

**POLA AKTIVITAS JASMANI DI DALAM DAN LUAR SEKOLAH
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Ditulis kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
untuk memenuhi Persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Wa Ode Ranti
17601241053

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

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

**POLA AKTIVITAS JASMANI DI DALAM DAN LUAR SEKOLAH
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA**

Disusun oleh:


Wa Ode Ranti


NIM. 17601241053

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.
Yogyakarta, 13 Agustus 2024

Mengetahui,
Koordinator Prodi PJKR

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001


Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197209042001122001

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Wa Ode Ranti

Nomor Induk Mahasiswa : 1760124103

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani Di Dalam Dalam
Luar Sekolah Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri
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, 13 Agustus 2024

Yang Menyatakan,



Wa Ode Ranti

NIM. 17601241053

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN
PERBEDAAN POLA AKTIVITAS JASMANI DI DALAM DAN LUAR SEKOLAH
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA TAHUN AJARAN
2024/2025

Disusun Oleh :

WA ODE RANTI

NIM 17601241053

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal :

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Tri Ani Hastuti S.Pd., M.Pd

14 Agustus 2024

Dr. Drs. Amat Komari, M.Si

14 Agustus 2024

Dr. Drs. Ngatman, M.Pd

14 Agustus 2024

Yogyakarta,

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.

NIP 197702182008011002 †

MOTTO

“ Dan bersabarlah kamu, sesungguhnya Janji Allah adalah benar “

(Qs. Ar- Ruum:60)

“ Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain) dan hanya kepada TUHAN mu lah engkau berhrap”

(Qs. Al-Insyirah, 6-8)

“ Jadilah pribadi yang selalu berinovasi dan berani mengambil resiko, karena itulah kunci untuk menciptakan perubahan yang signifikan “

(B.J Habibie)

“Berusahala untuk tidak menjadi manusia yang berhasil, tapi berusahalah menjadi manusia yang berguna”

(Albert Einstein)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat Menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kerendahan dan kesabaran yang luar biasa.

Keberhasilan dalam penulis ini tentunya tidak terlepas dari berbagai bantuan pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Teristimewa kepada kedua orang tua saya bapak La Ode Neke Dan Ibu Wa Ode Aema dan gelar sarjana Saya ini di persembahkan untuk kedua orang tua saya yang tercinta, yang selalu memberikan dukungan kepada saya berupa moril dan materil yang tak terhingga serta doa yang yang tidak ada putusnya yang di berikan kepada saya sehingga saya mampu menyelesaikan studi sarjana hingga selesai. Semoga rahmat Allah SWT selalu mengiringi kehidupanmu yang barokah, senantiasa diberikan kesehatan dan panjang umur.
2. Kakak pertama saya Wa Ode Doris, kakak ke dua saya La Ode Risno, kakak ke tiga saya la Ode Nomang, kakak ke empat saya Wa Ode Mazra, Kakak Ke lima saya La Ode Rauf, kakak ke enam saya wa Ode Hufira dan kakak-kakak ipar saya yang tidak berhenti memberikan saya dukungan dan pengingat untuk menyelesaikan studi saya. Serta keponakan- keponakan saya yang telah menghibur di saat penyelesaian skripsi dengan kerandoman tingkahnya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu di panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan kasih, rahmat, dan hidayan-Nya , tugas akhir skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dengan judul “ Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani Di Dalam Dan Luar Sekolah Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 14 Yogyakarta “ dapat di susun sesuai harapan. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan,bimbingan dan semangat yang diberikan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak. Untuk itu , dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.,ALFO. Selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta Yang Telah Memeberikan Izin untuk Melakukan Penelitian.
3. Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd. , Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, Yang Telah ikhlas memberikan bimbingan, memberikan ilmu dan semangat selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.
4. Tim Penguji selaku Ketua Penguji, Sekertaris, dan penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan terhadap tugas akhir skripsi.
5. Ibu Trihidayati setyaningsi, S.Pd. selaku Kepala Sekolah MP Negeri 14 Yogyakarta yang telah memeberikan izin penelitian untuk Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Tri Waluyo, S.Pd. selaku Guru Olahraga SMP Negeri 14 Yogyakarta yang telah memebantu pada saat prosespenagmbilan data penelitian tugas akhir skripsi saya.
7. Seluruh peserta didik kelas VIII SMP Negeri Yogyakarta yang telah ikhlas dan bekerjasama menjadi responden unruk penelirtian Tugas Akhir Skripsi. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak bisa sebutkan disini atas bantuan dn perhatiaanya selama penusunan tugas akhir skripsi ini. Denga demikian semoga segal bentuk babantuan yang diberikan

dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari ALLAH SWT. Semoga skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembacanya.

Yogyakarta, 12 Agustus 2024

Yang Menyatakan,

Wa Ode Ranti

NIM. 17601241053

**POLA AKTIVITAS JASMANI DI DALAM DAN LUAR SEKOLAH
PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI YOGYAKARTA TAHUN
AJARAN 2023/2024**

Oleh:

Wa Ode Ranti

NIM : 17601241053

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) perbedaan pola aktivitas jasmani secara keseluruhan antara anak laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta, (2) perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta, (3) perbedaan pola aktivitas jasmani pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan intensitas aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsif komparatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 133 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Yogyakarta. instrumen menggunakan rumus *korelasi product moment* dari *Pearson*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif .

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa : (1) Terdapat perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani secara keseluruhan sebesar 3,43. (2) Pola aktivitas jasmani peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan saat di dalam dan luar sekolah. (3) Terdapat perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani berdasarkan indikator kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan intensitas aktivitas jasmani antara peserta didik laki-laki dan peserta didik perempuan.

Kata kunci : Perbedaan, aktivitas jasmani, siswa

PHYSICAL ACTIVITY PATTERNS IN AND OUTSIDE SCHOOL FOR 8TH GRADE STUDENTS OF SMP NEGERI YOGYAKARTA IN THE 2023/2024 ACADEMIC YEAR

Abstract

This study aims to identify (1) the differences in overall physical activity patterns between male and female eighth-grade students at SMP Negeri 14 Yogyakarta, (2) as well as differences in physical activity patterns within and outside of school. (3) It also seeks to identify variations in physical activity patterns inside and outside school, sports activities, frequency and intensity of physical education learning, as well as participation in physical education learning among male and female eighth-grade students at SMP Negeri 14 Yogyakarta.

The study utilized a comparative descriptive research approach using a survey method. The study population comprised 133 students from class VIII SMP Negeri 14 Yogyakarta. The research instrument employed the Pearson product-moment correlation formula, with data collected through a questionnaire. Data analysis was performed using descriptive data analysis techniques.

The study findings indicate: (1) A notable variance in overall physical activity levels of 3.43. (2) Male students exhibit higher physical activity levels than female students, both within and outside school. (3) There is a significant contrast in physical activity levels between male and female students in terms of sports activities indicators, frequency, intensity, and participation in physical education learning, as well as frequency and intensity of physical activity.

Keywords : Difference ,physical activity, student.

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| LEMBAR PERSETUJUAN | ii |
| SURAT PERNYATAAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| ABSTRAK | ix |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR TABEL..... | xv |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| C. Batasan Masalah | 5 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II LANDASAN TEORI | 9 |
| A. Kajian Teori..... | 9 |
| 1. Definisi Aktivitas Jasmani..... | 9 |
| 2. Manfaat Aktivitas Jasmani | 10 |
| 3. Tipe-tipe Aktivitas Jasmani | 11 |
| 4. Klasifikasi Aktivitas Jasmani | 12 |
| 5. Takaran Latihan..... | 13 |
| 6. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Kebugaran Jasmani | 13 |
| 7. Karakteristik dan Konsep Diri Siswa SMP | 16 |
| B. Penelitian yang Relevan..... | 18 |

| | |
|---|----|
| C. Kerangka Berfikir | 21 |
| D. Hipotesis | 22 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 23 |
| A. Jenis Penelitian | 23 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 23 |
| C. Populasi dan Subjek Penelitian..... | 23 |
| D. Definisi Operasi Variabel Penelitian | 24 |
| E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | 25 |
| F. Validitas dan Reliabilitas | 26 |
| G. Teknik Analisis Data | 28 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 31 |
| A. Hasil Penelitian..... | 31 |
| 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian..... | 31 |
| 2. Uji Prasyarat | 37 |
| 3. Uji Hipotesis..... | 38 |
| B. Pembahasan | 44 |
| 1. Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani antara Laki-laki dan Perempuan secara keseluruhan | 44 |
| 2. Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani di dalam dan luar sekolah antara siswa laki-laki dan perempuan..... | 46 |
| 3. Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani berdasarkan Indikator pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, intensitas aktivitas jasmani dan pemanfaatan jam istirahat sekolah antara laki-laki dan perempuan..... | 49 |
| C. Keterbatasan Penelitian..... | 51 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 53 |
| A. Kesimpulan..... | 53 |
| B. Saran-saran | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA | 55 |
| LAMPIRAN | 61 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Surat Izin Penelitian..... | 62 |
| Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian | 63 |
| Lampiran 3. Instrumen Penelitian | 64 |
| Lampiran 4. Data Penelitian..... | 66 |
| Lampiran 5. Deskriptif Statistik..... | 73 |
| Lampiran 6. Uji Normalitas dan Uji Homogenitas | 75 |
| Lampiran 7. Analisis uji t peserta didik laki-laki dan perempuan | 76 |
| Lampiran 8. Analisis Uji t di dalam dan di luar sekolah..... | 76 |
| Lampiran 9. Analisis uji t berdasarkan indikator | 79 |
| Lampiran 10. Dokumentasi penelitian | 85 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Diagram aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII Tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta..... | 33 |
| Gambar 2. Diagram Batan Pola Aktivitas Jasmani antara Siswa Laki-laki dan Perempuan di Sekolah..... | 34 |
| Gambar 3. Diagram Batan Pola Aktivitas Jasmani antara Siswa Laki-laki dan Perempuan di Luar Sekolah | 36 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Sampel Penelitian..... | 24 |
| Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen..... | 25 |
| Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen | 27 |
| Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas | 28 |
| Tabel 5. Penilaian Acuan Norma (PAN)..... | 29 |
| Tabel 6. Deskriptif statistik pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta.. | 32 |
| Tabel 7. Norma Kategori Pola Aktivitas Jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII Tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta | 32 |
| Tabel 8. Deskriptif Statistik Pola Aktivitas Jasmani antara Peserta Didik Laki-laki dan Perempuan Faktor di Sekolah | 34 |
| Tabel 9. Deskriptif Statistik Pola Aktivitas Jasmani antara Peserta didik Laki-laki dan Perempuan di Luar Sekolah | 35 |
| Tabel 10. Uji Normalitas..... | 37 |
| Tabel 11. Uji Homogenitas Varian | 37 |
| Tabel 12. Uji Hipotesis 1 | 38 |
| Tabel 13. Faktor Pola Aktivitas Jasmani..... | 39 |
| Tabel 14. Indikator Pola Aktivitas Jasmani | 40 |
| Tabel 15. Indikator di Luar Sekolah | 43 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam pengembangan kemampuan fisik dan mental peserta didik (Ardi & Purwanto, 2021). Aktivitas jasmani yang teratur tidak hanya berdampak positif pada kesehatan fisik, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap perkembangan sosial, emosional, dan kognitif siswa (Rahmah, 2023). Namun, dalam konteks sekolah menengah pertama (SMP), pola aktivitas jasmani peserta didik cenderung mengalami perubahan yang signifikan baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Kondisi ini mendorong pentingnya kajian terhadap perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah, khususnya di kalangan peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Yogyakarta.

Pendidikan jasmani di sekolah menjadi salah satu cara utama untuk mendorong peserta didik aktif secara fisik (Hayyah, 2020). Melalui berbagai kegiatan olahraga dan aktivitas fisik yang terstruktur, sekolah memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta membangun kebiasaan hidup sehat (Pramartha et al., 2023). Selain itu, aktivitas jasmani juga diketahui memiliki korelasi positif dengan peningkatan prestasi akademik, perkembangan sosial, dan kesejahteraan mental. Dalam lingkungan sekolah, aktivitas jasmani biasanya terintegrasi dalam kurikulum pendidikan jasmani yang mencakup berbagai cabang olahraga dan permainan (Zulfa & Kurniawan, 2019).

Di lingkungan sekolah, pola aktivitas jasmani peserta didik lebih terstruktur dan terarah (Prianto et al., 2022). Siswa mengikuti pelajaran olahraga yang biasanya dijadwalkan satu hingga dua kali dalam seminggu. Selain itu, terdapat juga kegiatan ekstrakurikuler yang memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengembangkan minat dan bakat dalam bidang olahraga tertentu (M. Sari, 2019). Meskipun demikian, durasi dan intensitas aktivitas jasmani di sekolah sering kali dibatasi oleh waktu dan fasilitas yang tersedia (Septyagana et al., 2019).

Penelitian menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik di sekolah sering kali belum cukup untuk memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian yang dianjurkan oleh berbagai organisasi kesehatan. Selain itu, tidak semua peserta didik memiliki minat yang sama terhadap aktivitas fisik, yang mengakibatkan tingkat partisipasi yang bervariasi. Beberapa siswa mungkin lebih aktif selama pelajaran olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler, sementara yang lain cenderung kurang aktif.

Di luar sekolah, pola aktivitas jasmani peserta didik sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, komunitas, dan ketersediaan fasilitas olahraga (Purnomo & Siti Nurrochmah, 2023). Peserta didik mungkin terlibat dalam berbagai kegiatan fisik seperti bermain di taman, bersepeda, atau mengikuti kursus olahraga di luar jam sekolah (Chen et al., 2018). Namun, dalam era digital saat ini, waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik di luar sekolah sering kali bersaing dengan waktu yang dihabiskan di depan layar untuk bermain game, menonton televisi, atau menggunakan media sosial (Ługowska et al., 2023).

Penurunan tingkat aktivitas fisik di luar sekolah dapat berkontribusi pada peningkatan risiko masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan gangguan mental (Yuksel et al., 2020). Oleh karena itu, memahami pola aktivitas jasmani di luar sekolah menjadi krusial untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat partisipasi peserta didik dalam kegiatan fisik dan mencari cara untuk meningkatkan keterlibatan mereka dalam aktivitas yang lebih sehat.

Terdapat perbedaan yang signifikan antara pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah (Widodo, 2014) . Di dalam sekolah, aktivitas jasmani lebih terstruktur dengan program yang telah disusun oleh guru pendidikan jasmani. Namun, di luar sekolah, aktivitas jasmani lebih bersifat spontan dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti minat individu, dukungan orang tua, dan fasilitas yang tersedia.

Selain itu, perbedaan pola ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor sosio-ekonomi (Ma'arif et al., 2023). Peserta didik dari keluarga dengan status ekonomi yang lebih tinggi mungkin memiliki akses yang lebih baik terhadap fasilitas olahraga seperti gym, kolam renang, atau lapangan olahraga pribadi. Sebaliknya, peserta didik dari keluarga dengan status ekonomi lebih rendah mungkin lebih terbatas dalam akses terhadap fasilitas tersebut dan lebih mengandalkan aktivitas fisik di lingkungan sekitar seperti bermain di jalanan atau taman umum (Davis et al., 2016).

Salah satu tantangan utama dalam meningkatkan aktivitas jasmani peserta didik adalah bagaimana mengintegrasikan kegiatan fisik yang lebih intensif dan

menarik, baik di dalam maupun di luar sekolah. Di sekolah, tantangan termasuk keterbatasan waktu, ruang, dan fasilitas olahraga, serta perlunya metode pengajaran yang lebih inovatif untuk menarik minat siswa terhadap pendidikan jasmani. Sementara itu, di luar sekolah, tantangan yang dihadapi meliputi kurangnya fasilitas olahraga yang mudah diakses, pengaruh negatif teknologi, serta kurangnya kesadaran orang tua akan pentingnya aktivitas fisik bagi anak-anak mereka. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang holistik yang melibatkan kerjasama antara sekolah, keluarga, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung peningkatan aktivitas jasmani.

Mengidentifikasi perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah dapat memberikan wawasan penting bagi pembuat kebijakan, pendidik, dan orang tua untuk merancang strategi yang lebih efektif dalam mendorong partisipasi aktif peserta didik dalam aktivitas fisik. Penelitian ini akan berfokus pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Yogyakarta, yang merupakan usia transisi di mana kebiasaan dan pola aktivitas jasmani mulai terbentuk dan dapat mempengaruhi kesehatan serta kebugaran jangka panjang.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat aktivitas jasmani peserta didik, faktor-faktor yang mempengaruhi pola aktivitas tersebut, serta rekomendasi untuk intervensi yang dapat meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menyoroti pentingnya peran sekolah dan keluarga dalam membentuk kebiasaan aktivitas jasmani yang positif sejak dini.

Perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah merupakan fenomena yang penting untuk dikaji guna memahami bagaimana lingkungan pendidikan dan non-pendidikan mempengaruhi kesehatan fisik peserta didik. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan cara-cara untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik, baik selama jam sekolah maupun di luar jam sekolah, demi tercapainya kesejahteraan fisik dan mental yang optimal bagi generasi muda.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta belum mengoptimalkan waktu luang untuk beraktifitas jasmani.
2. Belum diketahui pengaruh era globalisasi terhadap tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta.
3. Belum diketahuinya perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi permasalahan mengenai “Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani di dalam Dan Luar Sekolah Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, setelah mengidentifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan pola aktivitas jasmani secara keseluruhan antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta.
2. Apakah ada perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta.
3. Apakah ada perbedaan pola aktivitas jasmani pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan intensitas aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian yang akan dicapai adalah untuk mengetahui:

1. Perbedaan pola aktivitas jasmani secara keseluruhan antara anak laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta.
2. Perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta.
3. perbedaan pola aktivitas jasmani pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan intensitas aktivitas jasmani

antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak baik secara teoritis maupun secara praktis, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Kegunaan Secara Teoritis

- a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani, mengenai dampak perkembangan era globalisasi terhadap aktivitas jasmani
- b. Penelitian tentang perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta dapat menjadi sumber referensi atau literatur bagi pembaca. Penelitian ini dapat memberikan wawasan dan informasi mengenai dampak perkembangan era globalisasi terhadap pola aktivitas jasmani peserta didik. Pembaca dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana perubahan gaya hidup dan kemajuan teknologi pada era globalisasi dapat mempengaruhi aktivitas fisik dan kebugaran peserta didik, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah.
- c. penelitian selanjutnya diharapkan dapat menghasilkan informasi dan wawasan yang lebih komprehensif tentang bagaimana perubahan zaman dan kemajuan teknologi pada era globalisasi berdampak pada pola perilaku dan gaya hidup masyarakat. Melalui penelitian lanjutan yang lebih mendalam,

diharapkan dapat diperoleh hasil yang lebih baik dan memberikan kontribusi yang lebih signifikan bagi pemahaman kita tentang fenomena sosial di era globalisasi saat ini.

2. Kegunaan Secara Praktis

a. Bagi Sekolah

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan atau rekomendasi bagi pihak sekolah, agar sekolah dapat secara aktif berperan dalam memberikan arahan, bimbingan, dan penyuluhan kepada para siswa.
- 2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan atau masukan bagi pihak sekolah dalam menentukan program-program ekstrakurikuler olahraga yang menarik dan sesuai dengan minat serta bakat para siswa.

b. Bagi Guru Pendidikan Jasmani

- 1) Memahami sejauh mana aktivitas jasmani peserta didik di era globalisasi yang terus berkembang.
- 2) Sebagai bahan pertimbangan dalam merancang rencana pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan menarik untuk mendukung peserta didik.
- 3) Dapat dijadikan saran untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Definisi Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani mencakup segala pergerakan atau kegiatan fisik yang dilakukan oleh seseorang sepanjang hari, mulai dari aktivitas pagi hari setelah bangun tidur hingga aktivitas malam hari sebelum tidur kembali (Mello et al., 2019). Aktivitas jasmani ini dapat berupa kegiatan-kegiatan rutin dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, membersihkan rumah, atau pergi ke tempat kerja (Gråstén et al., 2021). Dengan kata lain, aktivitas jasmani merupakan komponen integral dari gaya hidup seseorang yang berlangsung sepanjang hari, bukan hanya saat melakukan olahraga atau aktivitas rekreasi tertentu (Laurent et al., 2021).

Aktivitas jasmani didefinisikan sebagai gerakan-gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot-otot kerangka, dan gerakan-gerakan tersebut akan menyebabkan pengeluaran atau pembakaran energi oleh tubuh (Hayyah, 2020). Pergerakan atau aktivitas fisik tersebut mengakibatkan pengeluaran atau pembakaran energi oleh tubuh. Dengan kata lain, aktivitas jasmani merupakan setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot-otot rangka dan mengonsumsi energi yang tersimpan dalam tubuh.

Aktivitas jasmani merupakan hal yang penting untuk dilakukan, karena dapat menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendukung berbagai aktivitas sehari-hari (Lee et al., 2021). Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani merujuk pada segala bentuk pergerakan atau gerakan pada sebagian atau seluruh tubuh

manusia yang dihasilkan oleh kontraksi otot-otot dan pergerakan rangka. Aktivitas jasmani tersebut akan mengakibatkan pengeluaran atau pembakaran energi oleh tubuh.

2. Manfaat Aktivitas Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang sehat dan prima, dimana seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki cadangan energi untuk menikmati waktu luang dan menghadapi situasi darurat (Ilyas & Almunawar, 2020). Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga dapat memberikan dampak positif bagi lingkungan sekitar dan masyarakat secara luas (Oktaviani & Wibowo, 2021).

Salah satu manfaat utama dari kebugaran jasmani adalah peningkatan kesehatan fisik (Khofifah et al., 2023). Seseorang yang rutin melakukan aktivitas fisik dan menjaga kebugaran tubuhnya cenderung memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami berbagai penyakit. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga berat badan dalam kondisi ideal, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan fungsi cardiovascular. Hal ini pada akhirnya dapat menurunkan risiko penyakit dan memperpanjang harapan hidup seseorang (Wicaksono & Handoko, 2020).

kebugaran jasmani juga memberikan manfaat bagi kesehatan mental dan emosional (Chaeroni et al., 2021). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan mood, mengurangi stres dan kecemasan, serta memperbaiki kualitas tidur. Hal ini disebabkan oleh pelepasan hormon endorfin selama berolahraga, yang memberikan perasaan tenang dan senang. Kebugaran

jasmani juga dapat meningkatkan kepercayaan diri, harga diri, dan kesejahteraan mental secara umum (Candra et al., 2023).

Manfaat lain dari kebugaran jasmani adalah peningkatan produktivitas dan kinerja. Seseorang yang bugar secara fisik cenderung memiliki lebih banyak energi, fokus, dan daya tahan untuk menjalankan tugas-tugas sehari-hari, baik di tempat kerja maupun di lingkungan pribadi. Kebugaran jasmani juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif, seperti daya ingat, kecepatan pemrosesan informasi, dan kemampuan pemecahan masalah. Hal ini dapat mendukung keberhasilan seseorang dalam berbagai bidang, mulai dari karir hingga kehidupan sosial.

Dalam konteks pembangunan berkelanjutan, kebugaran jasmani juga dapat memberikan manfaat bagi lingkungan. Orang-orang yang bugar cenderung lebih aktif secara fisik dan memilih moda transportasi yang lebih ramah lingkungan, seperti berjalan kaki atau bersepeda. Hal ini dapat mengurangi emisi gas rumah kaca dan polusi udara, serta mendukung upaya-upaya mitigasi perubahan iklim.

3. Tipe-tipe Aktivitas Jasmani

Menurut *U.S. Department of Health and Human Services* yang dikutip dalam Andriyani (2014: 64), panduan aktivitas jasmani berfokus pada tiga tipe aktivitas, yaitu:

a. Aktivitas Aerobik (*Aerobic Activity*)

Aktivitas ini bertujuan untuk meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru serta melatih sistem peredaran darah. Contoh aktivitas aerobik meliputi berjalan cepat, berlari, bersepeda, dan berenang. Aktivitas ini biasanya dilakukan dalam durasi yang lebih lama dengan intensitas yang bervariasi, dari sedang hingga berat.

b. Penguatan Otot (*Muscle-Strengthening Activity*)

Aktivitas ini berfokus pada peningkatan kekuatan dan daya tahan otot melalui kontraksi otot yang berulang. Contoh aktivitas penguatan otot meliputi angkat beban, push-up, sit-up, dan latihan resistensi lainnya. Aktivitas ini penting untuk mempertahankan massa otot, meningkatkan metabolisme, dan mendukung kesehatan tulang.

c. Penguatan Tulang (*Bone-Strengthening Activity*)

Aktivitas ini melibatkan gerakan yang memberikan tekanan pada tulang, yang merangsang pertumbuhan dan kekuatan tulang. Contoh aktivitas penguatan tulang meliputi lompatan, lompat tali, dan berlari. Aktivitas ini penting untuk mencegah osteoporosis dan menjaga kesehatan tulang sepanjang hidup.

4. Klasifikasi Aktivitas Jasmani

Menurut Nurmalina (2011: 7), klasifikasi aktivitas jasmani berdasarkan

berat ringannya aktivitas dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan, yaitu:

a. Aktivitas Ringan

Aktivitas jasmani yang memerlukan sedikit usaha dan energi. Aktivitas ini biasanya tidak menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam denyut jantung atau pernapasan. Contoh dari aktivitas ringan termasuk berjalan santai, berdiri, atau pekerjaan rumah tangga ringan.

b. Aktivitas Sedang

Aktivitas yang memerlukan usaha sedang dan meningkatkan denyut jantung serta pernapasan. Aktivitas ini membuat seseorang merasa lebih hangat, tetapi masih dapat berbicara tanpa kesulitan. Contoh aktivitas sedang meliputi berjalan cepat, bersepeda dengan kecepatan sedang, atau berkebun.

c. Aktivitas Berat

Aktivitas yang membutuhkan banyak energi dan menyebabkan peningkatan denyut jantung serta pernapasan secara signifikan. Aktivitas ini seringkali membuat seseorang sulit untuk berbicara panjang lebar karena kelelahan. Contoh dari aktivitas berat termasuk berlari, bermain sepak bola, atau melakukan olahraga intensif lainnya.

5. Takaran Latihan

Keberhasilan dalam mencapai kebugaran jasmani sangat bergantung pada kualitas latihan, yang mencakup tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sasaran latihan, dan yang paling penting adalah takaran atau dosis latihan yang dirangkum dalam konsep FIT (Arjuna, 2018).

Takaran latihan FIT dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Frekuensi (F)
 - 1) Frekuensi adalah jumlah sesi latihan per minggu (D. A. Sari & Nurrochmah, 2019).
 - 2) Rekomendasi frekuensi latihan kardiovaskular adalah 3-5 kali per minggu (Harun et al., 2021).
 - 3) Frekuensi latihan kekuatan dan fleksibilitas adalah 2-3 kali per minggu (Andini & Indra, 2016).
- b. Intensitas (I)
 - 1) Intensitas adalah tingkat usaha atau kesulitan selama latihan.
 - 2) Intensitas latihan kardiovaskular dapat diukur dengan denyut jantung, skala persepsi, atau tes lapangan.
 - 3) Intensitas latihan kekuatan diukur dari beban atau jumlah repetisi yang dilakukan.
 - 4) Intensitas latihan fleksibilitas dilihat dari rentang gerak sendi.
- c. *Time* (T)
 - 1) Waktu adalah durasi setiap sesi latihan.
 - 2) Untuk latihan kardiovaskular, rekomendasi waktu adalah 20-60 menit per sesi.
 - 3) Untuk latihan kekuatan, waktu per sesi berkisar 30-60 menit.
 - 4) Untuk latihan fleksibilitas, waktu per sesi adalah 10-30 menit.

6. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Kebugaran Jasmani

Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas kebugaran jasmani sangat beragam dan dapat dikategorikan ke dalam beberapa kelompok utama yaitu:

a. Faktor Biologis

Faktor-faktor biologis seperti usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan berperan penting dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang (Oktriani et al., 2020). Seiring bertambahnya usia, kapasitas fisik seseorang cenderung menurun, meskipun latihan yang tepat dapat memperlambat proses

ini. Jenis kelamin juga memainkan peran, dengan perbedaan dalam komposisi tubuh dan hormon yang mempengaruhi kebugaran fisik (Nurmitasari et al., 2020). Faktor biologis dan aktivitas jasmani merupakan dua hal utama yang mempengaruhi kebugaran seseorang (Alfarisi et al., 2013). Semakin bertambahnya usia, kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik cenderung menurun akibat penurunan fungsi organ, massa otot, dan kekuatan (Utomo, 2010). Selain itu, jenis kelamin juga mempengaruhi, di mana pria umumnya memiliki tingkat kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan wanita, terutama dalam hal kekuatan dan daya tahan otot (Pranata & Kumaat, 2022). Komposisi tubuh juga berperan penting, di mana individu dengan persentase lemak tubuh yang rendah cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik. Di sisi lain, aktivitas jasmani seperti frekuensi, jenis, dan intensitas aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kapasitas kardiovaskular, kekuatan otot, dan fleksibilitas, sehingga meningkatkan kebugaran secara keseluruhan (Oktriani et al., 2020).

b. Faktor Psikologis

Faktor psikologis merupakan faktor-faktor yang berkaitan dengan sikap atau perilaku yang dilakukan oleh seseorang dalam aktivitas jasmani. Lutan (2002:22) menyatakan terdapat beberapa faktor psikologi yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik, yaitu: motivasi (intrinsik maupun ekstrinsik) yang kuat untuk meningkatkan kebugaran, persepsi diri yang positif terhadap kemampuan fisik, efikasi diri atau keyakinan akan kemampuan untuk berolahraga dengan berhasil, manajemen stres dan

kecemasan yang efektif, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Pemahaman terhadap faktor-faktor psikologis ini penting untuk memahami dan meningkatkan keterlibatan seseorang dalam aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Secara umum, remaja laki-laki cenderung lebih termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas jasmani yang bersifat kompetitif dan menantang, sedangkan remaja perempuan lebih termotivasi oleh faktor-faktor seperti kesehatan, kebugaran, dan bersenang-senang (Marheni et al., 2022). Namun, perbedaan individu juga sangat memengaruhi motivasi remaja dalam aktivitas jasmani.

c. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi remaja untuk terlibat dalam aktivitas jasmani (Hidayati et al., 2022). Beberapa aspek lingkungan sosial yang dapat memengaruhi hal ini antara lain:

1) Keluarga

Penelitian oleh Beets et al (2010) menunjukkan bahwa dukungan orang tua, baik dalam bentuk keterlibatan maupun penyediaan fasilitas, berkorelasi positif dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja. Studi oleh McDermott et al (2022) menemukan bahwa persepsi remaja tentang dukungan orang tua merupakan prediktor kuat untuk partisipasi mereka dalam aktivitas jasmani.

2) Teman Sebaya

Penelitian dari Fitzgerald et al (2012) mengungkapkan bahwa keterlibatan teman sebaya dalam olahraga dan aktivitas jasmani dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi remaja. Studi oleh (Macdonald-Wallis et al., 2012) menekankan pentingnya kelompok teman sebaya dalam mendorong remaja untuk tetap aktif secara fisik.

3) Guru dan Sekolah

Menurut penelitian dari Barr-Anderson et al (2008), guru pendidikan jasmani yang berkualitas dan lingkungan sekolah yang mendukung aktivitas fisik berkorelasi dengan motivasi dan partisipasi remaja yang lebih tinggi. Studi oleh Sallis et al (2006) menunjukkan bahwa ketersediaan fasilitas olahraga di sekolah dan kurikulum yang menarik meningkatkan keterlibatan remaja dalam aktivitas jasmani.

4) Masyarakat dan Media

Penelitian dari Bruner et al (2014) mengindikasikan bahwa norma sosial dan dukungan masyarakat terhadap aktivitas jasmani dapat memotivasi remaja untuk berpartisipasi. Studi oleh Eime et al (2013) menemukan bahwa paparan media yang positif tentang olahraga dan gaya hidup aktif dapat meningkatkan minat dan motivasi remaja.

7. **Karakteristik dan Konsep Diri Siswa SMP**

Siswa sekolah menengah pertama (SMP) berada pada masa remaja awal, dengan rentang usia antara 12-15 tahun. Pada periode ini, siswa SMP mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, kognitif, maupun psikologis (Scott & Saginak, 2016). Pemahaman akan karakteristik dan konsep diri siswa SMP

menjadi penting bagi para pendidik dan orang tua untuk membantu siswa dalam menghadapi masa transisi ini.

Pada masa remaja awal, siswa SMP mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat (Papalia et al., 2012). Perubahan fisik ini dapat mempengaruhi konsep diri siswa, baik secara positif maupun negatif. Menurut Hurlock (1997), siswa SMP "mulai merasa tidak puas dengan keadaan fisiknya dan berusaha untuk memperbaiki penampilannya." Hal ini dapat menyebabkan siswa menjadi lebih sensitif terhadap citra tubuhnya.

Secara kognitif, siswa SMP berada pada tahap operasional formal, di mana mereka mulai dapat berpikir abstrak, logis, dan sistematis (Piaget, 2016). Menurut Scott & Saginak (2016), "siswa SMP mampu berpikir lebih kompleks, menganalisis masalah dari berbagai sudut pandang, dan membuat rencana untuk menyelesaikan masalah." Kemampuan kognitif yang berkembang ini dapat mempengaruhi konsep diri siswa, khususnya dalam bidang akademik.

Secara psikologis, siswa SMP mengalami berbagai perubahan, seperti pencarian identitas diri, peningkatan emosionalitas, dan keinginan untuk lebih mandiri (Erikson, 1968). Menurut Hurlock (2016), "siswa SMP sering mengalami kebingungan dan ketidakpastian tentang diri mereka sendiri dan masa depan mereka." Hal ini dapat berdampak pada konsep diri siswa, khususnya dalam hal harga diri dan penerimaan sosial.

Konsep diri merupakan gambaran mental individu tentang dirinya sendiri, yang meliputi aspek fisik, sosial, emosional, dan akademik (Marsh & Shavelson, 1985). Pada masa remaja awal, konsep diri siswa SMP cenderung lebih rapuh

dan rentan terhadap pengaruh lingkungan (Harter, 1999). Menurut Marsh (2007), "konsep diri siswa SMP dipengaruhi oleh perbandingan sosial, umpan balik dari orang lain, dan pengalaman keberhasilan atau kegagalan."

Pemahaman akan karakteristik dan konsep diri siswa SMP menjadi penting bagi para pendidik dan orang tua untuk membantu siswa dalam menghadapi masa transisi ini. Dengan memahami aspek-aspek konsep diri siswa SMP, diharapkan dapat dilakukan upaya-upaya untuk membentuk konsep diri yang positif pada siswa, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian-penelitian yang relevan dapat membantu memperkuat dasar teoretis yang diajukan dan dapat digunakan sebagai pondasi dalam menyusun kerangka berpikir. Hasil-hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Sigit Kurniawan (2020/Skripsi/UNY) yang berjudul "Perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan Luar Sekolah Peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Yogyakarta". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan aktivitas jasmani di dalam di luar sekolah peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket aktivitas jasmani. Jumlah populasi seluruh siswa kelas XI tahun ajaran 2019/2020 sebanyak 281. Sampel yang digunakan sebanyak 281 menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pola

aktivitas jasmani pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan intensitas aktivitas jasmani.

2. Dewi Wahyuni (2017/Skripsi/UNY) dalam penelitiannya yang berjudul “Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul” memulai studinya dari masalah perkembangan pembangunan dan teknologi yang mengurangi aktivitas fisik manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Kelurahan Pandak Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei, dengan kuesioner sebagai instrumennya. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas V di sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul, yang berjumlah 186 siswa, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling sehingga terpilih 48 siswa. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan disajikan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V di Kelurahan Triharjo Pandak Bantul berada dalam kategori tinggi. Secara spesifik, persentase hasil penelitian menunjukkan 6,2% siswa berada dalam kategori sangat tinggi, 31,2% dalam kategori tinggi, 29,2% dalam kategori sedang, 29,2% dalam kategori rendah, dan 4,2% dalam kategori sangat rendah.
3. Merinda Putri (2018/Skripsi/UNY) yang berjudul “Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 Di SMP N 1 Yogyakarta”.

Penelitian ini berawal dari permasalahan perkembangan era globalisasi dengan segala kemudahan dan kecanggihan yang berdampak pada berkurangnya tingkat aktifitas jasmani manusia. Tujuan dilakukan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah 270 siswa kelas VIII SMP N 1 Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018. Pengambilan sampel dengan rumus Slovin, hasil yang didapat berjumlah 161 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan, tingkat aktivitas

4. Dewi Wahyuni (2017/Skripsi/UNY) dalam penelitiannya yang berjudul “Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul” memulai studinya dari masalah perkembangan pembangunan dan teknologi yang mengurangi aktivitas fisik manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar di Kelurahan Pandak Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survei, dengan kuesioner sebagai instrumennya. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas V di sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul, yang berjumlah 186 siswa, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling sehingga terpilih 48 siswa. Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dan disajikan dalam

bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V di Kelurahan Triharjo Pandak Bantul berada dalam kategori tinggi. Secara spesifik, persentase hasil penelitian menunjukkan 6,2% siswa berada dalam kategori sangat tinggi, 31,2% dalam kategori tinggi, 29,2% dalam kategori sedang, 29,2% dalam kategori rendah, dan 4,2% dalam kategori sangat rendah.

C. Kerangka Berfikir

Penelitian ini bermula dari observasi bahwa aktivitas jasmani memiliki peran penting dalam perkembangan fisik dan mental peserta didik. Namun, ada indikasi bahwa terdapat perbedaan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan serta antara aktivitas di dalam dan di luar sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis perbedaan tersebut.

(a) Teori Aktivitas Jasmani: Aktivitas jasmani didefinisikan sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi. Aktivitas ini dapat terjadi di berbagai lingkungan, termasuk di dalam sekolah (seperti saat pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan - PJOK) dan di luar sekolah (seperti kegiatan olahraga ekstrakurikuler atau aktivitas fisik di rumah); (b) Perbedaan Gender dalam Aktivitas Jasmani: Secara umum, beberapa studi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam partisipasi dan intensitas aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan. Faktor sosial, budaya, dan psikologis sering kali mempengaruhi partisipasi dan preferensi aktivitas jasmani ini; (c) Teori Pendidikan dan Pembelajaran PJOK: Pembelajaran PJOK di

sekolah dirancang untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya aktivitas fisik, meningkatkan keterampilan motorik, dan mendorong partisipasi dalam olahraga dan kegiatan fisik lainnya. Frekuensi dan intensitas pembelajaran ini dapat mempengaruhi pola aktivitas jasmani siswa.

Dalam penelitian ini, akan dikaji perbedaan pola aktivitas jasmani secara keseluruhan antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta. Selanjutnya, akan diteliti pula perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah antara siswa laki-laki dan perempuan.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan pola aktivitas jasmani secara keseluruhan antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta.
2. Terdapat perbedaan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta.
3. Terdapat perbedaan pola aktivitas jasmani pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan intensitas aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VII SMP Negeri 14 Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Menurut Yuliani & Supriatna (2023), penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu atau lebih variabel pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket aktivitas jasmani.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 14 Yogyakarta yang beralamat di Jalan Tentara Pelajar, Bumijo, Kec. Jetis, Kota Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal

C. Populasi dan Subjek Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2010). Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu, jelas, dan lengkap. Objek tersebut dapat berupa orang, benda, atau peristiwa yang menjadi pusat perhatian dalam suatu penelitian. Berdasarkan pendapat diatas yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Yogyakarta tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 133 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Lebih lanjut, Arikunto menjelaskan bahwa apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Selanjutnya, jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Rincian sampel dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Sampel Penelitian

| No | Kelas | Putra | Putri | Jumlah |
|---------------|--------|-----------|-----------|------------|
| 1. | VIII.A | 16 | 18 | 34 |
| 2. | VIII.B | 14 | 20 | 24 |
| 3. | VIII.C | 15 | 18 | 33 |
| 4. | VIII.D | 15 | 17 | 32 |
| Jumlah | | 60 | 73 | 133 |

D. Definisi Operasi Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2013: 118), variabel adalah objek atau fokus utama dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, variabel yang akan diteliti adalah perbedaan pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta, baik di dalam maupun di luar sekolah.

Definisi operasional variabel aktivitas jasmani dalam penelitian ini adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi atau pembakaran kalori. Data tentang aktivitas jasmani peserta didik kelas XI tahun ajaran 2019/2020 di SMA Negeri 2 Yogyakarta diperoleh melalui pengisian kuesioner.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Menurut Arikunto (2010: 168), angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa, sehingga responden hanya perlu memberikan tanda centang (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai. Dalam penelitian ini, angket menggunakan skala bertingkat, yaitu modifikasi skala Guttman dengan dua pilihan jawaban, yaitu Ya (1) dan Tidak (0).

Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen yang diadaptasi/diadopsi dari penelitian sebelumnya yaitu Sigit Kurniawan (2020) dan instrumen ini telah di validasi oleh dosen ahli yaitu Soni Nopembri, Ph.D.

Kisi-kisi instrumen aktivitas jasmani disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen

| Variabel | Faktor | Indikator | Nomor | Jumlah |
|-------------------|-----------------|-------------------------------------|--------|--------|
| Aktivitas Jasmani | Di Sekolah | Kegiatan olahraga | 1, 2 | 2 |
| | | Frekuensi pembelajaran PJOK | 3, 4 | 2 |
| | | Intensitas pembelajaran PJOK | 5, 6 | 2 |
| | | Partisipasi dalam pembelajaran PJOK | 7, 8 | 2 |
| | | Pemanfaatan jam istirahat sekolah | 9, 10 | 2 |
| | Di Luar Sekolah | Frekuensi aktivitas jasmani | 11, 12 | 2 |
| | | Intensitas aktivitas jasmani | 13 | 1 |
| | | Aktivitas jasmani yang dilakukan | 14 | 1 |
| Jumlah | | | 14 | |

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Tujuan penggunaan kuesioner adalah untuk mengetahui perbedaan pola aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII SMP Negeri 14 Yogyakarta tahun ajaran 2023/2024. Langkah-langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Peserta didik diminta untuk mengeluarkan telepon genggamnya masing-masing.
- b. Selanjutnya, peneliti membagikan kuesioner dalam bentuk *googlr form*.
- c. Peserta didik diminta untuk masuk ke dalam tautan yang telah diberikan.
- d. Peserta didik diberi penjelasan mengenai tata cara pengisian kuesioner dalam *google form* tersebut.
- e. Peneliti memandu setiap butir pernyataan agar pengisian dapat dilakukan secara serentak.
- f. Saat pengisian kuesioner, peneliti selalu menegaskan bahwa penelitian ini bukanlah tes, sehingga tidak akan berpengaruh terhadap nilai. Oleh karena itu, peserta didik diharapkan dapat mengisi jawaban dengan jujur.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Analisis validitas item dilakukan dengan menghitung korelasi antara skor item dengan skor total instrumen menggunakan rumus *korelasi product moment* dari *Pearson*. Item pernyataan dinyatakan valid jika memiliki nilai koefisien korelasi (r) yang signifikan pada taraf kepercayaan tertentu, misalnya

95% ($\alpha = 0,05$). Item pernyataan yang tidak valid akan dieliminasi atau diperbaiki sebelum instrumen digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen

| Butir Soal | r-hitung | r-tabel | Keterangan |
|------------|----------|---------|------------|
| 1 | 0,745 | 0,444 | Valid |
| 2 | 0,638 | 0,444 | Valid |
| 3 | 0,793 | 0,444 | Valid |
| 4 | 0,571 | 0,444 | Valid |
| 5 | 0,712 | 0,444 | Valid |
| 6 | 0,522 | 0,444 | Valid |
| 7 | 0,645 | 0,444 | Valid |
| 8 | 0,768 | 0,444 | Valid |
| 9 | 0,493 | 0,444 | Valid |
| 10 | 0,651 | 0,444 | Valid |
| 11 | 0,689 | 0,444 | Valid |
| 12 | 0,532 | 0,444 | Valid |
| 13 | 0,742 | 0,444 | Valid |
| 14 | 0,481 | 0,444 | Valid |

Pada tabel di atas, r-tabel diperoleh dari tabel *r product moment* taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil uji validitas, diketahui bahwa seluruh 14 butir soal dinyatakan valid karena memiliki nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten atau sama apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama. Reliabilitas berkaitan dengan konsistensi, keakuratan, dan prediktabilitas dari suatu instrumen pengukuran. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .879 | 14 |

G. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Pada penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif persentase. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Untuk menentukan kriteria skor menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) Ideal, maka dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Penilaian Acuan Norma (PAN)

| Rentang Skor | Kriteria |
|--------------------------------------|-----------------|
| $X \geq Mi + 1,5 SDi$ | Sangat Baik |
| $Mi + 0,5 SDi \leq X < Mi + 1,5 SDi$ | Baik |
| $Mi - 0,5 SDi \leq X < Mi + 0,5 SDi$ | Cukup |
| $Mi - 1,5 SDi \leq X < Mi - 0,5 SDi$ | Kurang |
| $X < Mi - 1,5 SDi$ | Sangat Kurang |

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu uji prasyarat analisis yang harus dilakukan sebelum melakukan analisis data lebih lanjut. Tujuan dari uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak.

Distribusi normal adalah distribusi teoritis dari variabel random kontinu. Asumsi normalitas merupakan asumsi dasar yang harus dipenuhi dalam analisis statistik parametrik. Jika data tidak berdistribusi normal, maka analisis statistik parametrik tidak dapat dilakukan dan harus menggunakan analisis non-parametrik.

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p >$ dari 0,05 maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p <$ dari 0,05 maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah salah satu uji prasyarat analisis yang harus dilakukan sebelum melakukan analisis data lebih lanjut, seperti uji t-test atau ANOVA. Tujuan dari uji homogenitas adalah untuk mengetahui apakah varians (keragaman) dari dua atau lebih kelompok data adalah sama (homogen) atau tidak.

Asumsi homogenitas varians merupakan salah satu asumsi penting dalam analisis statistik parametrik. Jika asumsi homogenitas tidak terpenuhi, maka hasil analisis akan menjadi kurang valid.

c. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis adalah prosedur yang digunakan untuk menentukan apakah suatu klaim atau pernyataan mengenai sifat populasi dapat diterima atau ditolak. Tujuan dari pengujian hipotesis adalah untuk mengetahui apakah terdapat cukup bukti untuk mendukung suatu klaim atau pernyataan tentang populasi. Dalam penelitian ini, uji t/ t tes digunakan untuk membandingkan mean antara kelompok 1 (aktivitas jasmani laki-laki) dan kelompok 2 (aktivitas jasmani perempuan).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan dan membandingkan pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII SMP Negeri 14 Yogyakarta pada tahun ajaran 2023/2024. Data dikumpulkan melalui angket yang terdiri dari 14 butir pertanyaan, yang terbagi menjadi dua faktor, yaitu aktivitas di sekolah dan di luar sekolah. Hasil analisis data tersebut akan dijelaskan selanjutnya.

a. Pola Aktivitas Jasmani Secara Keseluruhan

Statistik deskriptif dari data hasil penelitian tentang pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta dapat dilihat secara lengkap pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Deskriptif statistik pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta

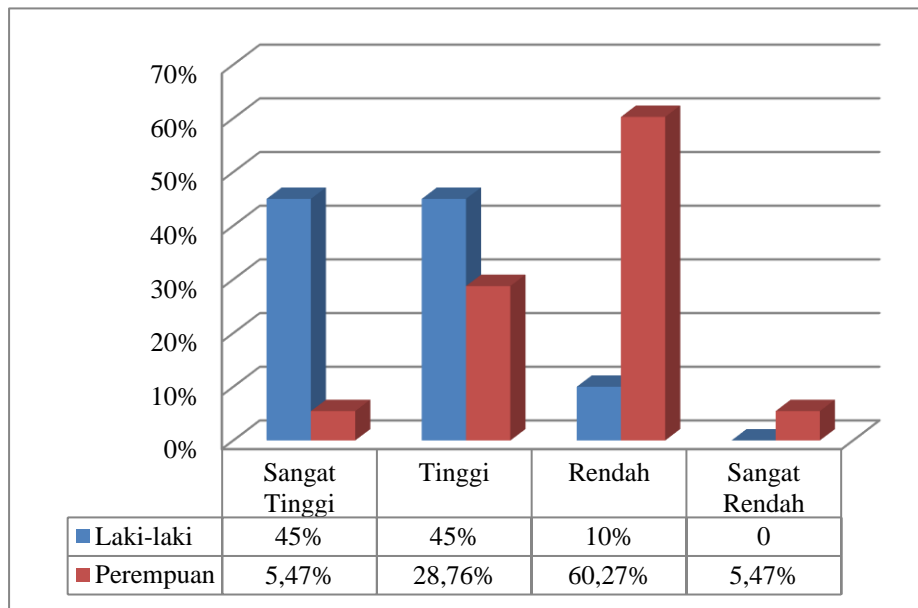
| Statistics | | | |
|--------------------|---------|-----------|-----------|
| | | Laki-laki | Perempuan |
| N | Valid | 4 | 4 |
| | Missing | 0 | 0 |
| Mean | | 15.0000 | 18.2500 |
| Std. Error of Mean | | .40825 | .62915 |
| Median | | 15.0000 | 18.0000 |
| Mode | | 15.00 | 18.00 |
| Std. Deviation | | .81650 | 1.25831 |
| Variance | | .667 | 1.583 |
| Minimum | | 14.00 | 17.00 |
| Maximum | | 16.00 | 20.00 |
| Sum | | 60.00 | 73.00 |

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma kategori, pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 SMP Negeri 14 Yogyakarta disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Kategori Pola Aktivitas Jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII Tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta

| No | Interval | Kategori | Laki-Laki | | Perempuan | |
|------|-----------------------|---------------|-----------|-----|-----------|-------|
| | | | F | % | F | % |
| 1 | $10,5 \leq X \leq 14$ | Sangat Tinggi | 27 | 45% | 4 | 5.47 |
| 2 | $7 < X \leq 10,5$ | Tinggi | 27 | 45% | 21 | 28.76 |
| 3 | $3,5 < X \leq 7$ | Rendah | 6 | 10% | 44 | 60.27 |
| 4 | $0 < X \leq 3,5$ | Sangat Rendah | 0 | 0% | 4 | 5.47% |
| Juml | | | 60 | 100 | 73 | 100% |

Berdasarkan tabel 7 diatas, pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta dapat dilihat dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII Tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta

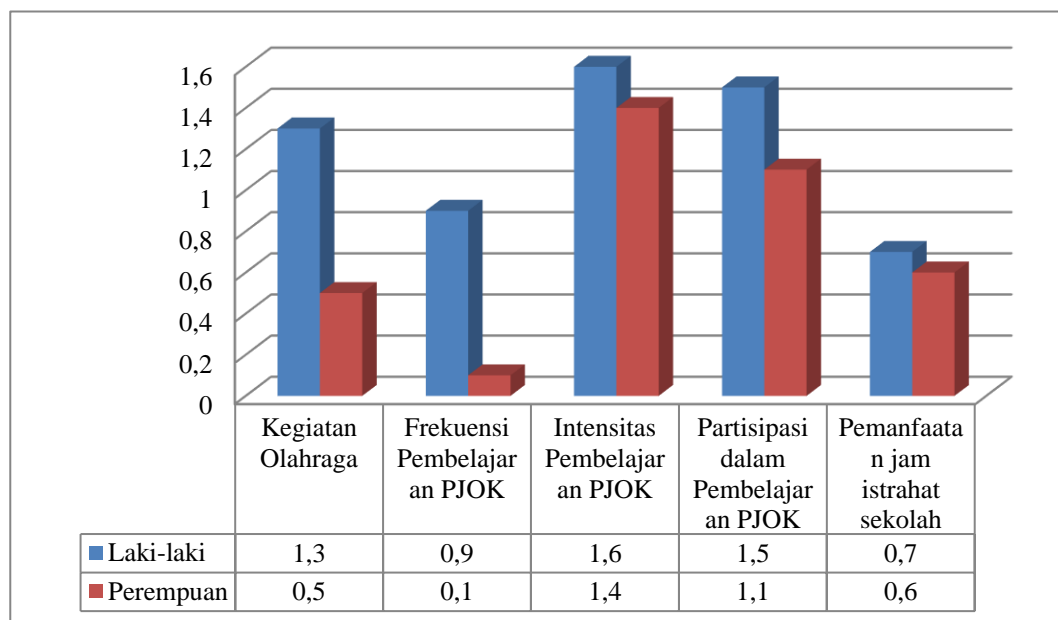
Berdasarkan tabel 7 dan gambar 1 diatas menunjukkan bahwa pola aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta untuk laki-laki berada pada kategori “sangat tingg” sebesar 45% (27 siswa), “Tinggi” sebesar 45% (27 siswa), “Rendah” sebesar 10% (6 siswa), dan “Sangat Rendah” sebesar 0 (0 siswa). Siswa perempuan berada pada kategori “Sangat tinggi” sebesar 5.47% (4 siswa), “Tinggi” sebesar 28.76% (21 siswa), “Rendah” sebesar 60.27% (44 siswa), dan “Sangat rendah” sebesar 5.47% (4 siswa).

b. Pola Aktivitas Jasmani di Sekolah

Tabel 8. Deskriptif Statistik Pola Aktivitas Jasmani antara Peserta Didik Laki-laki dan Perempuan Faktor di Sekolah

| Indikator | Jenis Kelamin | N | Mean | Std. Deviation |
|-------------------------------------|---------------|----|------|----------------|
| Kegiatan Olahraga | Laki-laki | 60 | 1.3 | 0.5 |
| | Perempuan | 73 | 0.5 | 0.1 |
| Frekuensi Pembelajaran PJOK | Laki-laki | 60 | 0.9 | 0.6 |
| | Perempuan | 73 | 0.1 | 0.3 |
| Intensitas Pembelajaran PJOK | Laki-laki | 60 | 1.6 | 0.4 |
| | Perempuan | 73 | 1.4 | 0.4 |
| Partisipasi dalam Pembelajaran PJOK | Laki-laki | 60 | 1.5 | 0.5 |
| | Perempuan | 73 | 1.1 | 0.6 |
| Pemanfaatan jam istirahat sekolah | Laki-laki | 60 | 0.7 | 0.7 |
| | Perempuan | 73 | 0.6 | 0.5 |

Berdasarkan tabel 8 diatas, pola aktivitas jasmani antara peserta didik laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Pola Aktivitas Jasmani antara Siswa Laki-laki dan Perempuan di Sekolah

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat dijelaskan bahwa pola aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta yaitu: (1) indikator kegiatan olahraga peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 1,3 dan siswa perempuan sebesar 0,5; (2) Indikator frekuensi pembelajaran PJOK peserta didik laki-laki sebesar 0,9 dan peserta didik perempuan sebesar 0.1; (3) Intensitas Pembelajaran PJOK peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 1,6 dan peserta didik perempuan sebesar 1,4; (4) Partisipasi dalam pembelajaran PJOK peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 1,5 dan peserta didik perempuan sebesar 1,1; (5) pemanfaatan jam istirahat disekolah peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 0,7 dan peserta didik perempuan sebesar 0,6.

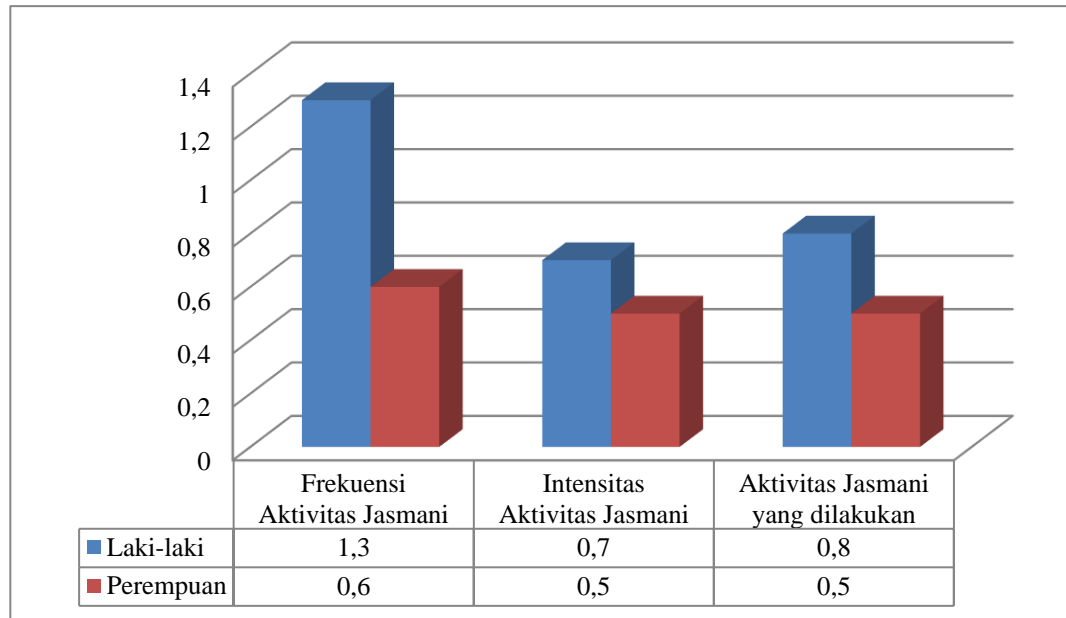
c. Pola Aktivitas Jasmani di Luar Sekolah

Deskriptif statistik data hasil penelitian pola aktivitas jasmani antara lakilaki dan perempuan peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta di luar sekolah selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Pola Aktivitas Jasmani antara Peserta didik Laki-laki dan Perempuan di Luar Sekolah

| Indikator | Jenis Kelamin | N | Mean | Std. Deviation |
|----------------------------------|----------------------|----------|-------------|-----------------------|
| Frekuensi Aktivitas Jasmani | Laki-laki | 60 | 1.3 | 0.4 |
| | Perempuan | 73 | 0.6 | 0.5 |
| Intensitas Aktivitas Jasmani | Laki-laki | 60 | 0.7 | 0.4 |
| | Perempuan | 73 | 0.5 | 0.5 |
| Aktivitas Jasmani yang dilakukan | Laki-laki | 60 | 0.8 | 0.3 |
| | Perempuan | 73 | 0.5 | 0.4 |

Berdasarkan pada tabel diatas, pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 14 Yogyakarta faktor di luar sekolah dapat dilihat pada diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batan Pola Aktivitas Jasmani antara Siswa Laki-laki dan Perempuan di Luar Sekolah

Berdasarkan tabel dan gambar diatas dapat dijelaskan bahwa pola aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta yaitu: (1) Indikator frekuensi aktivitas jasmani peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 1,3 dan siswa perempuan sebesar 0,6; (2) Indikator Intensitas Aktivitas Jasmani peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 0,7 dan siswa perempuan sebesar 0,5; (3) Indikator Aktivitas Jasmani yang dilakukan peserta didik laki-laki rata-rata sebesar 0,8 dan perempuan rata-rata sebesar 0,5.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Uji Normalitas

| Kelas | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Hasil Perempuan | .121 | 73 | .110 | .955 | 73 | .110 |
| Laki-laki | .301 | 60 | .240 | .829 | 60 | .240 |

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa aktivitas jasmani antara peserta didik laki-laki dan perempuan memiliki nilai signifikansi > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui suatu varians (keberagaman) data dari dua atau lebih kelompok bersifat homogen atau heterogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tagbel sebagai berikut:

Tabel 11. Uji Homogenitas Varian

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|-------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Hasil | Based on Mean | .793 | 1 | 98 | .375 |
| | Based on Median | .027 | 1 | 98 | .869 |
| | Based on Median and with adjusted df | .027 | 1 | 79.384 | .869 |
| | Based on trimmed mean | .230 | 1 | 98 | .633 |

Berdasarkan tabel diatas, hasil data menunjukan bahwa pola aktivitas jasmani antara peserta didik laki-laki dan perempuan memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , sehingga data bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

a. Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta”. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Uji Hipotesis 1

| Aktivitas Jasmani | Rata-rata | <i>t-test for Equality of means</i> | |
|-------------------|-----------|-------------------------------------|----------------|
| | | <i>Sig.</i> | <i>Selisih</i> |
| Laki-laki | 9.06 | 0.000 | 3.43 |
| Perempuan | 5.63 | | |

Berdasarkan tabel output “independent sample Test” diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji independent sample t test dapat disimpulkan bahwa “ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 14 Yogyakarta”, diterima. Selisih aktivitas jasmani antara peserta didik lakilaki dan perempuan sebesar 3,43. Artinya bahwa aktivitas jasmani peserta didik laki-laki lebih tinggi dari pada peserta didik perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta.

b. Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani di Dalam dan Luar Sekolah

Analisis uji t pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta berdasarkan faktor disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Faktor Pola Aktivitas Jasmani

| Faktor Pola Aktivitas Jasmani | Siswa | Rata-rata | <i>t-test for Equality of means</i> | |
|-------------------------------|-----------|-----------|-------------------------------------|----------------|
| | | | <i>Sig.</i> | <i>Selisih</i> |
| Di Sekolah | Laki-laki | 6,2 | 0,000 | 2,4 |
| | Perempuan | 3,8 | | |
| Di Luar Sekolah | Laki-laki | 2,8 | 0,000 | 1 |
| | Perempuan | 1,8 | | |

Berdasarkan tabel diatas maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 2,4. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta.
2. Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 1. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta.

c. Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani berdasarkan Indikator

1. Indikator di sekolah

Analisis uji t pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta berdasarkan indikator di sekolah dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Indikator Pola Aktivitas Jasmani

| Indikator Pola Aktivitas Jasmani | Siswa | Rata-rata | <i>t-test for Equality of means</i> | |
|--------------------------------------|-----------|-----------|-------------------------------------|----------------|
| | | | <i>Sig.</i> | <i>Selisih</i> |
| Kegiatan Olahraga | Laki-laki | 1,3 | 0,000 | 0,8 |
| | Perempuan | 0,5 | | |
| Frekuensi Pembelajaran PJOK | Laki-laki | 0,9 | 0,000 | 0,8 |
| | Perempuan | 0,1 | | |
| Intensitas Pembelajaran PJOK | Laki-laki | 1,6 | 0,003 | 0,2 |
| | Perempuan | 1,4 | | |
| Partisipasi dalam Pembelajaran PJOK | Laki-laki | 1,5 | 0,000 | 0,5 |
| | Perempuan | 1 | | |
| Pemanfaatan jam istirahat di sekolah | Laki-laki | 0,7 | 0,247 | 0,2 |
| | Perempuan | 0,5 | | |

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta berdasarkan indikator kegiatan olahraga di sekolah, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator kegiatan olahraga di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,8. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator kegiatan olahraga di sekolah antara peserta didik laki-laki

lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta.

- b) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta berdasarkan indikator Frekuensi Pembelajaran PJOK, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator kegiatan olahraga di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,8. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator Frekuensi Pembelajaran PJOK di sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta.
- c) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta berdasarkan indikator Intensitas Pembelajaran PJOK, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator Intensitas Pembelajaran PJOK antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,8. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator Intensitas Pembelajaran PJOK di sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta.
- d) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta berdasarkan indikator Partisipasi dalam Pembelajaran

PJOK, nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator Partisipasi dalam Pembelajaran PJOK antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,8. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator Partisipasi dalam Pembelajaran PJOK antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta.

- e) Tidak ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta berdasarkan indikator Pemanfaatan jam istirahat di sekolah nilai signifikansi $0,247 > 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator Pemanfaatan jam istirahat di sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,8. Artinya bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani indikator Pemanfaatan jam istirahat sekolah di sekolah antara peserta didik laki-laki dan siswa perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta.

2. Indikator di luar sekolah

Analisis uji t pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta berdasarkan indikator di luar sekolah dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Indikator di Luar Sekolah

| Indikator Pola Aktivitas Jasmani | Siswa | Rata-rata | <i>t-test for Equality of means</i> | |
|----------------------------------|-----------|-----------|-------------------------------------|----------------|
| | | | <i>Sig.</i> | <i>Selisih</i> |
| Frekuensi Aktivitas Jasmani | Laki-laki | 1,3 | 0,000 | 0,7 |
| | Perempuan | 0,6 | | |
| Intensitas Aktivitas Jasmani | Laki-laki | 0,7 | 0,000 | 0,2 |
| | Perempuan | 0,5 | | |
| Aktivitas jasmani yang dilakukan | Laki-laki | 0,8 | 0,002 | 0,3 |
| | Perempuan | 0,5 | | |

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dijelaskan sebeagai berikut:

- a) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri VIII Yogyakarta berdasarkan indikator Frekuensi aktivitas jasmani di luar sekolah, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator Frekuensi aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,7. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator Frekuensi aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta.
- b) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta berdasarkan indikator Intensitas Aktivitas Jasmani di luar sekolah, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator Intensitas Aktivitas Jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,2. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator Intensitas Aktivitas Jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta.

- c) Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri VIII Yogyakarta berdasarkan indikator Intensitas Aktivitas jasmani yang dilakukan di luar sekolah, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Selisih pola aktivitas jasmani indikator Aktivitas jasmani yang dilakukan di luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan sebesar 0,3. Artinya bahwa pola aktivitas jasmani indikator Aktivitas jasmani yang dilakukan di luar sekolah antara peserta didik laki-laki lebih baik dari pada peserta didik perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta.

B. Pembahasan

1. Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani antara Laki-laki dan Perempuan secara keseluruhan

Aktivitas jasmani atau fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Namun, pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan cenderung memperlihatkan perbedaan yang signifikan. Beberapa penelitian telah mengungkap berbagai aspek yang membedakan pola aktivitas jasmani di antara kedua jenis kelamin tersebut.

Menurut sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *International Journal of Environmental Research and Public Health*, rata-rata laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan (Mielke et al., 2018). Penelitian tersebut menemukan bahwa laki-laki menghabiskan waktu lebih banyak untuk melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat, seperti olahraga dan pekerjaan yang membutuhkan tenaga fisik. Di sisi lain,

perempuan cenderung lebih banyak melakukan aktivitas ringan, seperti berjalan kaki dan pekerjaan rumah tangga.

Perbedaan pola aktivitas jasmani ini dapat disebabkan oleh faktor biologis, sosial, dan budaya. Secara biologis, laki-laki umumnya memiliki massa otot yang lebih besar dan kekuatan fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Barreira et al., 2019). Hal ini memungkinkan mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih intensif dan berat. Selain itu, hormon testosteron pada laki-laki juga dapat mempengaruhi motivasi dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih menantang (Barreira et al., 2015).

Dari segi sosial dan budaya, terdapat ekspektasi dan stereotip yang berbeda terhadap laki-laki dan perempuan dalam hal aktivitas fisik. Dalam beberapa budaya, laki-laki diharapkan untuk lebih aktif secara fisik, sementara perempuan cenderung diarahkan untuk melakukan aktivitas yang lebih sedentari, seperti pekerjaan rumah tangga (Asztalos et al., 2009). Selain itu, faktor keamanan dan ketersediaan sarana olahraga yang kurang memadai bagi perempuan di beberapa wilayah juga dapat menjadi kendala dalam mengembangkan pola aktivitas jasmani yang lebih aktif.

Perbedaan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan juga dapat berdampak pada kesehatan dan kebugaran fisik. Studi yang diterbitkan dalam *Journal of Physical Activity and Health* menunjukkan bahwa laki-laki yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki risiko yang lebih rendah terhadap penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan obesitas

dibandingkan perempuan (Bird, 2019). Hal ini disebabkan oleh berbagai manfaat yang diperoleh dari aktivitas fisik yang lebih intensif, seperti peningkatan kesehatan kardiovaskular, kontrol berat badan, dan peningkatan kekuatan otot.

Di sisi lain, perempuan yang lebih banyak melakukan aktivitas ringan, seperti berjalan kaki, dapat memperoleh manfaat kesehatan yang berbeda. Aktivitas fisik ringan ini dapat membantu meningkatkan fleksibilitas, koordinasi, dan keseimbangan, serta mengurangi risiko jatuh pada usia lanjut (Mielke et al., 2018). Namun, perempuan juga perlu memperhatikan pola aktivitas jasmani yang lebih intensif untuk memperoleh manfaat kesehatan yang lebih menyeluruh.

Meskipun terdapat perbedaan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan, upaya untuk mencapai keseimbangan dan kesetaraan dalam hal aktivitas fisik dapat memberikan manfaat kesehatan yang lebih menyeluruh bagi kedua jenis kelamin. Dengan memahami dan mengatasi faktor-faktor yang menyebabkan perbedaan ini, diharapkan dapat tercipta pola aktivitas jasmani yang lebih seimbang dan berdampak positif bagi kesehatan dan kebugaran masyarakat secara keseluruhan.

2. Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani di dalam dan luar sekolah antara siswa laki-laki dan perempuan

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan di lingkungan sekolah. Secara umum, siswa laki-laki cenderung lebih aktif terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih intensif dan kompetitif, seperti olahraga tim dan permainan yang

membutuhkan gerakan cepat dan energik (Sallis et al., 2017). Sementara itu, siswa perempuan lebih tertarik pada aktivitas yang lebih santai dan individual, seperti berjalan kaki, yoga, atau senam (Malina, 1996).

Perbedaan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya: Pertama, ekspektasi sosial dan budaya. Siswa laki-laki sering kali didorong untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih maskulin, sementara siswa perempuan cenderung diarahkan pada aktivitas yang dianggap lebih feminine (Coakley, 2017). Seperti yang dikemukakan oleh Sallis dan Owen (2015), "Perbedaan gender dalam aktivitas jasmani sering kali berakar dari harapan sosial dan budaya yang berbeda terhadap peran laki-laki dan perempuan."

Kedua, perbedaan minat dan preferensi. Secara alami, siswa laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan minat yang berbeda terhadap jenis-jenis aktivitas jasmani (Trost et al., 2016). Sebagaimana dijelaskan oleh Malina (2017), "Faktor-faktor individual seperti minat, motivasi, dan preferensi memainkan peran penting dalam menentukan pola aktivitas jasmani siswa."

Ketiga, perbedaan kemampuan fisik. Secara rata-rata, siswa laki-laki memiliki kemampuan fisik yang lebih baik, seperti kekuatan otot dan daya tahan, yang memungkinkan mereka terlibat dalam aktivitas yang lebih menantang (Sallis & Owen, 2015). Hal ini sejalan dengan pernyataan Coakley (2015) bahwa "Perbedaan biologis dalam kemampuan fisik antara

laki-laki dan perempuan berkontribusi pada perbedaan dalam jenis aktivitas jasmani yang mereka sukai dan lakukan."

Di luar lingkungan sekolah, perbedaan pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan juga dapat terlihat. Siswa laki-laki cenderung lebih aktif terlibat dalam olahraga dan aktivitas rekreasi yang membutuhkan keterampilan fisik, seperti sepak bola, basket, dan bersepeda (Trost et al., 2002). Sementara itu, siswa perempuan lebih cenderung melakukan aktivitas yang lebih santai dan berfokus pada kebugaran, seperti berjalan kaki, berenang, dan senam (Sallis & Owen, 1999).

Ketika berada di luar lingkungan sekolah, perbedaan pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan menjadi semakin jelas. Berdasarkan penelitian Marzuki & Tahrim (2024) "Siswa laki-laki cenderung lebih sering terlibat dalam aktivitas olahraga dan permainan di luar sekolah, seperti bermain sepak bola, basket, atau melakukan latihan fisik di pusat kebugaran." Hal ini dapat disebabkan oleh faktor sosial dan budaya yang memberikan keleluasaan yang lebih besar bagi siswa laki-laki untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang lebih kompetitif dan menantang.

Sebaliknya, siswa perempuan lebih memilih untuk terlibat dalam aktivitas yang lebih santai dan tidak terlalu membutuhkan tenaga besar. Seperti yang diungkapkan Asmi et al (2018), "Siswa perempuan lebih suka melakukan aktivitas seperti berjalan-jalan, bersepeda, atau melakukan senam ringan di lingkungan sekitar rumah." Selain itu, siswa perempuan juga cenderung lebih terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berfokus pada

pengembangan keterampilan dan kreativitas, seperti tari, musik, atau klub seni.

3. Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani berdasarkan Indikator pada kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, intensitas aktivitas jasmani dan pemanfaatan jam istirahat sekolah antara laki-laki dan perempuan

Perbedaan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan dapat dilihat dari beberapa indikator. Dalam kegiatan olahraga, penelitian menunjukkan bahwa laki-laki cenderung lebih aktif dan terlibat dalam berbagai jenis olahraga yang memerlukan kekuatan fisik dan kompetisi, seperti sepak bola, basket, dan bela diri (Smith dkk., 2018). Di sisi lain, perempuan lebih tertarik pada olahraga yang berfokus pada keindahan, fleksibilitas, dan keterampilan, seperti senam, tari, dan balet (Pennock, 2022).

Terkait frekuensi pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Kesehatan (PJOK), studi menemukan bahwa laki-laki memiliki frekuensi pembelajaran yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Gao et al., 2017). Hal ini dapat disebabkan oleh perbedaan minat dan motivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK, di mana laki-laki cenderung lebih antusias dan menganggap PJOK sebagai bagian penting dari kurikulum sekolah (Kerner et al., 2018).

Sementara itu, dalam hal intensitas pembelajaran PJOK, penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Secara umum, laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik dan

terlibat dalam aktivitas yang lebih intens, seperti olahraga kompetitif, selama pembelajaran PJOK. Di sisi lain, perempuan lebih memilih aktivitas yang lebih rekreasional dan kurang intens. Selain itu, partisipasi perempuan dalam pembelajaran PJOK juga cenderung lebih rendah dibandingkan laki-laki, yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti persepsi diri, kepercayaan diri, dan ketidaknyamanan terkait citra tubuh. Untuk mengatasi kesenjangan ini, penting bagi guru PJOK untuk mengembangkan strategi pengajaran yang lebih inklusif dan mempertimbangkan kebutuhan serta preferensi gender yang berbeda, serta meningkatkan pelatihan untuk memahami dan mengatasi bias gender dalam pembelajaran.

Namun, ketika melihat partisipasi pembelajaran PJOK, studi menemukan bahwa laki-laki cenderung lebih aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran dibandingkan perempuan (Gao, 2017). Perempuan sering kali merasa kurang percaya diri atau merasa tidak nyaman saat melakukan aktivitas fisik di lingkungan sekolah (Gibbons, 2022).

Selanjutnya, dalam frekuensi aktivitas jasmani di luar pembelajaran PJOK, laki-laki dilaporkan memiliki frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Beets dkk., 2016). Laki-laki cenderung lebih aktif dalam menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas fisik di luar jam sekolah, seperti bermain olahraga, berolahraga di pusat kebugaran, atau terlibat dalam kegiatan rekreasi lainnya.

Sama halnya dengan frekuensi, intensitas aktivitas jasmani juga menunjukkan perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Studi menunjukkan

bahwa laki-laki memiliki intensitas aktivitas jasmani yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Marques & Gaspar de Matos, 2019). Laki-laki cenderung terlibat dalam aktivitas yang membutuhkan lebih banyak usaha dan energi, seperti olahraga kompetitif atau latihan fisik yang lebih berat.

Terakhir, dalam hal pemanfaatan jam istirahat sekolah, penelitian mengungkapkan bahwa laki-laki lebih aktif dan cenderung memanfaatkan jam istirahat untuk melakukan aktivitas jasmani, seperti bermain olahraga, sementara perempuan lebih memilih untuk beristirahat atau terlibat dalam kegiatan yang kurang aktif secara fisik (Leech dkk., 2020).

Secara keseluruhan, perbedaan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial, budaya, dan gender yang terbentuk dalam masyarakat. Pemahaman tentang perbedaan ini dapat membantu dalam merancang program dan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan partisipasi dan aktivitas jasmani di kalangan siswa, terutama di kalangan perempuan.

C. Keterbatasan Penelitian

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

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden

sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskriptif, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani antara laki-laki dan perempuan secara keseluruhan peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Hasil menunjukkan bahwa pola aktivitas jasmani peserta didik laki-laki lebih tinggi dari pada peserta didik perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta, dengan selisih rata-rata sebesar 3,43. Peserta didik laki-laki cenderung memiliki ketertarikan dan motivasi yang lebih tinggi terhadap kegiatan olahraga atau aktivitas jasmani dibandingkan dengan perempuan.
2. Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani di dalam dan luar sekolah antara peserta didik laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta. Pola aktivitas jasmani peserta didik laki-laki di dalam dan luar sekolah lebih baik dari pada peserta didik perempuan. Peserta didik laki-laki cenderung memiliki inisiatif untuk melakukan aktivitas jasmani secara mandiri di luar kegiatan sekolah baik hanya sebagai rekreasi hingga prestasi, sedangkan siswa perempuan lebih banyak hanya melakukan kegiatan di sekolah pada saat pembelajaran olahraga.
3. Ada perbedaan yang signifikan pola aktivitas jasmani berdasarkan indikator kegiatan olahraga, frekuensi pembelajaran PJOK, intensitas pembelajaran PJOK, partisipasi dalam pembelajaran PJOK, frekuensi aktivitas jasmani, dan

intensitas aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan di SMP Negeri 14 Yogyakarta.

A. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau gambaran tentang perbedaan pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas XI tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri 14 Yogyakarta, sehingga dapat digunakan sebagai motivasi agar siswa lebih giat dalam melakukan aktivitas jasmani.
2. Dengan diketahui perbedaan pola aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2019/2020 di SMP Negeri 14 Yogyakarta, dapat digunakan untuk menjadi bukti bahwa salah satu yang mempengaruhi aktivitas jasmani seseorang adalah jenis kelamin.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Guru hendaknya memperhatikan aktivitas jasmani siswanya agar lebih meningkat dan selalu memotivasi untuk giat berolahraga.
2. Siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan aktivitas jasmaninya.
3. Peneliti lain jika ingin melakukan penelitian sejenis agar lebih memperhatikan keadaan siswa dan lebih memperketat sangat pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, R., Karhiwikarta, W., & Hermawan, D. (2013). Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Dunia Kesmas*, 2(1).
- Andini, E. A., & Indra, E. N. (2016). Perbedaan pengaruh frekuensi latihan senam aerobik terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan pada members wanita. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 15(1), 39–51.
- Ardi, M., & Purwanto, S. (2021). Kebugaran jasmani dan kedisiplinan anak sekolah dasar kelas bawah. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.21831/jpok.v2i2.17763>
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. (*No Title*).
- Arjuna, F. (2018). *Takaran Kebugaran Jasmani*.
- Asmi, A., Neldi, H., & Khairuddin, F.-U. (2018). Meningkatkan Minat Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan melalui Metode Bermain pada Kelas Viii-4 Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Batusangkar. *Jurnal MensSana*, 3(1), 33–44.
- Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., Thomis, M., Duquet, W., Lefevre, J., & Cardon, G. (2009). Specific associations between types of physical activity and components of mental health. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 468–474.
- Barr-Anderson, D. J., Neumark-Sztainer, D., Lytle, L., Schmitz, K. H., Ward, D. S., Conway, T. L., Pratt, C., Baggett, C. D., & Pate, R. R. (2008). But I like PE: Factors associated with enjoyment of physical education class in middle school girls. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(1), 18–27.
- Barreira, T. V, Schuna Jr, J. M., Mire, E. F., Katzmarzyk, P. T., Chaput, J.-P., Leduc, G., & Tudor-Locke, C. (2015). Identifying children’s nocturnal sleep using 24-h waist accelerometry. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(5), 937–943.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Education & Behavior*, 37(5), 621–644.
- Bird, S. R. (2019). *Research Methods in Physical Activity and Health*. Routledge.
- Bruner, M. W., Eys, M. A., Wilson, K. S., & Côté, J. (2014). Group cohesion and positive youth development in team sport athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 3(4), 219.
- Candra, I. W., Sumirta, I. N., & Harini, I. G. A. (2023). *Keadaan Harga Diri dan*

Depresi Pasien Diabetes Melitus dalam Model Manajemen Emosi Mengatasi Masalah Psikososial. MEGA PRESS NUSANTARA.

- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental? *Sporta Saintika*, 6(1), 54–62.
- Chen, W., Hammond-Bennett, A., Hypnar, A., & Mason, S. (2018). Health-related physical fitness and physical activity in elementary school students. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5107-4>
- Coakley, J. (2017). The sociology of sport as a career and academic discipline. In *Reflections on Sociology of Sport: Ten Questions, Ten Scholars, Ten Perspectives* (pp. 33–48). Emerald Publishing Limited.
- Davis, K. L., Wojcik, J. R., & DeWaele, C. S. (2016). A Comparison of the Fitness, Obesity, and Physical Activity Levels of High School Physical Education Students Across Race and Gender. *The Physical Educator*. <https://doi.org/10.18666/tpe-2016-v73-i1-5903>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 1–21.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (Issue 7). WW Norton & company.
- Fitzgerald, A., Fitzgerald, N., & Aherne, C. (2012). Do peers matter? A review of peer and/or friends' influence on physical activity among American adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(4), 941–958.
- Gao, Z. (2017). *Technology in physical activity and health promotion*. Routledge London.
- Gao, Z., Chen, S., Huang, C. C., Stodden, D. F., & Xiang, P. (2017). Investigating elementary school children's daily physical activity and sedentary behaviours during weekdays. *Journal of Sports Sciences*, 35(1), 99–104.
- Gråstén, A., Huhtiniemi, M., Hakonen, H., & Jaakkola, T. (2021). Development of accelerometer-based light to vigorous physical activity in fitness profiles of school-aged children. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/sms.14056>
- Harun, I., Riyadi, H., Briawan, D., & Khomsan, A. (2021). *Latihan Berjalan Kaki terhadap Perbaikan Profil Lipid pada Wanita Dewasa Kelebihan Berat Badan* *Walking Exercise to Improve Lipid Profiles in Overweight Adult Women*.
- Hayyah, N. (2020). Aktivitas Kebugaran Jasmani. *SMA Negeri 3 Medan*.

- Hidayati, R., Triyanto, M., Sulastri, A., & Husni, M. (2022). Faktor penyebab menurunnya motivasi belajar siswa kelas IV SDN 1 Peresak. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(3), 1153–1160.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 37–45.
- Kerner, C., Haerens, L., & Kirk, D. (2018). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review*, 24(2), 255–265.
- Khofifah, N., Arianto, Y., Darmawan, D., Masfufah, M., Aliyah, N. D., Arifin, S. F. A., Shofiyah, R., Sasmita, F. E., & Safira, M. E. (2023). Peningkatan kebugaran jasmani warga melalui kegiatan senam kreasi di Desa Jogosatru Kecamatan Sukodono. *Economic Xenization Abdi Masyarakat*, 1(2), 33–40.
- Laurent, C. W. S., Burkart, S., Andre, C., & Spencer, R. M. C. (2021). Physical activity, fitness, school readiness, and cognition in early childhood: A systematic review. In *Journal of Physical Activity and Health*. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0844>
- Lee, E. J., So, W. Y., Youn, H. S., & Kim, J. (2021). Effects of school-based physical activity programs on health-related physical fitness of korean adolescents: A preliminary study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062976>
- Ługowska, K., Kolanowski, W., & Trafialek, J. (2023). Increasing Physical Activity at School Improves Physical Fitness of Early Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032348>
- Ma'arif, I., Setyawan, R., Zen, M. Z., Hendrawan, K. T., & Andrianto, J. R. (2023). REGULAR PHYSICAL ACTIVITY HELPS IMPROVE THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC. *Physical Education Theory and Methodology*. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.4.03>
- Macdonald-Wallis, K., Jago, R., & Sterne, J. A. C. (2012). Social network analysis of childhood and youth physical activity: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(6), 636–642.
- Malina, R. M. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(sup3), S-48.
- Marheni, E., Purnomo, E., & Jermaina, N. (2022). *Sukses Mengajar Pendidikan Jasmani di Sekolah*.

- Marzuki, D. S., & Tahrim, N. (2024). *Derajat kesehatan masyarakat*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- McDermott, G., Brick, N. E., Shannon, S., Fitzpatrick, B., & Taggart, L. (2022). Barriers and facilitators of physical activity in adolescents with intellectual disabilities: An analysis informed by the COM-B model. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 35(3), 800–825.
- Mello, J. B., Mello, J. H. P., Vian, F., Gaya, A. R., & Gaya, A. C. A. (2019). Adolescents' cardiorespiratory fitness association with physical activity and pedagogical structure of school physical education. *Revista Brasileira de Ciencias Do Esporte*. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.03.033>
- Mielke, G. I., da Silva, I. C. M., Kolbe-Alexander, T. L., & Brown, W. J. (2018). Shifting the physical inactivity curve worldwide by closing the gender gap. *Sports Medicine*, 48, 481–489.
- Nurmitasari, G., Kristiana, D., ST, S., Kes, M. H., Zaidah, L., Ft, S. S. T., & Or, M. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi nilai vo2max pada remaja dengan metode narrative review*.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H. R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 28–40.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). Experience human development. (No Title).
- Pennock, K. M. F. (2022). *Deciding to Play: Exploring Why Adolescent Athletes Under-Report Sport-Related Concussions Using a Mixed Methods Approach*. University of Toronto (Canada).
- Piaget, J. (2016). Intellectual Evolution from Adolescence to Adulthood1. In *Cognitive and Moral Development, Academic Achievement in Adolescence* (pp. 1–12). Routledge.
- Pramartha, I. M. D. A., Sucipta Putri, W. C. W., Weta, I. W., & Indraguna Pinatih, G. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Laki-Laki Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019/2020. *E-Jurnal Medika Udayana*. <https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i04.p17>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas*



Negeri Surabaya, 10(02), 107–116.

- Prianto, D. A., Utomo, M. A. S., Abi Permana, D. A. P., Mutohir, T. C., & Suroto. (2022). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. *Jurnal Segar*. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.01>
- Purnomo, I. M., & Siti Nurrochmah. (2023). Analisis Antropometri, Tingkat Kebugaran Jasmani dan Hasil Belajar Gerak Mahasiswa Angkatan 2022 Semester Gasal 2022/2023 PJKR-FIK-UM. *Jurnal Segar*. <https://doi.org/10.21009/segar/1201.01>
- Rahmah, Y. (2023). Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Disekolah Dasar. *Pendidikan, Kesehatan Dan Olahraga*.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27(1), 297–322.
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132–138.
- Sari, M. (2019). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kemampuan Motorik Murid Kelas V SDN 03 Sampano Desa Dadeko Kecamatan Larompong Selatan Kabupaten Luwu. *Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar*.
- Scott, S. K., & Saginak, K. A. (2016). Adolescence: Emotional and social development. *Human Growth and Development across the Lifespan: Applications for Counselors*, 347–386.
- Septyagana, A. B., Akbar, A. K., Ari Susilo, M. F., Indrayogi, I., Annas, M., Iswadi, M. S., Wulandari, A., Negeri, U., Hariyanto, E., Negeri, U., Science, S., Toimul Khafid, A. S., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., Ilmu Keolahragaan, F., Nurcahyo, Eko & Nasution, J. D. H., Faqih, A., Erliana, E., Hartoto, S., ... Ischaq, M. (2019). Survei Status Gizi Dan Kesegaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Bhaladika Semarang. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Utomo, B. (2010). *Hubungan antara kekuatan otot dan daya tahan otot anggota gerak bawah dengan kemampuan fungsional lanjut usia*. UNS (Sebelas Maret University).
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. *Aktivitas Fisik Dan Kesehatan*.
- Widodo. (2014). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*.

- Yuksel, H. S., Şahin, F. N., Maksimovic, N., Drid, P., & Bianco, A. (2020). School-based intervention programs for preventing obesity and promoting physical activity and fitness: A systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17010347>
- Yuliani, W., & Supriatna, E. (2023). *Metode Penelitian Bagi Pemula*. Penerbit Widina.
- Zulfa, I. I., & Kurniawan, A. W. (2019). Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro. *Sport Science and Health*.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

| | |
|---|--|
| IAN | https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian |
|  | KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 550, 557, 0274-580826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small> |
| Nomor : B/1212/UN34.16/PT.01.04/2024 | 7 Agustus 2024 |
| Lamp. : 1 Bendel Proposal | |
| Hal : Izin Penelitian | |
| Yth. SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA | |
| Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini: | |
| Nama : | Wa Ode Ranti |
| NIM : | 17601241053 |
| Program Studi : | Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - SI |
| Tujuan : | Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) |
| Judul Tugas Akhir : | PERBEDAAN POLA AKTIVITAS JASMANI DI DALAM DAN LUAR SEKOLAH PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 14 YOGYAKARTA |
| Waktu Penelitian : | Rabu - Minggu, 7 - 11 Agustus 2024 |
| Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya. | |
| Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih. | |
|  | |
| Tembusan : | |
| 1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan; | |
| 2. Mahasiswa yang bersangkutan. | |
| Dr. Budi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. NIP 19770218 200801 1 002 | |
| 1 of 1 | 8/7/2024, 10:34 AM |

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Melakukan Pelelitian

PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAHA
ꦑꦼꦩꦼꦂꦶꦠꦏꦠꦪꦺꦒꦺꦴꦏꦂꦠꦏꦼꦩꦤꦼꦢꦶꦏꦏꦼꦩꦸꦢꦏꦺꦴꦭꦲꦂꦒꦫ
Jl. Hayam Wuruk No. 11 Yogyakarta Kode Pos. 55212 Telp. (0274) 512956, 563078, 515865, 562682
Fax (0274) 512956
EMAIL: dindikpora@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS: 08122780001 HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id
WEBSITE: www.jogjakota.go.id

Yogyakarta, 9 Agustus 2024

Nomor : 000.9/7944
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 Bendel
Hal : Izin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIKK - UNY
di
Yogyakarta

Berdasarkan surat:

Dari : Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : B/1240/UN34.16/PT.01.04/2024
Tanggal : 7 Agustus 2024
Hal : Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan yang diajukan, maka dapat kami berikan izin penelitian kepada:

Nama : Wa Ode Ranti
NIM : 17601241053
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi - S1
Judul Tugas Akhir : Perbedaan Pola Aktivitas Jasmani di Dalam dan Luar Sekolah Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 14 Yogyakarta
Waktu Penelitian : 7 s.d. 11 Agustus 2024
Narahubung : 085242609241.

Setelah penelitian selesai dilaksanakan, mahasiswa segera melapor ke Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kota Yogyakarta.

Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Dinas


BUDI SANTOSA ASRORI S.E. M.Si.
NIP. 197009151994031009

Tembusan:

1. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
2. SMP Negeri 14 Yogyakarta
3. Kurikulum Bidang Pembinaan SMP

SEGORO AMARTO
SEMANGAT GOTONG ROYONG AGAWE MAJUNE NGAYOGYAKARTA

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

A. Identitas Diri :.....

Nama :.....

Jenis Kelamin :.....

Usia :.....

Kelas :.....

Berat Badan :.....

Tinggi Badan :.....

1. Berapa rata-rata uang saku harian yang Anda dapat ?
 - a. Rp. 0 – Rp. 5000
 - b. Rp. 6000 – Rp.10.000
 - c. Rp.11.000 – Rp. 15.000
 - d. Rp. 16.000 – Rp.20.000
2. Apa pendidikan terakhir orang tua anda ?
 - a. Sekolah dasar sederajat
 - b. SLTP sederajat
 - c. SLTA sedertajat
 - d. D1/D2/D3
 - e. S1
 - f. S2/S3 sederajat
3. Apa pekerjaan orang tua Anda?
 - a. PNS
 - b. Wiraswasta
 - c. Karyawan
 - d. Buruh
 - e. Tidak bekerja
4. Letak Geografi tempat tinggal Anda?
 - a. Dataran tinggi
 - b. Dataran rendah
5. Letak Wilayah tempat tinggal Anda?
 - a. Perkotaan
 - b. Pinggir Kota
 - c. Pedesaan
6. Anda tinggal bersama?
 - a. Orang tua kandung
 - b. Kakek atau nenek
 - c. Kerabat atau saudara
 - d. Orang tua wali

Aktivitas Jasmani

| No | Pernyataan | Pilihan | |
|----|--|---------|-------|
| | | YA | TIDAK |
| 1 | Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga disekolah | YA | TIDAK |
| 2 | Saya lebih suka mengikuti kegiatan olahraga(Club/les Privat) diluar sekolah | YA | TIDAK |
| 3 | Saya mengikuti pelajaran PJOK lebih dari satu kali seminggu | YA | TIDAK |
| 4 | Saya mengikuti kegiatan olahraga(ekstrakurikuler/club/les privat) lebih dari satu kali seminggu | YA | TIDAK |
| 5 | Saya mengikuti jam pelajaran PJOK secara penuh dan satu kali pertemuan | YA | TIDAK |
| 6 | Saya melakukan kegiatan olahraga (ektrakurikuler/club/les privat) selama satu jam atau lebih dalam satu kali pertemuan | | |
| 7 | Saya aktif bergerak dalm pembelajaran PJOK | YA | TIDAK |
| 8 | Saya mengikuti tahapan latihan olahraga di ektarkurikuler/club/les privat | YA | TIDAK |
| 9 | Saya memanfaatkan waktu istirahat sekolah untuk beraktivitas jasmani (seperti : bermain sepak bola/bola basket) | YA | TIDAK |
| 10 | Saya menggunakan waktu istirahat disekolah untuk membaca buku dan mengerjakan tugas | YA | TIDAK |
| 11 | Saya melakuka olahraga tiga kali atau lebih dalam satu minggu di luar jam sekolah | YA | TIDAK |
| 12 | Saya memanfaatkan waktu luang dengan bermain permainan berbasis media digital (online/offline) | YA | TIDAK |
| 13 | Saya melakukan latihan dengan rata-rata waktu 30 menit atau lebih dalam satu kali aktivitas jasmani | YA | TIDAK |
| 14 | Aktivitas jasmani saya berkurang karena banyak bermain game berbasis media digital (online/offline) | YA | TIDAK |

Lampiran 4. Data Penelitian

Aktivitas Jasmani Peserta didik Laki-laki

| No | Usia | Kelas | BB | TB | Jawaban Item | | | | | | | | | | | | | | Jumlah | |
|----|------|-------|----|-----|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|----------------|----|----|--------|----|
| | | | | | Disekolah | | | | | | | | | | Jumlah | Diluar sekolah | | | | |
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 | | 14 |
| 1 | 14 | VIII | 52 | 163 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 2 | 14 | VIII | 50 | 160 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 3 | 14 | VIII | 55 | 165 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 4 | 14 | VIII | 49 | 159 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 5 | 14 | VIII | 53 | 162 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 6 | 13 | VIII | 51 | 161 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 7 | 14 | VIII | 54 | 164 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 7 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 8 | 13 | VIII | 48 | 158 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 9 | 13 | VIII | 56 | 166 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 10 | 14 | VIII | 47 | 157 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 11 | 14 | VIII | 53 | 163 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 7 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 |
| 12 | 14 | VIII | 51 | 161 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 13 | 13 | VIII | 55 | 165 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 14 | 14 | VIII | 50 | 160 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 |
| 15 | 14 | VIII | 52 | 162 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 16 | 13 | VIII | 49 | 159 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 9 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|------|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | 14 | VIII | 54 | 164 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 18 | 14 | VIII | 48 | 158 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 8 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 19 | 13 | VIII | 56 | 166 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 20 | 14 | VIII | 47 | 157 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 21 | 13 | VIII | 52 | 163 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 7 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 22 | 13 | VIII | 50 | 160 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 23 | 14 | VIII | 55 | 165 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 24 | 14 | VIII | 49 | 159 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 7 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 25 | 14 | VIII | 53 | 162 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 26 | 13 | VIII | 51 | 161 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 8 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 27 | 13 | VIII | 54 | 164 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 28 | 13 | VIII | 48 | 158 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 29 | 14 | VIII | 56 | 166 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 7 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 30 | 13 | VIII | 47 | 157 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 31 | 13 | VIII | 52 | 163 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 32 | 14 | VIII | 50 | 160 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 7 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 33 | 13 | VIII | 55 | 165 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 34 | 14 | VIII | 49 | 159 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 35 | 14 | VIII | 53 | 162 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|------|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 36 | 14 | VIII | 51 | 161 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 37 | 14 | VIII | 54 | 164 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 38 | 13 | VIII | 48 | 158 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 7 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 39 | 14 | VIII | 56 | 166 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 40 | 14 | VIII | 47 | 157 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 7 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 41 | 14 | VIII | 52 | 163 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 42 | 14 | VIII | 50 | 160 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 43 | 13 | VIII | 55 | 165 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 44 | 13 | VIII | 49 | 159 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 45 | 14 | VIII | 53 | 162 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 7 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 46 | 13 | VIII | 51 | 161 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 47 | 13 | VIII | 54 | 164 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 7 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 48 | 14 | VIII | 48 | 158 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 49 | 13 | VIII | 56 | 166 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 5 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 50 | 14 | VIII | 47 | 157 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 51 | 14 | VIII | 52 | 163 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 7 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 52 | 14 | VIII | 50 | 160 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 53 | 14 | VIII | 55 | 165 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 7 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 54 | 14 | VIII | 49 | 159 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|------|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 55 | 14 | VIII | 53 | 162 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 56 | 14 | VIII | 51 | 161 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 6 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 57 | 14 | VIII | 54 | 164 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 7 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| 58 | 14 | VIII | 48 | 158 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 59 | 14 | VIII | 56 | 166 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 7 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 |
| 60 | 14 | VIII | 47 | 157 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |

Aktivitas Jasmani Peserta didik perempuan

| No | Usia | Kelas | BB | TB | Jawaban Item | | | | | | | | | | | | | | | Jumlah |
|----|------|-------|----|-----|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|----------------|----|----|----|--------|
| | | | | | Disekolah | | | | | | | | | | Jumlah | Diluar sekolah | | | | |
| | | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 1 | 13 | VIII | 45 | 155 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 |
| 2 | 14 | VIII | 52 | 154 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 3 | 13 | VIII | 47 | 153 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 4 | 14 | VIII | 50 | 151 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 5 | 13 | VIII | 46 | 152 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | 14 | VIII | 51 | 159 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 7 | 13 | VIII | 48 | 159 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | 14 | VIII | 53 | 163 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 9 | 13 | VIII | 45 | 155 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 10 | 14 | VIII | 52 | 149 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 11 | 13 | VIII | 47 | 157 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|------|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 14 | VIII | 49 | 159 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 13 | 13 | VIII | 46 | 156 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 |
| 14 | 14 | VIII | 50 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 15 | 13 | VIII | 47 | 157 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 16 | 14 | VIII | 51 | 148 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 17 | 13 | VIII | 48 | 158 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 5 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 18 | 14 | VIII | 52 | 158 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 6 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| 19 | 13 | VIII | 46 | 156 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 20 | 14 | VIII | 50 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 21 | 13 | VIII | 47 | 157 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 22 | 14 | VIII | 51 | 155 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 23 | 13 | VIII | 48 | 158 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 24 | 14 | VIII | 52 | 159 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 25 | 13 | VIII | 46 | 156 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 26 | 14 | VIII | 50 | 160 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 27 | 13 | VIII | 47 | 157 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 28 | 14 | VIII | 51 | 161 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 |
| 29 | 13 | VIII | 48 | 158 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 30 | 14 | VIII | 52 | 162 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 31 | 13 | VIII | 46 | 156 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 32 | 14 | VIII | 50 | 160 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 5 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 33 | 13 | VIII | 47 | 157 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 34 | 14 | VIII | 51 | 161 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 35 | 13 | VIII | 48 | 158 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 36 | 14 | VIII | 52 | 162 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|------|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 37 | 13 | VIII | 46 | 156 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 38 | 14 | VIII | 50 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 39 | 13 | VIII | 47 | 157 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 40 | 14 | VIII | 51 | 161 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 41 | 13 | VIII | 48 | 158 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 |
| 42 | 14 | VIII | 52 | 162 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 43 | 13 | VIII | 46 | 156 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 44 | 14 | VIII | 50 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 45 | 13 | VIII | 47 | 157 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 46 | 14 | VIII | 51 | 161 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 47 | 13 | VIII | 48 | 158 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 48 | 14 | VIII | 52 | 162 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 49 | 13 | VIII | 46 | 156 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 50 | 14 | VIII | 50 | 160 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 51 | 13 | VIII | 47 | 157 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| 52 | 14 | VIII | 51 | 161 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 8 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 53 | 13 | VIII | 48 | 158 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 54 | 14 | VIII | 52 | 162 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 55 | 13 | VIII | 46 | 156 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 56 | 14 | VIII | 50 | 160 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 57 | 13 | VIII | 47 | 157 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 58 | 14 | VIII | 51 | 161 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 59 | 13 | VIII | 48 | 158 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 60 | 14 | VIII | 52 | 162 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 61 | 13 | VIII | 46 | 156 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|------|----|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 62 | 14 | VIII | 50 | 149 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 7 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 63 | 13 | VIII | 47 | 157 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| 64 | 14 | VIII | 51 | 161 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 65 | 13 | VIII | 48 | 158 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| 66 | 14 | VIII | 52 | 162 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 67 | 13 | VIII | 46 | 156 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| 68 | 14 | VIII | 50 | 160 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 5 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 69 | 13 | VIII | 47 | 157 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 70 | 14 | VIII | 51 | 161 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 71 | 13 | VIII | 48 | 158 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| 72 | 14 | VIII | 52 | 150 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| 73 | 13 | VIII | 46 | 156 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

| | | laki_laki | Perempuan |
|----------------|---------|-------------------|-------------------|
| N | Valid | 60 | 73 |
| | Missing | 13 | 0 |
| Mean | | 9.0667 | 5.6301 |
| Median | | 9.0000 | 6.0000 |
| Mode | | 9.00 ^a | 4.00 ^a |
| Std. Deviation | | 1.65567 | 2.00352 |
| Minimum | | 5.00 | 2.00 |
| Maximum | | 13.00 | 10.00 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

laki_laki

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 5 | 5 | 6.8 | 8.3 | 8.3 |
| | 6 | 1 | 1.4 | 1.7 | 10.0 |
| | 7 | 3 | 4.1 | 5.0 | 15.0 |
| | 8 | 2 | 2.7 | 3.3 | 18.3 |
| | 9 | 22 | 30.1 | 36.7 | 55.0 |
| | 10 | 22 | 30.1 | 36.7 | 91.7 |
| | 11 | 3 | 4.1 | 5.0 | 96.7 |
| | 12 | 1 | 1.4 | 1.7 | 98.3 |
| | 13 | 1 | 1.4 | 1.7 | 100.0 |
| | Total | 60 | 82.2 | 100.0 | |
| Missing | System | 13 | 17.8 | | |
| Total | | 73 | 100.0 | | |

Perempuan

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid | 2 | 4 | 5.5 | 5.5 | 5.5 |
| | 3 | 5 | 6.8 | 6.8 | 12.3 |
| | 4 | 15 | 20.5 | 20.5 | 32.9 |
| | 5 | 12 | 16.4 | 16.4 | 49.3 |
| | 6 | 12 | 16.4 | 16.4 | 65.8 |
| | 7 | 15 | 20.5 | 20.5 | 86.3 |
| | 8 | 3 | 4.1 | 4.1 | 90.4 |
| | 9 | 3 | 4.1 | 4.1 | 94.5 |
| | 10 | 4 | 5.5 | 5.5 | 100.0 |
| | Total | 73 | 100.0 | 100.0 | |

Lampiran 6. Uji Normalitas dan Uji Homogenitas

Tests of Normality

| Kelas | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | Df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Hasil Perempuan | .121 | 73 | .110 | .955 | 73 | .110 |
| Laki-laki | .301 | 60 | .240 | .829 | 60 | .240 |

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|-------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Hasil | Based on Mean | .793 | 1 | 98 | .375 |
| | Based on Median | .027 | 1 | 98 | .869 |
| | Based on Median and with adjusted df | .027 | 1 | 79.384 | .869 |
| | Based on trimmed mean | .230 | 1 | 98 | .633 |

Lampiran 7. Analisis uji t peserta didik laki-laki dan perempuan

Aktivitas jasmani laki-laki dan perempuan

| Group Statistics | | | | | |
|-------------------|-----------|----|--------|----------------|-----------------|
| Siswa | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Aktivitas_Jasmani | Laki-laki | 60 | 9.0667 | 1.65567 | .21375 |
| | Perempuan | 73 | 5.6301 | 2.00352 | .23449 |

| Independent Samples Test | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|---------|------------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
| | | F | Sig. | T | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Aktivitas_Jasmani | Equal variances assumed | 6.619 | .011 | 10.632 | 131 | .000 | 3.43653 | .32324 | 2.79709 | 4.07597 |
| | Equal variances not assumed | | | 10.831 | 130.994 | .000 | 3.43653 | .31729 | 2.80885 | 4.06421 |

Lampiran 8. Analisis Uji t di dalam dan di luar sekolah

Aktivitas Jasmani di sekolah dan di luar sekolah

a. Disekolah

Group Statistics

| Kelas | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|-----------|-----------|----|--------|----------------|-----------------|
| Disekolah | Laki-laki | 60 | 6.2500 | 1.56903 | .20256 |
| | Perempuan | 73 | 3.8219 | 1.58414 | .18541 |

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|--|
| | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | | |
| | | | | | | | | Lower | Upper | |
| Disekolah Equal variances assumed | .056 | .814 | 8.834 | 131 | .000 | 2.42808 | .27486 | 1.88433 | 2.97183 | |
| Equal variances not assumed | | | 8.842 | 126.509 | .000 | 2.42808 | .27461 | 1.88467 | 2.97150 | |

b. Diluar sekolah

Group Statistics

| Gender | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------------|-----------|----|--------|----------------|-----------------|
| Diluar_Sekolah | Laki-laki | 60 | 2.8167 | .67627 | .08731 |
| | Perempuan | 73 | 1.8082 | .95245 | .11148 |

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | | |
|--|--|------|------------------------------|---------|------------------------|--------------------|--------------------------|--|---------|--|
| | F | Sig. | T | df | Sig. (2- tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | | |
| | | | | | | | | Lower | Upper | |
| Diluar_Sekolah Equal variances assumed | 5.650 | .019 | 6.895 | 131 | .000 | 1.00845 | .14627 | .71909 | 1.29780 | |
| Equal variances not assumed | | | 7.122 | 128.443 | .000 | 1.00845 | .14160 | .72829 | 1.28861 | |

Lampiran 9. Analisis uji t berdasarkan indikator

Pola Aktivitas Jasmani di sekolah

| Group Statistics | | | | | |
|---|-----------|----|--------|----------------|-----------------|
| | Gender1 | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Kegiatan_OLahraga | Laki-laki | 60 | 1.3167 | .50394 | .06506 |
| | Perempuan | 73 | .5890 | .66323 | .07763 |
| Frekuensi_Pembelajaran_PJ OK | Laki-laki | 60 | .9500 | .69927 | .09028 |
| | Perempuan | 73 | .1096 | .35597 | .04166 |
| Intensitas_Pembelajaran_PJ OK | Laki-laki | 60 | 1.6667 | .47538 | .06137 |
| | Perempuan | 73 | 1.4110 | .49541 | .05798 |
| Partisipasi_dalam_pem_PJO K | Laki-laki | 60 | 1.5833 | .53016 | .06844 |
| | Perempuan | 73 | 1.1096 | .63600 | .07444 |
| Pemanfaatan_jam_istirahat_ disekolah | Laki-laki | 60 | .7333 | .77824 | .10047 |
| | Perempuan | 73 | .6027 | .59488 | .06963 |

Independent Samples Test

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|---|------|------------------------------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|---------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Kegiatan_OLahraga | Equal variances assumed | 10.574 | .001 | 6.997 | 131 | .000 | .72763 | .10399 | .52190 | .93335 |
| | Equal variances not assumed | | | 7.184 | 130.249 | .000 | .72763 | .10128 | .52725 | .92800 |
| Frekuensi_Pembelajaran_PJ OK | Equal variances assumed | 20.838 | .000 | 8.958 | 131 | .000 | .84041 | .09382 | .65481 | 1.02601 |
| | Equal variances not assumed | | | 8.453 | 83.698 | .000 | .84041 | .09943 | .64268 | 1.03814 |

| | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|-------|------|-------|---------|------|--------|--------|--------|--------|
| Intensitas_Pembelajaran_PJ OK | Equal variances assumed | 3.330 | .070 | 3.016 | 131 | .003 | .25571 | .08477 | .08800 | .42341 |
| | Equal variances not assumed | | | 3.029 | 127.859 | .003 | .25571 | .08443 | .08864 | .42277 |
| Partisipasi_dalam_pem_PJO K | Equal variances assumed | .383 | .537 | 4.603 | 131 | .000 | .47374 | .10293 | .27012 | .67736 |
| | Equal variances not assumed | | | 4.685 | 130.968 | .000 | .47374 | .10112 | .27370 | .67379 |
| Pemanfaatan_jam_istirahat_di sekolah | Equal variances assumed | 7.347 | .008 | 1.096 | 131 | .275 | .13059 | .11912 | .10505 | .36624 |
| | Equal variances not assumed | | | 1.068 | 108.728 | .288 | .13059 | .12224 | .11168 | .37287 |

Pola aktivitas jasmani di luar sekolah

Group Statistics

| Gender2 | | N | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|----------------------------------|-----------|----|--------|----------------|-----------------|
| Frekuensi_aktivitas_jasmani | Laki-laki | 60 | 1.3000 | .49745 | .06422 |
| | Perempuan | 73 | .6986 | .59360 | .06948 |
| Intensitas_Aktivitas_Jasmani | Laki-laki | 60 | .7000 | .46212 | .05966 |
| | Perempuan | 73 | .5479 | .50114 | .05865 |
| Aktivitas_jasmani_yang_dilakukan | Laki-laki | 60 | .8167 | .39020 | .05038 |
| | Perempuan | 73 | .5616 | .49962 | .05848 |

Independent Samples Test

| | Levene's Test for Equality of Variances | t-test for Equality of Means | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------------------------|------|-------|---------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|
| | | F | Sig. | t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Frekuensi_aktivitas_jasmani | Equal variances assumed | 2.682 | .104 | 6.248 | 131 | .000 | .60137 | .09625 | .41096 | .79178 |
| | Equal variances not assumed | | | 6.356 | 130.943 | .000 | .60137 | .09461 | .41421 | .78853 |
| Intensitas_Aktivitas_Jasmani | Equal variances assumed | 11.240 | .001 | 1.803 | 131 | .074 | .15205 | .08433 | -.01478 | .31889 |
| | Equal variances not assumed | | | 1.817 | 129.236 | .071 | .15205 | .08366 | -.01347 | .31758 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|------------|----------|-----------|-------------|------|--------|--------|------------|------------|
| Aktivitas_jasmani_yang_dila kukan | Equal varianc es assume d | 41.43 5 | .00 0 | 3.22 6 | 131 | .002 | .25502 | .07905 | .0986 5 | .4113 9 |
| | Equal varianc es not assume d | | | 3.30 4 | 130.6 86 | .001 | .25502 | .07718 | .1023 3 | .4077 1 |

Lampiran 10. Dokumentasi penelitian



Menjelaskan kepada siswa cara pengisian kuisisioner dan masuk ke halaman *google form* melalui *smartphone* masing-masing



Monitoring pengisian Kuisisioner