi Peserta didik Laki-Laki dan Perempuan



Frekuensi aktivitas fisik sehari-hari peserta didik laki-laki di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 36% dari keseluruhan sampel. Sementara peserta didik perempuan di Kelurahan Pakualaman termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 50% dari keseluruhan sampel. Gambar berikut menunjukkan

persentase frekuensi aktivitas fisik harian peserta didik laki-laki di Kelurahan Pakualaman yang diketahui melalui gambar berikut:

Gambar 5. Persentase Peserta didik Laki-Laki

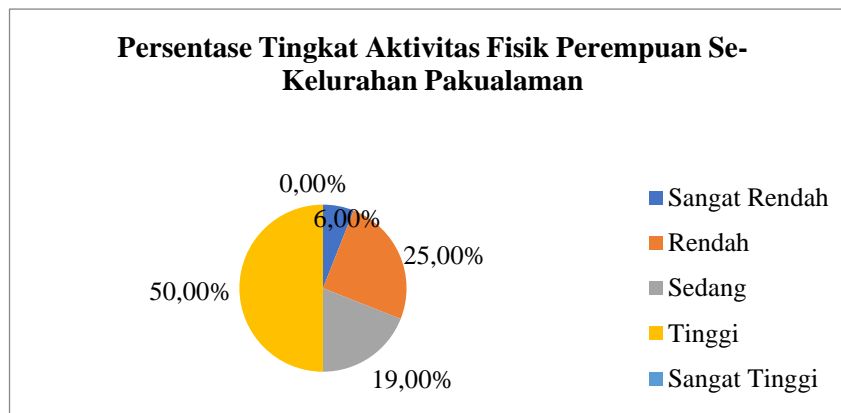


Gambar 6. Frekuensi Peserta didik Laki-Laki

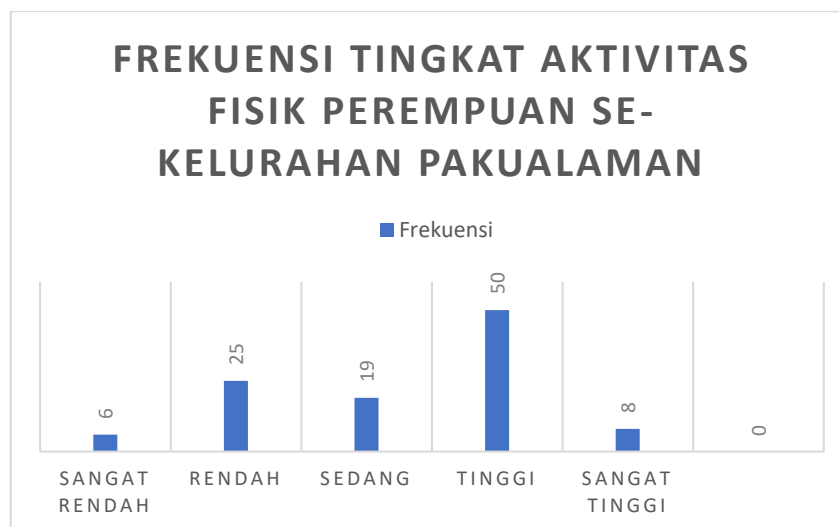


Selanjutnya untuk persentase frekuensi aktivitas fisik harian peserta didik perempuan di Kelurahan Pakualaman yang dapat diketahui melalui gambar berikut.

Gambar 7. Persentase Peserta didik Perempuan



Gambar 8. Frekuensi Peserta didik Perempuan



Sesuai dengan gambar di atas, perbedaan data bahwa peserta didik laki-laki mayoritas berada dalam kategori sedang. Sedangkan untuk peserta didik perempuan mayoritas berada dalam kategori tinggi. Oleh karena itu jika dijabarkan terdapat perbedaan frekuensi aktivitas fisik dari peserta didik laki-laki dan peserta didik perempuan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah melakukan analisis data dan dilakukan pembahasan lebih detail, tingkat aktivitas fisik harian peserta didik kelas IV sekolah dasar di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta sebesar 5% pada kategori sangat tinggi, 21% sangat tinggi, 45% sedang, 21% rendah, dan 8% sangat rendah. Oleh karena itu, tingkat aktivitas fisik harian peserta didik kelas IV Sekolah Dasar di Kelurahan Pakualaman Kota Yogyakarta tertinggi berada pada kategori sedang.

B. Implikasi

Temuan dari penelitian ini memiliki manfaat yang signifikan bagi guru sekolah dasar, terutama Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang berada di Kelurahan Pakualaman, Kota Yogyakarta.. Penelitian ini dapat dijadikan dasar dan sebagai informasi untuk menunjang proses pendidikan, membantu meningkatkan kualitas individu dan menjadikan tingkat aktivitas fisik harian peserta didik semakin tinggi.

Melalui penelitian ini, peserta didik dapat mengetahui bagaimana tingkat aktivitas fisik yang mereka lakukan. Sehingga dapat diketahui mereka berada di kategori apa dan dapat meningkatkan aktivitas fisik ke arah yang lebih baik. Kemudian bagi orang tua, temuan dari penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk meningkatkan aktivitas fisik bersama anak-anak. Selain itu bagi peneliti lain dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi atau data tingkat aktivitas fisik peserta didik sekolah dasar untuk penelitian selanjutnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha untuk meningkatkan hasil penelitian, tetapi peneliti memiliki kendala dalam keterbatasan waktu, tenaga dan biaya. Keterbatasan yang dihadapi selama penelitian sebagai berikut:

1. Observasi tentang aktivitas fisik harian peserta didik tidak dilakukan menyeluruh dan mendalam baik saat di sekolah maupun di rumah.
2. Kesulitan dalam mengetahui responden dalam mengisi kuesioner. Dengan membantu responden dalam mengisi kuesioner dapat meminimalisir kesalahan.
3. Pengisian kuesioner adalah satu-satunya metode dalam mengumpulkan data, sehingga memungkinkan adanya data yang diisi sama di waktu yang bersamaan.
4. Peserta didik kelas IV SD Negeri Puro Pakualaman, SD Negeri Tukangan, dan SD Negeri Margoyasan tidak semuanya terlibat dalam proses penelitian.

D. Saran

Setelah mendapatkan data hasil penelitian, terdapat saran bagi peserta didik, guru, orang tua dan peneliti lain. Saran yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Peserta Didik

Saran yang dapat dilakukan oleh peserta didik adalah lebih aktif melakukan aktivitas fisik, baik di rumah dan di sekolah. Kemudian peserta didik diharapkan setelah mengetahui manfaat aktivitas fisik dapat menerapkannya dalam kehidupan setiap harinya.

2. Bagi Guru

Bagi guru sekolah dasar dan khususnya Guru PJOK dapat semakin memahami pentingnya menerapkan aktivitas fisik kepada peserta didik. Sebagai guru dapat semakin meningkatkan kualitas proses pembelajaran di lingkungan sekolah. Fokus pembelajaran ini adalah mengajarkan kepada peserta didik mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Hal tersebut bertujuan untuk meningkatkan aspek kepribadian, bakat, dan memaksimalkan potensi dari setiap peserta didik. Melalui penelitian ini diharapkan membantu guru PJOK meningkatkan efektivitas aktivitas fisik harian melalui proses belajar mengajar yang dilakukan.

3. Bagi Orang Tua

Sebagai teladan kepada anak-anak, orang tua disarankan menerapkan pola hidup yang sehat dan aktif melakukan aktivitas fisik. Selain itu, orang tua dapat kebersamaan dengan anak-anak untuk memilih kegiatan fisik yang mendorong potensi anak pada saat masa pertumbuhan dan perkembangan. Peran yang terhubung antara orang tua dan lembaga pendidikan dapat menjadikan peserta didik jujur dan aktif dalam melakukan aktivitas fisik.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian yang telah dilakukan dapat dipahami metodenya dan bagi peneliti lain metode lain sebagai bentuk pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Fathan, K. M., Andriani, K. M., Nurjanah, M., Munawaroh, R. Z., & Dewi, D. T. (2022). Analisis Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(5), 6914–6921. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i5.3392>
- Andriyani, F. D. (2014). Physical Activity Guidelines For Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1), 61–67. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2308560>
- Ariyanto, Triansyah1, A., & Gustian1, U. (2020). Penggunaan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Fundamental Peserta didik Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 78–91. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.30785>
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (n.d.). *Physical Activity and Helath* (Second Edi). Human Kinetics.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gondhowiardjo, S. (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik. In *Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN) Periode 2014 - 2019*. Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN) Periode 2014 - 2019.
- Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Efektifitas Modifikasi Permainan Tradisional dalam Pengembangan Physical Literacy Anak Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 23–33. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.22166>
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). *Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prima dan Bugar* (R. Supit (Ed.)). Indonesia Publishing House.
- Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. (2008). Measuring Activity In Children And Adolescents Using Self-Report: PAQ-C and PAQ-A. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(4), 767–772. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181620ed1>
- Jerome, G. J., R.Boyer, W. E. E. B., Kariuki, Y., Lopez-Jimenez, F., Paluch, A. E., L.Swift, D., Webber-Ritchey, K. J., & Gibbs, B. B. (2023). *Increasing Equity of Physical Activity Promotion for Optimal Cardiovascular Health in Adults: A Scientific Statement From the American Heart Association*. American Hearth Association. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000001148>

- Komsiyati. (2015). *Survei Aktivitas Bermain Anak di Rumah Menurut Pandangan Orang Tua pada Peserta didik Kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Trukan Temon Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kusriyanti, & Sukoco, P. (2020). Model Aktivitas Jasmani Berbasis Alam Sekitar Untuk Meningkatkan Kecerdasan Naturalis Peserta didik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 65–77. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i1.29965>
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., & Gates, P. (2013). The Relationship Between Cell Phone Use , Physical And Sedentary Activity , And Cardiorespiratory Fitness In A Sample Of U . S . College Students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-79>
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas.
- Milteer, R. M., & Ginsburg, K. R. (2012). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bond: Focus on Children in Poverty. *Pediatrics*, 129(1), 204–213. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2953>
- Nova, A., Soegiyanto, Budi, B., & Budiono, I. (2020). Peran Orang Tua Dalam Menjaga Kebugaran Anak Pasca Pandemic Covid -19. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, 3(1), 576–581. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpasca/article/view/635>
- Physical Activity And Your Heart*. (2022). National Heart, Lung and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/heart/physical-activity/benefits>
- Priambudhi, G. R., & Soenyoto, T. (2021). Analisis Minat Peserta didik Sekolah Dasar Terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani Ditinjau dari Maraknya Akses Game Online. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 336–344.
- Purwanti, A. S., & Safitri, R. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Dysmenorrhea Primer Pada Atlet Dan Non Atlet Renang Remaja Putri Usia 12 - 16 Tahun Di Club Orca Gajahyana Kota Malang. *Siklus : Journal Research Midwifery Politeknik Tegal*, 8(2), 116–121. <https://ejournal.poltekharber.ac.id/index.php/siklus/article/view/1344>
- Retnaningsih, P. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga Dengan Andropause*. UNS Sebelas Maret.
- Rina Nurmawati dan Bandung Valley. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas: Panduan Untuk Keluarga*. PT Gramedia.
- Santoso, S. S., & Anandaputra, H. (2017). Hubungan Intensitas Olahraga dengan Daya Konsentrasi Belajar Peserta didik/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok

- Jawa Barat. *JKK: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(1), 1–8.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24853/jkk.13.1.1-8>
- Saputra, J. (2016). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik Kelas IV Dan V SD Negeri Tinom Tahun Ajaran 2015 / 2016 The Physical Fitness Survey Of Fourth And Fifth Gradesd Negeri Tinom In Academic Year 2015 / 2016 Dosen Pembimbing Yogyakarta , September 2016 Wakil Dekan I,.*
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Thomas, J. R., Martin, P. E., Etnier, J. L., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity-8th Edition*. Human Kinetics.
<https://us.humankinetics.com/products/research-methods-in-physical-activity-8th-edition#tab-excerpt>
- Triprayogo, R., Anugrah2, S. M., & Alexander, B. (2021). Kesadaran dan Keterlibatan Orang Tua Dalam Mendukung Aktivitas Fisik Anak Usia Dini di Kota Cilegon Provinsi Banten. *Jurnal MensSana Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga*, 6(2), 118–125.
<https://doi.org/10.24036/MensSana.06022021.27>
- Wibowo, Y. A. &, & Andriyani, F. D. (2015). Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah. *Yogyakarta: UNY Press*, 38–39.
<http://staffnew.uny.ac.id/upload/198305092008121002/penelitian/pengembangan-ekstrakurikuler-olahraga-sekolah.pdf>
- Wulandari, A. R., Widari, D., & Muniroh, L. (2019). Hubungan Asupan Energi, Stres Kerja, Aktifitas Fisik, Dan Durasi Waktu Tidur Dengan Imt Pada Manajer Madya Dinas Pemerintah Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(1), 40–45. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i1.2019.40-45>

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

KUESIONER AKTIVITAS FISIK UNTUK ANAK (PAQ-C)

IDENTITAS RESPONDEN

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

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

Petunjuk:

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

Aktivitas fisik di waktu luang

Apakah kamu melakukan beberapa aktivitas dibawah ini sejak 7 hari yang lalu? Jika 'iya', berapa kali? Berikan tandan sialng 'X' pada jawaban yang sesuai

A.	Aktivitas	Tidak Pernah	1-2 Kali	3-4 Kali	5-6 Kali	Lebih dari 7 kali
A1.	<i>Skipping</i> (bermain tali)	a	b	c	d	e
A2.	Futsal	a	b	c	d	e
A3.	Voli	a	b	c	d	e
A4.	Basket	a	b	c	d	e
A5.	Jalan	a	b	c	d	e
A6.	Bersepeda	a	b	c	d	e
A7.	Lari-Lari/ <i>jogging</i>	a	b	c	d	e
A8.	Senam	a	b	c	d	e
A9.	Berenang	a	b	c	d	e

A10.	Kasti	a	b	c	d	e
A11.	Menari/dance	a	b	c	d	e
A12.	Sepak bola	a	b	c	d	e
A13.	Badminton	a	b	c	d	e
A14.	Sepak takraw	a	b	c	d	e
A15.	Sepatu roda	a	b	c	d	e
A16.	Tenis	a	b	c	d	e
A17.	Tenis meja	a	b	c	d	e
A18.	Silat/karate	a	b	c	d	e
A19.	Lainnya	a	b	c	d	e
A20.	Lainnya	a	b	c	d	e

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

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

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

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

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

- a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
- b. Berdiri di sekitar
- c. Jalan-jalan berkeliling

- d. Kadang lari-lari dan bermain
 - e. Sering berlari dan bermain
- E1. Selama 7 hari yang lalu, setelah pulang sekolah seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat)?
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali seminggu
 - c. 2-3 kali seminggu
 - d. 4 kali seminggu
 - e. 5 kali seminggu
- F1. Selama 7 hari yang lalu, pada sore hari seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat)?
- a. tidak pernah
 - b. 1 kali seminggu
 - c. 2-3 kali seminggu
 - d. 4 kali seminggu
 - e. 6-7 kali seminggu
- G1. Pada akhir minggu yang lalu (hari sabtu dan minggu) seberapa sering melakukan olahraga (sepak bola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat)?
- a. tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2-3 kali
 - d. 4-5 kali
 - e. Lebih dari 5 kali
- H1. Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih salah satu pernyataan yang menggambarkan dirimu!
- a. Hampir semua waktu luang saya habiskan untuk **bersantai**
 - b. Di waktu luang, saya **kadang-kadang (1-2 kali seminggu)** melakukan aktivitas fisik seperti olahraga lari-

lari, sepakbola, bersepeda, dan lain- lain)

- c. Di waktu luang, saya **sering (3-4 kali seminggu)**
melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola,
bersepeda, dan lain-lain)
- d. Di waktu luang, saya **lebih sering (5-6 kali seminggu)**
melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola,
bersepeda, dan lain-lain)
- e. Di waktu luang, saya **sangat sering (>6 kali seminggu)**
melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola,
bersepeda, dan lain-lain)

11. Apakah selama seminggu ini kamu pernah sakit atau
mengalami sesuatu yang menghambat aktivitas fisik?
- a. Ya
 - b. Tidak

Pertanyaan J1-J7

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

Berilah tanda silang 'X' pada jawaban yang sesuai.

	Hari	Tidak Pernah	Jarang	Kadang	Sering	Sangat Sering
J1.	Senin	a	b	c	d	e
J2.	Selasa	a	b	c	d	e
J3.	Rabu	a	b	c	d	e
J4.	Kamis	a	b	c	d	e
J5.	Jumat	a	b	c	d	e
J6.	Sabtu	a	b	c	d	e
J7.	Minggu	a	b	c	d	e

Lampiran 3. Hasil Pengolahan Data Penelitian

Tabulasi Data Kuesioner																			
No	Responden	Sekolah	Jenis kelamin	Umur	Kelas	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14
1	Pandu	SD Negeri Pare Pakualaman 1	Laki-Laki	11 Tahun	IV	4	1	2	2	5	2	3	2	2	1	3	3	1	1
2	Melva	SD Negeri Pare Pakualaman 1	Perempuan	10 Tahun	IV	2	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	1	2
3	Adhar Faiz Y.	SD Negeri Tulungan	Laki-Laki	9 Tahun	IV	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	5	1	2
4	Rahya	SD Negeri Tulungan	Laki-Laki	9 Tahun	IV	1	5	2	1	5	1	5	1	3	1	1	5	2	1
5	Ruki	SD Negeri Tulungan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	1	1	5	5	5	3	5	1	1	1	1	5	2	1
6	Beryl	SD Negeri Tulungan	Laki-Laki	11 Tahun	IV	2	2	5	2	5	3	5	2	4	3	2	5	5	2
7	Dimas	SD Negeri Tulungan	Laki-Laki	8 Tahun	IV	1	1	1	1	5	5	2	5	5	1	1	1	5	1
8	Ival	SD Negeri Tulungan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9	Alien Zafira Putri	SD Negeri Tulungan	Perempuan	8 Tahun	IV	1	1	3	1	3	2	2	2	1	1	3	1	5	1
10	Tara Dyanis Anshira	SD Negeri Tulungan	Perempuan	10 Tahun	IV	1	1	2	1	3	2	2	2	1	1	3	1	5	1
11	Anis Asri Nabilah	SD Negeri Tulungan	Perempuan	10 Tahun	IV	1	1	1	1	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1
12	Alinka Ratu P. R.	SD Negeri Tulungan	Perempuan	10 Tahun	IV	1	1	1	1	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1
13	Nisa Fajra Sabahla	SD Negeri Tulungan	Perempuan	11 Tahun	IV	2	0	3	1	5	5	5	1	2	1	1	1	5	1
14	Rahya Ananya Putri	SD Negeri Tulungan	Perempuan	10 Tahun	IV	2	1	5	1	5	4	3	3	3	1	4	2	1	2
15	Alissa Kanza	SD Negeri Tulungan	Perempuan	10 Tahun	IV	0	0	0	0	5	2	3	0	3	0	2	0	0	0
16	Zahra	SD Negeri Tulungan	Perempuan	11 Tahun	IV	1	1	1	1	4	3	4	3	2	3	2	2	3	1
17	Wahya	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	1	1	2	1	5	2	2	2	2	1	1	2	1	3
18	Kino	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	1	2	3	3	4	4	4	5	1	5	1	4	5	5
19	Rony	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3	5
20	Hani	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	3	1	4	1	2	1	1	1	1	1	2	1
21	Hani	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	1	1	1	2	4	4	5	4	5	1	0	0	0	0
22	Habiba	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	2	2	5	1	5	5	2	5	2	5	2	3
23	Yusuf Dwi Agianto	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	5	4	2	1	5	5	5	4	4	4	1	5	4	4
24	Ghuwari Alhimb	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	2	3	1	4	5	4	5	1	5	1	2	5	2
25	Akono	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	3	5	3	1	5	5	4	5	2	5	5	5	4	3
26	Fadhila Putra Ramadhan	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	3	1	5	5	5	3	4	4	0	5	3	2
27	Rizki Anando Putra N.	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	3	2	3	1	2	1	2	5	1	5	1	4	4	5
28	Edoardo Artasana	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	8	2	3	3	2	1	2	5	1	5	1	4	4	5
29	Arjan	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	9 Tahun	IV	2	1	2	2	5	5	3	2	1	3	1	2	3	2

Tabulasi Data																			
A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	B1	C1	D1	E1	F1	G1	H1	I1	J1	K1	L1
3	3	1	1	2	2	2	2	2	5	4	1	5	3	1	1	2	3	2	2
4	2	3	1	1	2	2	3	1	5	4	4	1	2	1	2	2	3	2	2
5	5	1	2	3	3	1	1	1	5	5	1	5	1	1	1	5	1	3	1
6	5	2	1	1	1	1	1	1	5	4	5	4	5	1	5	5	5	5	5
7	5	2	1	1	1	1	1	1	5	4	1	5	1	1	1	5	1	1	3
8	5	5	2	2	3	3	2	0	3	4	5	4	4	2	3	1	4	2	3
9	1	5	1	1	1	1	1	1	5	3	4	4	2	3	2	5	2	5	5
10	0	0	0	0	0	1	1	1	5	3	4	4	2	3	0	1	0	5	0
11	5	1	1	1	1	1	1	3	4	4	4	3	2	2	1	2	2	3	3
12	1	5	1	1	1	2	1	3	4	4	4	3	2	2	1	2	2	3	4
13	1	1	1	1	1	1	0	4	5	4	3	4	1	2	2	2	2	3	4
14	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	4	1	1	2	2	1	1	1	2
15	1	1	1	1	1	1	1	1	3	5	4	1	1	2	2	1	1	1	2
16	1	3	1	5	1	2	1	1	5	4	4	3	3	3	3	1	4	2	3
17	2	1	1	2	2	2	1	1	3	4	4	3	3	2	3	1	4	3	4
18	0	0	1	0	0	0	0	0	3	4	3	3	3	2	4	2	5	2	4
19	2	3	1	3	1	1	1	1	1	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3
20	2	1	3	3	1	1	1	1	3	2	1	5	3	0	3	3	1	1	4
21	4	5	2	5	1	1	1	1	2	1	5	5	1	5	2	1	2	1	2
22	2	3	5	4	1	1	3	1	4	1	3	1	1	2	2	3	3	1	2
23	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	3	3	1	1	1	2	5	4
24	0	0	0	0	0	1	1	1	1	2	1	1	5	2	5	4	1	5	4
25	5	2	5	2	3	2	5	2	5	1	1	5	3	5	3	2	1	5	1
26	5	4	4	1	1	1	5	1	4	1	1	5	5	3	2	1	2	2	3
27	2	3	2	1	1	1	1	5	3	4	3	1	2	2	1	3	1	5	1
28	5	2	4	2	4	3	3	1	4	4	1	3	2	2	1	4	3	2	4
29	5	3	2	0	1	1	5	5	1	4	5	4	2	2	0	1	2	3	4
30	4	4	5	1	1	1	1	2	3	3	4	3	5	4	3	1	1	3	4
31	4	4	5	1	1	1	1	2	3	3	4	3	5	4	3	1	1	3	4
32	2	3	1	1	1	1	2	3	3	1	4	3	3	1	2	3	4	2	3

Tabulasi Data																							
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	
22	3	Rony	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	1	2	3	5	1	1	1
23	4	Hani	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	3	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
24	5	Hani	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	1	1	1	2	4	4	5	4	5	1	0	0	0	0	0	1	
25	6	Habiba	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	2	2	5	1	5	5	2	5	2	5	2	5	2	3	
26	7	Yusuf Dwi Aprianto	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	5	4	2	1	5	5	5	4	4	4	4	1	5	4	4	1	
27	8	Ghuwari Alhimb	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	2	3	1	4	1	2	5	1	5	1	2	3	2	1	1	
28	9	Akono	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	3	5	3	1	5	5	4	3	2	5	1	5	2	4	2	4	
29	10	Fadhila Putra Ramadhan	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	3	1	5	5	5	3	4	4	0	5	3	2	0	1	
30	11	Rizki Anando Putra N.	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	3	2	3	1	2	1	2	5	1	5	1	4	4	5	1	1	
31	12	Edoardo Artasana	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	3	2	3	0	1	2	1	2	5	1	5	1	4	4	5	1	
32	13	Arjan	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	9 Tahun	IV	2	1	2	2	5	5	3	2	1	3	1	2	3	2	1	1	
33	14	Daniha Raisa Akif	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	1	1	1	1	5	2	3	1	2	1	1	3	1	1	1	1	
34	15	Osteno	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	4	1	1	5	5	1	4	5	3	4	3	5	2	1	
35	16	Citra Dewi Kirana	SD Negeri Margoyasan	Perempuan	10 Tahun	IV	1	1	3	1	4	4	3	2	2	2	2	3	0	3	1	1	
36	17	Widhi Dyanita Putri	SD Negeri Margoyasan	Perempuan	10 Tahun	IV	3	1	3	2	5	3	1	0	3	1	5	1	3	1	4	1	
37	18	Affifah Asmarfa A.	SD Negeri Margoyasan	Perempuan	10 Tahun	IV	3	2	2	3	3	2	4	4	2	2	2	3	3	2	2	1	
38	19	Kanaya Hanna Aurelia	SD Negeri Margoyasan	Perempuan	10 Tahun	IV	1	2	2	1	5	5	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	
39	20	Anas Taaya B. A.	SD Negeri Margoyasan	Perempuan	10 Tahun	IV	2	1	2	1	4	4	1	2	3	2	1	1	2	1	3	1	
40	21	Alitaha Faridya C.	SD Negeri Margoyasan	Perempuan	10 Tahun	IV	2	1	2	1	5	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	
41	22	Novitan	SD Negeri Margoyasan	Perempuan	10 Tahun	IV	2	1	2	2	4	4	3	2	2	4	2	1	1	1	2	1	
42					Mean		1,8684	1,6263	2,2896	1,5	4,1063	2,8421	3,1316	2,4211	2,16789	2,26316	1,6263	2,4737	2,5626	2,0263	1,4737	1,5896	1,5947
43		Perempuan	16																				
44		Laki-Laki	22	Jumlah Nilai	0		2	3	2	2	1	1	1	3	1	2	3	3	4	2	4	3	1
45				Memilih	1		14	23	7	24	1	9	2	9	13	15	22	12	6	19	22	27	26
46					2		14	8	14	7	3	9	13	10	12	7	8	7	8	7	7	3	7
47					3		5	0	11	3	4	4	7	7	5	5	2	4	11	2	2	4	3
48					4		1	1	1	1	0	8	6	5	3	5	3	1	4	3	2	1	1
49					5		2	3	3	2	21	9	10	6	2	6	2	8	6	2	0	0	0
50																							
51					Standar Deviasi		15,60																
52																							
53																							
54																							
55																							
56																							
57																							
58																							
59																							
60																							
61																							
62																							
63																							
64																							
65																							
66																							
67																							
68																							
69																							
70																							
71																							
72																							
73																							
74																							
75																							
76																							
77																							
78																							
79																							
80																							
81																							
82																							
83																							
84																							
85																							
86																							
87																							
88																							
89																							
90																							
91																							
92																							
93																							
94																							
95																							
96																							
97																							
98																							
99																							
100																							
101																							
102																							
103																							
104																							
105																							
106																							
107																							
108																							
109																							
110																							
111																							
112																							
113																							
114																							
115																							
116																							
117																							
118																							
119																							
120																							
121																							
122																							
123																							
124																							
125																							
126																							
127																							
128																							
129																							

Lampiran 3. Hasil Pengolahan Data Penelitian

	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR
22	1	2	3	5	1	1	1	1	3	1	4	1	3	1	1	1	2	2	3	3	1	2	1	3	1	63	1,80	37%
23	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	3	3	1	1	1	2	5	2	2	1	4	5	1	64	1,83	37%
24	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	2	1	1	5	2	5	4	1	5	4	2	2	0	2	2	70	2,00	41%
25	2	5	2	3	2	3	2	5	2	3	5	1	1	5	3	5	3	2	1	5	5	1	5	1	1	105	3,00	61%
26	1	5	4	4	1	1	1	5	1	4	1	1	1	5	5	3	2	1	2	2	3	4	4	3	2	105	3,00	61%
27	1	2	3	2	1	1	1	1	5	5	4	3	1	2	2	1	3	1	5	1	1	2	3	5	5	87	2,49	51%
28	1	5	2	4	2	4	3	5	1	1	4	4	1	3	2	2	2	1	4	3	2	4	4	5	3	108	3,09	63%
29	0	5	3	2	0	1	1	5	3	5	4	5	4	2	2	2	0	1	2	3	4	1	1	1	94	2,69	55%	
30	1	4	4	5	1	1	1	1	2	3	3	4	3	5	4	3	1	1	3	4	2	1	1	2	2	87	2,49	51%
31	1	4	4	5	1	1	1	1	2	3	3	4	3	5	4	3	1	1	3	4	2	1	1	2	2	87	2,49	51%
32	1	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	3	1	4	3	3	1	2	3	4	2	3	5	5	5	88	2,61	51%
33	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3	4	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	54	1,64	31%
34	1	4	3	5	2	1	1	1	5	5	4	1	4	2	2	1	3	1	2	3	3	4	1	1	1	87	2,49	51%
35	2	3	0	3	1	1	1	1	3	2	5	3	5	2	3	4	3	2	3	4	2	1	5	1	2	85	2,43	49%
36	5	1	3	1	4	1	4	1	2	2	4	1	3	3	2	2	2	1	0	0	0	0	0	0	64	1,83	37%	
37	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	5	3	4	2	2	2	2	2	3	4	3	1	3	3	88	2,61	51%	
38	1	1	2	1	2	1	1	5	2	2	5	4	5	5	3	4	2	2	3	3	1	5	4	3	95	2,71	55%	
39	1	1	2	3	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	5	69	1,97	40%	
40	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	4	4	3	5	5	3	2	1	3	4	4	2	3	5	5	86	2,46	50%
41	2	3	1	2	1	3	1	1	2	2	4	4	3	2	2	2	2	1	2	3	2	4	3	4	5	88	2,61	51%
42	1,8563	2,4737	2,6626	2,0263	1,4737	1,2896	1,3947	1,6063	1,7368	1,8188	3,8421	3,1879	1,8684	3,2368	2,5263	3,3947	2,0263	1,4474	2,9211	2,6842	2,4474	2,3684	2,6842	3	2,7108	Jumlah	3128	
43	3	3	4	2	4	3	1	1	2	3	0	0	0	0	1	0	2	0	2	1	1	1	3	2	2			
44	22	12	6	19	22	27	26	29	18	18	0	9	12	5	7	11	10	21	3	7	5	13	8	6	9			
45	8	8	7	8	7	3	7	2	12	8	5	1	1	8	14	10	13	17	11	9	17	9	5	8	9			
46	2	4	11	2	2	4	3	1	3	4	7	7	9	10	7	12	11	0	9	9	9	5	10	5	4			
47	1	4	3	2	1	1	1	0	0	2	15	17	12	3	5	1	2	0	6	10	3	6	6	8	6			
48	2	8	6	6	2	0	0	5	3	3	11	4	4	4	12	4	4	0	0	7	2	3	4	6	9	8		
49																												
50																												
51																												
52																												
53																												
READY																												
Tabulasi Data Kriteria Laki-Laki Kriteria Laki-Laki Perempuan Kriteria Perempuan + 70%																												

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1		Variabel X	Kategori											
2		86	Sedang		Interval	Kriteria	Aplikasi Rumus	M	82,32	Frekuensi	Prosentase			
3		75	Sedang		$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah	$X < 58$	SD	15,60	3	8%			
4		108	Sangat Tinggi		$M - 1,5 SD < X < M - 0,5 SD$	Rendah	$58 < X \leq 74$	$M - 1,5 SD$	58,91	8	21%			
5		97	Tinggi		$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$74 < X \leq 90$	$M - 0,5 SD$	74,51	17	45%			
6		75	Sedang		$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	$90 < X \leq 105$	$M + 0,5 SD$	90,12	8	21%			
7		103	Tinggi		$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi	$X > 105$	$M + 1,5 SD$	105,72	2	5%			
8		89	Sedang							38				
9		41	Sangat Rendah											
10		80	Sedang		Mean	82,31578947								
11		80	Sedang		Median	87								
12		69	Rendah		Modus	87								
13		56	Sangat Rendah											
14		92	Tinggi											
15		87	Sedang											
16		66	Rendah											
17		87	Sedang											
18		72	Rendah											
19		91	Tinggi											
20		63	Rendah											
21		64	Rendah											
22														

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
19		72	Rendah											
20		91	Tinggi											
21		63	Rendah											
22		64	Rendah											
23		70	Rendah											
24		105	Tinggi											
25		105	Tinggi											
26		87	Sedang											
27		108	Sangat Tinggi											
28		94	Tinggi											
29		87	Sedang											
30		87	Sedang											
31		88	Sedang											
32		54	Sangat Rendah											
33		87	Sedang											
34		85	Sedang											
35		64	Rendah											
36		88	Sedang											
37		95	Tinggi											
38		69	Rendah											
39		86	Sedang											
40		88	Sedang											

Lampiran 3. Hasil Pengolahan Data Penelitian

B					C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD		
Tabulasi Data Kuesioner																																		
No	Responden	Sekolah	Jenis Kelamin	Umur	Kelas	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	B1	C1	D1	E					
1	Pandu	SD Negeri Puro Pakulsaman	Laki-Laki	11 Tahun	IV	4	1	2	2	5	2	3	2	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	2	2	5	4	1	5					
2	Adha Fauzy	SD Negeri Tukangan	Laki-Laki	9 Tahun	IV	5	5	5	5	5	5	3	4	3	5	5	1	2	3	3	1	1	1	1	1	5	5	1	5					
3	Radhika	SD Negeri Tukangan	Laki-Laki	9 Tahun	IV	1	5	2	1	5	1	5	1	3	1	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	4	5				
4	Rendi	SD Negeri Tukangan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	1	3	1	5	4	1	5				
5	Dimas	SD Negeri Tukangan	Laki-Laki	11 Tahun	IV	2	2	5	2	5	3	2	4	3	2	5	6	2	2	3	3	2	0	0	0	3	4	5	4	5				
6	Indo	SD Negeri Tukangan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	1	1	1	1	5	5	2	5	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	3				
7	Vahyu	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	5	3	4	4				
8	Kino	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	1	2	3	3	4	4	4	5	1	5	1	4	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	2	1	5				
9	Rony	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	3	5	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1				
10	Juhan	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	3	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	3	3				
11	Heni	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	11 Tahun	IV	1	1	1	2	4	4	5	4	5	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	2	1	1	5	5				
12	Hadihe	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	2	2	5	1	5	2	5	2	5	2	2	3	2	5	2	3	5	1	1	1	1	5	5				
13	Yusuf Duri Aprianto	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	5	4	2	1	5	5	5	4	4	4	1	5	4	4	1	1	1	5	1	4	1	1	5	5	5				
14	Ghiesri Alim B	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	2	3	1	4	1	2	5	1	5	1	2	3	2	1	1	1	5	5	4	3	1	1	5	5				
15	Alano	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	3	5	3	1	5	5	4	3	2	5	1	5	2	4	2	4	3	5	1	1	4	4	1	3	3				
16	Fadhila Putra Ramadani	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	3	1	5	5	5	3	4	4	0	5	3	2	0	1	1	5	5	5	4	5	4	2	2				
17	Riza Ananda Purnadi	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	3	2	3	1	2	1	2	5	1	5	1	4	4	5	1	1	1	1	2	3	3	4	3	5	5				
18	Erfanda Arisana	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	3	2	3	1	2	1	2	5	1	5	1	4	4	5	1	1	1	1	1	2	3	3	4	3	5				
19	Arian	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	2	2	5	5	3	2	3	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	4	4				
20	Devi Hira Aadi	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	1	1	1	1	5	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	4				
21	Otano	SD Negeri Margoyasan	Laki-Laki	10 Tahun	IV	2	1	4	1	1	5	5	1	4	3	1	4	3	5	2	1	1	1	1	5	6	4	1	4	2				
22	Perempuan			0		Mean					2,09	1,06	2,59	1,04	4	2,02	3,45	2,06	2,32	2,77	1,14	3,27	2,77	2,59	1,27	1,36	1,36	1,02	1,73	1,06	3,73	2,73	2,32	3,1
23	Laki-Laki		22	Jumlah Nilai	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	3	2	0	0	1	0	0	0	0				
24				Memilih	1	12	9	13	7	0	5	5	7	6	5	5	7	8	9	15	17	17	17	17	3	8	11	0	0					
25					2	8	5	7	5	3	3	7	4	5	2	2	4	2	5	5	1	2	2	5	2	4	1	1	3	3				
26					3	3	0	7	0	0	2	3	4	0	4	0	2	6	1	0	3	3	0	0	0	4	4	4	4	4				
27					4	1	1	1	0	2	2	2	2	0	5	2	0	4	0	4	0	0	0	0	0	1	6	7	4	4				
28					5	2	3	3	2	13	7	9	6	2	6	1	8	4	6	1	0	0	4	3	3	6	2	2	1	1				
29					Standar Deviasi	17,99																												
30	Tabulasi Data Kriteria																																	
31					Laki-Laki	Kriteria Laki-Laki					Perempuan					Kriteria Perempuan																		
32	READY																																	

Variabel X		Kategori		Interval		Kriteria		Aplikasi Rumus		M		84,59		Frekuensi		Prosentase	
86	Rendah	X < M - 1,5 SD		Sangat Rendah		X < 57		SD		17,99		7		32%			
108	Sedang	M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD		Rendah		57 < X ≤ 75		M - 1,5 SD		57,60		8		36%			
97	Sedang	M - 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD		Sedang		75 < X ≤ 93		M - 0,5 SD		75,60		7		32%			
75	Sangat Rendah	M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD		Tinggi		93 < X ≤ 111		M + 0,5 SD		93,59		0		0%			
103	Sedang	M - 1,5 SD < X		Sangat Tinggi		X > 111		M + 1,5 SD		111,58		0		0%			
89	Rendah											22					
41	Sangat Rendah																
72	Sangat Rendah																
91	Rendah																
63	Sangat Rendah																
64	Sangat Rendah																
70	Sangat Rendah																
105	Sedang																
105	Sedang																
87	Rendah																
108	Sedang																
94	Sedang																
87	Rendah																
87	Rendah																
88	Rendah																
54	Sangat Rendah																
87	Rendah																

A		B		C		D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
No	Responden	Sekolah	Jenis kelamin	Umur	Kelas	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23
2	Mayra	Negeri Puro Pakulatan	SD Negeri Tugadugan	10 Tahun	IV	2	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	1
7	Alisan Zafira Putri	SD Negeri Tugadugan	Perempuan	8 Tahun	IV	1	1	3	1	3	2	2	2	1	1	3	1	5	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3
8	Triana Diferita Azahra	SD Negeri Tugadugan	Perempuan	10 Tahun	IV	1	2	1	3	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	3
9	Anis Anis Nabihah	SD Negeri Tugadugan	Perempuan	10 Tahun	IV	1	1	1	1	5	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
10	Aleisha Ratu P. R.	SD Negeri Tugadugan	Perempuan	10 Tahun	IV	1	3	1	1	5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	Nata Prita Sabalia	SD Negeri Tugadugan	Perempuan	11 Tahun	IV	2	0	0	3	1	5	5	5	1	2	1	1	1	3	5	2	2	2	2	2	2	2	1
12	Rulica Ananya Putri	SD Negeri Tugadugan	Perempuan	10 Tahun	IV	2	1	2	1	5	4	3	3	3	3	1	4	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	
13	Aliesha Kanza	SD Negeri Tugadugan	Perempuan	10 Tahun	IV	0	0	0	0	0	5	2	3	0	3	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2
14	Zahra	SD Negeri Tugadugan	Perempuan	11 Tahun	IV	1	1	1	1	4	3	4	3	2	3	2	2	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1
15	Octa Derya Kusana	SD Negeri Masyaayan	Perempuan	10 Tahun	IV	1	2	1	3	1	4	4	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4
16	Winibhi Dyandra Putri	SD Negeri Masyaayan	Perempuan	10 Tahun	IV	3	1	3	1	2	5	3	1	0	0	3	1	5	1	3	1	4	1	4	1	4	1	2
17	Affidat Aumann A.	SD Negeri Masyaayan	Perempuan	10 Tahun	IV	3	2	2	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	2
18	Kanaya Eka Anindya	SD Negeri Masyaayan	Perempuan	10 Tahun	IV	2	2	2	5	1	4	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2
20	Ananta Tiaya B. A.	SD Negeri Masyaayan	Perempuan	10 Tahun	IV	2	1	2	1	4	4	1	1	2	3	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2
21	Alfata Faridinda C.	SD Negeri Masyaayan	Perempuan	10 Tahun	IV	2	1	2	1	5	5	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
22	Novitasari	SD Negeri Masyaayan	Perempuan	10 Tahun	IV	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
23		Perempuan	16																									
24		Laki-Laki	0																									
25			Jumlah Nilai	0	1	2	1	1	0	0	0	0	2	0	1	0	1	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
26			Mean	1	7	11	4	11	0	2	2	4	5	8	6	10	3	13	9	12	9	13	5					
27				2	6	3	7	2	0	0	6	6	7	5	6	3	4	2	2	2	5	0						
28				3	2	0	4	2	4	2	4	3	4	1	2	2	5	1	2	1	1	1	0					
29				4	4	0	0	0	0	4	4	3	3	0	1	1	0	2	0	1	0	0	1					
30				5	0	0	0	0	0	8	2	1	0	0	0	1	0	2	0	1	0	0	1					
31			Standar																									
32			Deviasi																									
33				11,37																								
34																												
35																												
36																												
37																												
38																												
39																												
40																												
41																												
42																												
43																												
44																												
45																												
46																												
47																												
48																												
49																												
50																												
51																												
52																												
53																												
54																												
55																												
56																												
57																												
58																												
59																												
60																												
61																												
62																												
63																												
64																												
65																												
66																												
67																												
68																												

Lampiran 3. Hasil Pengolahan Data Penelitian

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1		Variabel X	Kategori											
2		75	Rendah											
3		80	Rendah											
4		80	Rendah											
5		69	Sangat Rendah											
6		56	Sangat Rendah											
7		92	Sedang											
8		87	Sedang											
9		66	Sangat Rendah											
10		87	Sedang											
11		85	Sedang											
12		64	Sangat Rendah											
13		88	Sedang											
14		95	Sedang											
15		69	Sangat Rendah											
16		86	Sedang											
17		88	Sedang											
18														
19														
20														
21														
22														

Interval	Kriteria	Aplikasi Rumus	M	79,19	Frekuensi	Prosentase
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah	$X < 62$	SD	11,37	5	31%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	$62 < X \leq 73$	$M - 1,5 SD$	62,13	3	19%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$73 < X \leq 84$	$M - 0,5 SD$	73,50	8	50%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	$84 < X \leq 96$	$M + 0,5 SD$	84,87	0	0%
$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi	$X > 96$	$M + 1,5 SD$	96,25	0	0%
					16	

Mean	79,1875
Median	82,5
Modus	80

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan

Gambar 9. Peserta didik mengisi kuesioner



Gambar 10. Peserta didik mengisi kuesioner

