

**PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS JASMANI ANTARA SISWA LAKI-
LAKI DAN PEREMPUAN DI SMPN 2 WATES YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:

Muhammad Falah Athalah

20601244028

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

2024

PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS JASMANI ANTARA SISWA LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN DI SMPN 2 WATES YOGYAKARTA

Oleh:

Muhammad Falah Athallah
NIM 20601244028

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh gaya hidup kurang aktif dapat menyebabkan penurunan kondisi kesehatan dan menimbulkan berbagai penyakit. Perbedaan jenis kelamin disinyalir mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 2 Wates.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel penelitian adalah *incidental sampling*. Total populasi yaitu 384 siswa dan sampel sebanyak 334 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*. Penelitian ini menggunakan SPSS 23 untuk teknik analisis data. Untuk uji prasyarat penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-smirnov* (uji normalitas) dan *Mann Whitney U-Test* (uji hipotesis).

Pada penelitian ini jumlah siswa laki-laki sebanyak 131 dan siswa perempuan 203. Rentang usia siswa yaitu 12-16 tahun. Secara umum tingkat aktivitas siswa laki-laki dan perempuan memiliki *mean* 2.35 (*mean* siswa laki-laki: 2,47, *mean* siswa perempuan: 2,27). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa persentase terbesar tingkat aktivitas jasmani siswa berada pada kategori rendah (siswa laki-laki: 56%, siswa perempuan: 71%), kategori sedang (siswa laki-laki: 38%, siswa perempuan: 25%), kategori sangat rendah (siswa laki-laki: 4%, siswa perempuan: 3%), dan kategori tinggi (siswa laki-laki: 2%, siswa perempuan: 1%). Uji beda menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan ($p = 0.004 < 0.05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 2 Wates.

Kata kunci: aktivitas jasmani, remaja, SMPN 2 Wates

DIFFERENCES IN THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY BETWEEN THE MALE AND FEMALE STUDENTS AT SMPN 2 WATES YOGYAKARTA

Abstract

This research is motivated by the fact that a sedentary lifestyle can lead to a decline in health and the onset of various diseases. Gender differences are suspected to influence the level of physical activity. This research aimed to determine the differences in physical activity level between male and female students at Junior High School 2 Wates.

This research was a descriptive comparative study. The technique used to determine the research sample was incidental sampling. The total population was 384 students and the sample was 334 students. The research instrument was the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). This research used SPSS 23 for data analysis. For the prerequisite test, this research used Kolmogorov-smirnov (normality test) and Mann Whitney U-Test (hypothesis test).

In this study, the number of male students is 131 and female students is 203. The age range of students is between 12-16 years old. In general, the mean of physical activity score of both students is 2.35 (mean of male students: 2.47, mean of female students: 2.27). The results of this research showed that the majority of the students physical activity levels are in the low level (male students: 56%, female students: 71%), followed by medium level (male students: 38%, female students: 25%), very low level (male students: 4%, female students: 3%), and high level (male students: 2%, female students: 1%). The analysis showed that there was a significant difference in the level of physical activity between male and female students ($p = 0.004 < 0.05$). Hence, it can be concluded that there is a significant difference in the level of physical activity between male and female students at SMPN 2 Wates.

Keywords: physical activity, adolescents, SMPN 2 Wates

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Falah Athalah

NIM : 20601244028

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Perbedaan Aktivitas Jasmani Antara Siswa Laki-laki Dan Perempuan Di SMPN 2 Wates Yogyakarta

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

Yogyakarta, 12 Juli 2024

Yang menyatakan



Muhammad Falah Athalah

NIM. 20601244028

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERBEDAAN AKTIVITAS JASMANI ANTARA SISWA LAKI-LAKI DAN
PEREMPUAN DI SMPN 2 WATES YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



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

Koordinator Program Studi

Dr. Ngatman, M.Pd.

NIP. 196706051992031001

Dosen Pembimbing

Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., Ph.D.

NIP. 198805102012122006

LEMBAR PENGESAHAN

PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS JASMANI ANTARA SISWA LAKI- LAKI DAN PEREMPUAN DI SMPN 2 WATES YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MUHAMMAD FALAH ATHALAH

NIM 20601244028

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

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., Ph.D. (Ketua Tim Penguji)		<u>8/11/2024</u>
Dr. Dennis Dwi Kurniawan, M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		<u>06-11-2024</u>
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. (Penguji Utama)		<u>5/11/2024</u>

Yogyakarta, 12 November 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002 +

MOTTO

“MENABUR KEBAIKAN, MENUAI KEBAHAGIAAN”

Ketika kita sering berbuat baik, maka kita akan merasakan dampaknya dalam bentuk kebahagiaan dan kedamaian. Kebajikan yang kita tanam akan kembali kepada kita dalam berbagai bentuk positif.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini untuk:

1. Orang Tua Tercinta

Ibu dan Ayah yang selalu memberikan doa, cinta, dukungan, dan pengorbanan tanpa batas. Terima kasih atas segala kasih sayang dan dorongan yang tiada henti.

2. Saudara Kandung

Kakak dan adik yang selalu memberikan doa, cinta, dan dukungan sehingga saya bisa semangat untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Perbedaan Tingkat Aktivitas Jasmani Antara Siswa Laki-laki Dan Perempuan Di SMPN 2 Wates Yogyakarta” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

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


1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin penelitian.
4. Ibu Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., Ph.D. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

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

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

Yogyakarta, 12 Juli 2024

Penulis,



Muhammad Falah Athalah

NIM 20601244028

DAFTAR ISI

Abstrak.....	iii
SURAT PERNYATAAN	v
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	xvi
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori.....	7
B. Penelitian yang Relevan.....	22
C. Kerangka Berpikir.....	25
D. Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional Variabel.....	27
D. Populasi dan Sampling Penelitian.....	28
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan.....	41
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	45
A. Simpulan.....	45
B. Implikasi.....	45
C. Saran.....	56
REFERENSI	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET.....	30
Tabel 2 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR.....	31
Tabel 3 Proporsi Aktivitas Fisik Pada Penduduk Umur \geq Tahun menurut Karakteristik, Riskesdas 2018.....	32
Tabel 4 Kisi-Kisi <i>Physical Activity Questionnaire for Adolescents</i> (PAQ-A) dari Andriyani et al (2024) milik Kent C Kowalski et al (2004) yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia.....	48
Tabel 5 Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A	54
Tabel 6 Deskriptif Data Tingkat Aktivitas Jasmani.....	55
Tabel 7 Hasil Uji Normalitas.....	57
Tabel 8 Hasil Uji <i>Mann-Whitney U</i>	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa.....	56
Gambar 2 Pengisian Kuesioner.....	83
Gambar 3 Pengisian Kuesioner.....	84
Gambar 4 Pengisian Kuesioner.....	84
Gambar 5 Pengisian Kuesioner.....	85
Gambar 6 Pengisian Kuesioner.....	85
Gambar 7 Pengisian Kuesioner.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Insrument Penelitian.....	65
Lampiran 2 Hasil Analisis Data.....	70
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas.....	70
Lampiran 4 Hasil Uji <i>Mann-Whitney U</i>	71
Lampiran 5 Data Sampel.....	71
Lampiran 6 Dokumentasi.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Era globalisasi berkembang sangat pesat. Globalisasi ditandai dengan perkembangan teknologi komunikasi, informasi dan transportasi. Hal ini dipicu dari pemikiran manusia yang selalu ingin menciptakan inovasi-inovasi baru yang nantinya akan mempermudah ruang gerak manusia di kehidupan yang akan datang. Kepraktisan tersebut akan berdampak besar bagi masyarakat dunia termasuk Indonesia. Oleh karenanya, di kehidupan sekarang ini banyak pekerjaan yang dapat di lakukan dengan mudah tanpa harus mengeluarkan tenaga ekstra. Misalnya, manusia apabila ingin menuju suatu tempat hanya perlu mengendarai sepeda motor, mobil, maupun menggunakan transportasi umum lainnya. Sangat bertolak belakang apabila dibandingkan pada kehidupan zaman dahulu yang masyarakatnya cenderung beraktivitas lebih banyak.

Masyarakat saat ini berkecenderungan melakukan aktivitas gerak yang sangat minim dan lebih sering mencari kesibukan dengan menonton tv, bermain komputer, *playstation*, mendengarkan musik dan bermain media sosial melalui *gadget* (Merinda, 2017, p.2). Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan dapat mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan. Apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan kesehatan dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin

tinggi resiko obesitas. Gerak dapat dijadikan alat untuk mengontrol berat badan, sehingga penting bagi semua orang melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah obesitas (L. Miles dalam Wahyuni, 2017, p.1).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, menunjukkan bahwa terdapat 33.5% masyarakat di Indonesia usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang aktif dan di DIY sendiri terdapat 28.1% masyarakat yang tergolong kurang aktif. Pada kelompok usia anak (10-14 tahun) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentasenya sebesar 64.4%, (15-19 tahun). Pada penelitian yang dilakukan oleh Telford pada tahun 2016 yang membahas tentang mengapa anak perempuan sangat kurang melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan anak laki-laki, ada beberapa kemungkinan penyebabnya yaitu kurang berpartisipasi dalam olahraga teratur, kurang dukungan sosial untuk melakukan aktivitas fisik, dan kurang menikmati saat ikut serta pendidikan jasmani. Perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara anak perempuan dan laki-laki telah terbukti berkurang setelah disesuaikan dengan kematangan seksual.

Merinda Putri Indiawati dalam penelitiannya yang membahas tentang tingkat aktivitas jasmani peserta didik di SMPN 1 Yogyakarta (2017), menjelaskan bahwa tuntutan orang tua dan sekolah agar anak menjadi pintar dan sukses di sekolah mengakibatkan banyak peserta didik lebih cenderung kurang melakukan gerak aktif, peserta didik lebih banyak melakukan kegiatan di rumah seperti membaca buku, bermain laptop, belajar, les bimbingan, mengerjakan PR, mengobrol dan bermain *gadget*. Pada saat jam istirahat sekolah beberapa peserta didik putra lebih melakukan gerak aktif seperti

bermain sepak bola dan kejar-kejaran. Namun pada peserta didik putri terlihat kurang aktif, peserta didik putri hanya membaca buku, mengobrol, jajan, jalan-jalan, bermain laptop dan kegiatan lainnya yang cenderung ringan karena tidak memerlukan energi yang terlalu banyak. Berdasarkan penelitian tersebut peneliti melakukan wawancara dengan guru penjasorkes SMPN 1 Yogyakarta dan mendapatkan informasi bahwa tingkat aktivitas jasmani peserta didik belum diketahui karena belum pernah dilakukan pengukuran tingkat aktivitas jasmani peserta didik sebelumnya. Lebih lanjut guru mengungkapkan bahwa kurang mengetahui terhadap instrumen penilaian untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani peserta didik.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani siswa secara umum dan menginvestigasi perbedaan antara tingkat aktivitas jasmani siswa laki-laki dan perempuan. Selain bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas jasmani, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hambatan spesifik yang dihadapi siswa dalam berpartisipasi dalam aktivitas jasmani terutama pada siswa perempuan dan membantu dalam perencanaan kegiatan yang memperhatikan kesuksesan dan dapat memberikan motivasi anak laki-laki dan perempuan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Belum diketahuinya perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara peserta didik perempuan dan laki-laki di SMPN 2 Wates.
2. Kemajuan teknologi terutama bidang komunikasi berpengaruh terhadap aktivitas jasmani anak-anak yang semakin berkurang.
3. Gaya hidup sedentari atau kebiasaan duduk untuk waktu yang lama, baik di rumah maupun di sekolah, berkontribusi pada rendahnya aktivitas jasmani anak.
4. Lingkungan sekitar yang kurang mendukung untuk meningkatkan aktivitas jasmani.

C. Batasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, setelah mengidentifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini sebagai berikut : “Belum diketahuinya perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara peserta didik perempuan dan laki-laki di SMPN 2 Wates”.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas, setelah mengidentifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini sebagai berikut : “Apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas jasmani siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 2 Wates?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas jasmani siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 2 Wates.

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. Manfaat Teoritis

- a. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan dalam hal perbedaan tingkat aktivitas jasmani dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya.
- b. Dapat menambah wawasan tentang tes untuk mengetahui perbedaan aktivitas jasmani peserta didik.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan perkembangan pengetahuan.
- d. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber bahan yang penting bagi para peneliti di bidang pendidikan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Sekolah
 - 1) Dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan dan mengembangkan pembelajaran pendidikan jasmani.

- 2) Dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menentukan program-program tambahan kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

b. Bagi Guru Penjas

Mengetahui perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan yang nantinya dapat menjadi bahan pertimbangan guru untuk pembuatan rancangan pelaksanaan pembelajaran atau modul ajar.

c. Bagi Peneliti

- 1) Dengan kegiatan ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 2 Wates.
- 2) Penelitian ini akan melahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan dan dapat juga sebagai bahan acuan atau dasar penelitian lanjutan.

d. Bagi Peserta Didik

- 1) Peserta didik dapat mengetahui tingkat aktivitas jasmaninya.
- 2) Peserta didik akan terdorong untuk melakukan aktivitas yang dapat membawa ketinggian pencapaian aktivitas jasmani yang lebih baik.

e. Bagi Orang Tua

Dapat dijadikan pedoman dan bahan pertimbangan serta ikut berperan mendukung anak untuk bermain dan beraktivitas melalui olahraga.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Aktivitas Jasmani

Aktivitas fisik berbeda dengan latihan dan olahraga. Pertama, aktivitas fisik adalah semua aktivitas yang melibatkan beberapa bentuk aktivitas fisik dan gerakan yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari biasanya (Zourikian, Jarock, and Mulder dalam Andriyani, 2014, p.62). WHO (2015) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi termasuk kegiatan yang dilakukan ketika bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi. Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani adalah tiap gerak tubuh manusia yang diproduksi oleh otot rangka yang dapat menghasilkan pengeluaran energi atau membakar kalori dan memacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan.

2. Tipe-Tipe Aktivitas Jasmani

Pedoman aktivitas fisik untuk anak fokus pada tiga jenis aktivitas yaitu aerobik, kekuatan otot, dan kekuatan tulang (U.S. Department of Health and Human Service, 2008, p.16).

a. Aktivitas Aerobik

Aktivitas aerobik merupakan salah satu jenis aktivitas yang melibatkan pergerakan otot-otot besar secara ritmik. Contoh aktivitas aerobik adalah berlari, melompat, lompat tali, berenang, menari dan bersepeda. Aktivitas aerobik meningkatkan kebugaran kardiorespirasi.

b. Aktivitas Kekuatan Otot

Aktivitas kekuatan otot menjadikan otot bekerja lebih banyak dari biasanya saat beraktivitas sehari-hari. Ini disebut *overload* (kelebihan beban) dan ini memperkuat otot. Aktivitas kekuatan otot bisa merupakan aktivitas yang tidak terstruktur dan menjadi bagian dari permainan, seperti memanjat pohon dan bermain tarik tambang. Aktivitas kekuatan otot yang terstruktur dapat berupa angkat beban berat di *gym*. Namun, kegiatan ini harus diperhatikan beban beratnya karena dapat beresiko pada pertumbuhan anak.

c. Aktivitas Kekuatan Tulang

Aktivitas kekuatan tulang meningkatkan pada pertumbuhan dan kekuatan tulang. Contohnya seperti berlari, lompat tali, bermain bola basket dan aktivitas fisik lain yang mengacu pada kekuatan tulang. Aktivitas aerobik dan aktivitas kekuatan otot juga dapat termasuk aktivitas kekuatan tulang.

3. Panduan Aktivitas Jasmani (Anak-anak dan Remaja Usia 5-17 Tahun)

World Health Organization (2020) mengungkapkan bahwa melakukan aktivitas fisik harus dimulai dari aktivitas fisik kecil dan secara bertahap dengan meningkatkan frekuensi, intensitas, dan durasi seiring waktu. Pada anak-anak dan remaja, aktivitas fisik memberikan manfaat untuk kebugaran fisik (jantung dan otot), kesehatan kardiometabolik (tekanan darah), kesehatan tulang, hasil kognitif (kinerja akademik), dan kesehatan mental (mengurangi gejala depresi). Saran yang harus dilakukan yaitu:

- 1) Anak-anak dan remaja harus melakukan setidaknya rata-rata 60menit/hari intensitas sedang hingga kuat, sebagian besarnya aktivitas fisik aerobik di setiap minggunya.
- 2) Aktivitas aerobik dengan intensitas kuat, serta aktivitas yang memperkuat otot dan tulang harus dilakukan setidaknya 3 hari dalam seminggu.

4. Manfaat Aktivitas Jasmani

Aktivitas jasmani pada usia dini harus dilakukan dengan mempertimbangkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak agar terhindar dari berbagai akibat yang tidak diharapkan seperti, cedera, gangguan pertumbuhan dan perkembangan serta kegemukan (Susanto, 2006, p.83).

For children and adolescence, the benefits of doing physical activity regularly are: improving cardiorespiratory and muscular fitness,

enchancing bone health, improving cardiovascular and metabolic health, and shaping favorable body composition (U.S Department of Health and Human Service dalam Andriyani 2014, p.63).

Dapat diartikan bahwa aktivitas jasmani bermanfaat untuk:

- a. Meningkatkan kardiorespirasi dan otot;
- b. Meningkatkan kesehatan tulang;
- c. Meningkatkan kesehatan kardiovaskuler dan metabolic;
- d. Membentuk komposisi tubuh yang baik.

5. Klasifikasi Aktivitas Jasmani

Menurut Nurmalina (2011, p.7), aktivitas jasmani dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan sebagai berikut:

- a. Kegiatan ringan: hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main *play station*, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.
- b. Kegiatan sedang: membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.

- c. Kegiatan berat: biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh: berlari, bermain sepak bola, aerobik, beladiri, dan *outbond*.

6. Cara Mengukur Intensitas Aktivitas Jasmani

Anggunadi dan Sutarina (2017, pp.11-14) menjelaskan bahwa terdapat beberapa metode penilaian aktivitas fisik yang dapat digunakan. Secara umum berbagai metode ini dapat dikelompokkan menjadi metode subjektif dan metode objektif. Namun metode subjektif maupun objektif dapat dikombinasikan untuk memperoleh penilaian aktivitas fisik yang bersifat menyeluruh. Metode subjektif dan objektif dijelaskan Anggunadi dan Sutarina (2017, pp.11-14) sebagai berikut:

1. Metode Subjektif

Metode penilaian aktivitas fisik secara subjektif dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

a) Kuesioner dan Diari Aktivitas Fisik

Metode ini merupakan metode yang relatif tidak membutuhkan biaya yang mahal dan dapat diterapkan pada populasi berukuran besar. Oleh karena itu metode ini paling sering digunakan dalam penilaian aktivitas fisik. Namun demikian metode kuesioner memiliki keandalan (*reliability*) dan kesahihan (*validity*) yang rendah. Berbagai kuesioner telah tersedia untuk dipakai sesuai dengan populasi target yang dituju, antara lain *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, *Physical Activity*

Recall (PAR), Habitual Activity Questionnaire (HAQ), Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C), Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A), Physical Activity Scale for Elderly (PASE), The Rapid Assessment of Physical Activity (RAPA) dan lain-lain.

Selain itu terdapat juga kuesioner yang menilai aktivitas fisik secara retrospektif dan kuantitatif (*retrospective quantitative history*), seperti misalnya *Minnesota Leisure-time Physical Activity* dan *the Tecumseh Questionnaire*. Kuesioner retrospektif kuantitatif ini biasanya mencakup jangka waktu yang cukup lama yaitu dapat mencapai 1 tahun, namun tentunya hal ini berarti responden memiliki beban yang lebih besar untuk mengingat aktivitas yang dilakukan di masa lampau.

b) Observasi Langsung

Observasi langsung merupakan salah satu metode penilaian aktivitas fisik yang lebih unggul dibandingkan dengan metode lainnya, sehingga metode ini sering digunakan sebagai kriteria validasi. Observasi langsung memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang mempengaruhi kebiasaan aktivitas fisik. Namun metode ini memiliki kelemahan yaitu banyaknya waktu yang diperlukan peneliti, baik untuk menjalani pelatihan maupun untuk melaksanakan observasi. Tetapi sekarang ini penerapan metode observasi telah menggunakan sarana komputer yang dapat mempersingkat waktu yang dibutuhkan untuk observasi. Kehadiran peneliti atau pengamat juga memperbesar kemungkinan terjadinya efek.

Selain itu terkadang subjek dapat merasa bahwa privasinya menjadi terusik. Dalam observasi langsung beban penilaian banyak terletak pada penilai atau pengamat karena pengelompokkan aktivitas yang diamati bersifat subjektif sesuai persepsi penilai. Oleh karena itu metode ini kurang dapat digunakan untuk evaluasi dalam kondisi kehidupan sehari-hari (*free living condition*) dan lebih banyak digunakan untuk penilaian aktivitas fisik dalam situasi yang terkendali (*controlled situation*).

2. Metode objektif

Secara umum metode objektif dapat dibagi menjadi 3 jenis, yaitu:

a. Metode *Doubly Labeled Water (DLW)*

Hingga saat ini metode DLW dianggap sebagai pemeriksaan yang paling akurat atau menjadi standard baku untuk menentukan total pengeluaran energi selama durasi yang cukup panjang pada kehidupan sehari-hari. Dengan demikian bila metode ini digabungkan dengan pengukuran tingkat metabolisme dasar (*Basal Metabolic Rate / BMR*), tingkat pengeluaran energi akibat aktivitas fisik atau tingkat aktivitas fisik akan dapat diketahui.

b. Metode Pengukuran Menggunakan Denyut Jantung

Pemantauan denyut jantung merupakan metode yang relatif tidak membutuhkan biaya yang tinggi, namun terdapat beberapa kelemahan, pertama, respon tubuh berupa perubahan frekuensi denyut jantung umumnya tidak terjadi segera setelah terjadinya perubahan aktivitas.

Frekuensi denyut jantung dapat tetap meningkat untuk beberapa saat setelah seseorang berhenti berlari. Kedua, terdapat berbagai faktor perancu yang juga mempengaruhi hubungan antara frekuensi denyut jantung dan tingkat pengeluaran energi, seperti misalnya usia, ukuran tubuh, suhu lingkungan, keadaan emosional, status hidrasi, intake makanan dan kafein, kebiasaan merokok, dan banyaknya kelompok otot yang digunakan serta jenis kontraksi otot yang terjadi (Rowland, 2007). Alat pengukuran denyut jantung terdiri dari sabuk dada dan alat pendeteksi denyut jantung yang akan mengirimkan sinyal ke alat penerima sinyal berbentuk seperti jam tangan di pergelangan tangan. Jam tangan ini memiliki layar kecil yang menampilkan gambar hati yang berkedip sesuai denyut jantung yang terdeteksi dan hasil perhitungan frekuensi denyut jantung.

c. Pedometer

Pedometer merupakan alat pendeteksi gerakan yang memiliki perangkat inti berupa tuas horizontal yang dihubungkan dengan pegas ini akan merekam akselerasi dan deselerasi gerakan pada satu arah. Pedometer mekanik akan menghitung berapa kali ambang batas akselerasi tertentu dilewati, sedangkan pedometer piezoelektrik akan menghitung berapa kali garis nol dilewati oleh gelombang akselerasi. Dengan begitu pedometer yang dikenakan pada sabuk (di pinggang) atau di pergelangan kaki dapat memperkirakan jumlah langkah yang dilakukan.

Begona dan Elena (dalam Anjarwati, 2019) menjelaskan bahwa mengukur aktivitas fisik seseorang menggunakan 3 metode, sebagai berikut:

1. *The Talk Test* (Tes Percakapan)

The talk test adalah cara yang mudah untuk mengukur intensitas aktivitas fisik seseorang. Seseorang dapat mengetahui tingkat aktivitas fisik hanya dengan percakapan normal pada orang yang sedang melakukan aktivitas. Tujuan dari percakapan ini adalah untuk mengetahui seberapa mudah atau sulit seseorang ketika melakukan percakapan disaat melakukan aktivitas. Jika seseorang ketika melakukan percakapan masih mudah dapat dikatakan aktivitas yang dilakukan tergolong ringan, bila percakapan mulai terasa sulit maka aktivitas yang dilakukan tergolong sedang, dan bila untuk melakukan percakapan mengalami kesulitan sampai terengah-engah, maka aktivitas yang dilakukan tergolong tinggi.

2. *Metabolic Equivalent* (MET)

Bouchard, Blair, dan Haskell (dalam Anjarwati, 2019) menjelaskan bahwa *metabolic equivalent* (MET) adalah standar satuan yang digunakan untuk mengetahui jumlah oksigen yang digunakan tubuh ketika aktivitas fisik. 1 MET = konsumsi energi (oksigen) yang digunakan saat istirahat. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi.

Tabel 1. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET

Aktivitas Fisik	Konsumsi Oksigen (MET)
Tidak ada Aktivitas (diam)	<2.0
Ringan	2.0 – 3.5
Sedang	3.5 – 5,0
Tinggi	5.0 – 7.5
Sangat Tinggi	>7.5

Sumber: Miles (dalam Anjarwati, 2019)

Klasifikasi di atas dibentuk berdasarkan intensitas yang dilakukan dalam setiap aktivitas. Seseorang yang intensitas ringan maka hanya membutuhkan konsumsi oksigen <3.5 sampai intensitas sangat tinggi >7.5.

3. *Heart Rate* (denyut jantung)

Heart rate dapat diukur dengan mudah di pergelangan tangan (denyut nadi radial) ataupun leher (denyut nadi karotis) dan harus diubah menjadi denyut nadi permenit. Untuk mengukur denyut nadi permenit dapat menggunakan pengukuran yang lebih singkat (misal: 15, 20, atau 30 detik) dan dikalikan (misal: denyut nadi 15 detik dikali 4) untuk mendapatkan denyut nadi 1 menit. Untuk menentukan rentang tingkat detak jantung untuk memantai intensitas aktivitass fisik adalah dengan menggunakan metode *heart rate reserve* (HRR) disebut juga cadangan denyut jantung dikenal juga dengan metode Karvonen. Dalam metode ini, cara pertama untuk mendapatkan HRR adalah *maximum heart rate* (MHR) dikurangi *resting heart rate* (RHR) disebut juga denyut jantung istirahat.

7. Tingkat Aktivitas Jasmani Remaja di Indonesia

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia, prevalensi aktivitas fisik remaja umur 10-14 tahun yaitu cukup 35,6% dan kurang 64,4%. Sedangkan prevalensi aktivitas fisik remaja umur 15-19 tahun yaitu cukup 50,4% dan kurang 49,6%.

Tabel 2. Proporsi Aktivitas Fisik pada Penduduk Umur \geq Tahun menurut Karakteristik, Riskesdas 2018

Karakteristik	Aktivitas Fisik (%)	
	Cukup	Kurang
Kelompok Umur		
10-14	35,6	64,4
15-19	50,4	49,6
20-24	66,8	33,2
25-29	73,0	27,0
30-34	76,2	23,8
35-39	77,9	22,1
40-44	78,9	21,1
45-49	78,1	21,9
50-54	76,8	23,2
55-59	74,2	25,8
60-64	68,6	31,4
64+	52,1	47,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	63,6	36,4
Perempuan	69,3	30,7

8. Karakteristik Remaja: Laki-laki dan Perempuan

Karakteristik remaja ditandai dengan perubahan-perubahan sebagai berikut:

a. Perkembangan Fisik

Pada remaja laki-laki yang mengalami peningkatan jumlah testosteron memungkinkan terjadinya perilaku beresiko pada remaja, sedangkan perubahan biologis pada remaja perempuan ditandai dengan terjadinya menstruasi di mana pada periode ini menimbulkan berbagai macam reaksi yang negatif (Santrock, 2011). Kebugaran jasmani pada laki-laki yang lebih tinggi karena pengaruh hormon di dalam otak selama perkembangan janin. Pengaruh hormon testosteron mengakibatkan laki-laki tumbuh lebih tinggi, gelang bahu yang lebih luas, panggul lebih sempit dan tungkai lebih panjang. Sedangkan pengaruh hormon estrogen mengakibatkan perempuan berkembang dengan bahu yang lebih sempit, panggul yang lebih luas relatif terhadap tinggi badannya, sehingga pada perempuan terjadi penimbunan lemak selama masa pubertas sedangkan pada pria terjadi perkembangan otot. Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan aktivitas fisik (Akbar et al, 2019, p.61).

Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis.

Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplut dan remaja telah matang secara fisik (Pratama et al, 2021).

b. Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif yang terjadi melibatkan perubahan dalam berpikir dan intelegensi. Menurut teori Piaget, remaja berada pada tahap operasional formal yang secara aktif membangun dunia kognitifnya sendiri. Informasi yang diterima tidak hanya dituangkan dalam pikiran, tetapi juga mengadaptasikan pikirannya dengan pengalaman baru untuk memperoleh pemahaman (Santrock, 2011). Pada tahap awal remaja mencari-cari nilai dan energi baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk (Pratama et al, 2021).

c. Perkembangan sosio-emosional

Perubahan sosio-emosional memfokuskan pada perubahan dalam berelasi dengan orang lain, dalam emosi, dalam kepribadian, dan dalam konteks sosial. Masa remaja digambarkan dengan masa badai. Perubahan sosio-emosional yang terjadi membuat remaja tidak mengetahui cara untuk mengekspresikan perasaan secara tepat sehingga

remaja seringkali memproyeksikan perasaan negatif kepada orang lain (Santrock, 2011).

9. Profil SMPN 2 Wates

Berdasarkan data identitas yang diambil dari web SMPN 2 Wates (*smpn2wates.sch.id*), SMP Negeri 2 Wates berlokasi di Jalan Raya Wahid Hasyim, Bendungan, Wates, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini didirikan pada tahun 1978 dengan tujuan untuk menyediakan pendidikan berkualitas bagi siswa-siswi di wilayah Wates dan sekitarnya. Memiliki visi menjadi sekolah unggul dalam prestasi, berkarakter, dan berwawasan lingkungan, serta beberapa misi yaitu menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas dan berorientasi pada peningkatan prestasi akademik dan non-akademik, membangun karakter siswa jujur, disiplin, tanggung jawab, dan peduli lingkungan, serta mengembangkan keterampilan dan kreativitas siswa melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

SMP Negeri 2 Wates dilengkapi dengan berbagai fasilitas untuk mendukung proses belajar mengajar diantaranya ruang kelas, laboratorium sains dan komputer, perpustakaan, lapangan olahraga, ruang seni dan musik, dan kantin. SMP Negeri 2 Wates telah meraih berbagai prestasi di tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik. Sekolah menyediakan berbagai ekstrakurikuler untuk mengembangkan bakat dan minat siswa diantaranya pramuka, paskibra, kelompok ilmiah remaja,

OSIS, klub olahraga (sepak bola, basket, bulu tangkis), dan klub seni (musik, tari, dan teater).

SMP Negeri 2 Wates aktif menjalin hubungan baik dengan masyarakat sekitar melalui berbagai program kemitraan dan kegiatan sosial seperti bakti sosial, program lingkungan bersih, serta kegiatan keagamaan dan perayaan hari besar nasional. Sekolah ini didukung oleh tenaga pengajar kompeten dan berpengalaman, yang selalu berusaha untuk memberikan yang terbaik bagi perkembangan akademik dan karakter siswa.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan bertujuan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan dan dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Dwi Wahyuni (2017/Skripsi/UNY) yang berjudul “Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul”. Penelitian ini berangkat dari permasalahan perkembangan pembangunan dan teknologi yang mengurangi aktivitas fisik manusia. Tujuan dilakukan penelitian adalah yang mengurangi Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Pandak Bantul. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul yang berjumlah 48 siswa.

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan, Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul paling banyak pada kategori tinggi. Secara rinci persentase hasil penelitian adalah sangat tinggi sebesar 6.2%; tinggi 31.2%; sedang 29.2%; rendah 29.2%; dan sangat rendah 4.2%. Relevansi penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu adanya kesamaan pada tujuan penelitian karena menginvestigasi aktivitas jasmani pada anak.

2. Desi Ardiyani (2016/Skripsi/UNY) yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMPN 3 Depok Yogyakarta”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya aktivitas jasmani yang dilakukan siswa putri kelas VIII SMPN 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMPN 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa putri kelas VIII SMPN 3 Depok Yogyakarta tahun ajaran 2015/2016 sejumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel digunakan adalah PAQ-A dengan validitas 0,464 dan reliabilitas 0,632, dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk 13-15 tahun untuk putri dengan validitas 0,932 dan reliabilitas 0,804. Analisis data

menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri, dengan hasil analisis korelasi $r_x = 0,359 > r_{\text{tabel}} = 0,2450$. Relevansi penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu adanya kesamaan pada tujuan penelitian karena menginvestigasi aktivitas jasmani pada anak dan adanya kesamaan pada instrumen penelitian menggunakan PAQ-A.

3. Agus Supriyanto (2016/Skripsi/UNY) yang berjudul “Perbedaan Aktivitas Jasmani Siswa Putra Dan Putri Saat Istirahat Sekolah Di Wilayah Urban Provinsi DIY”. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif dengan tujuan untuk mengetahui perbedaan aktivitas jasmani yang dilakukan siswa putra dan siswa putri SD kelas V saat istirahat sekolah di wilayah urban DIY. Populasi penelitian ini adalah siswa SD kelas V di wilayah urban Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel penelitian adalah *purposive sampling*. Berdasarkan hal tersebut maka sampel yang memenuhi kriteria berasal dari SDN Samirono dan SDN Catur Tunggal 7. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 54 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan alat pedometer merk Nesco FJ 101 dengan kapasitas mencatat hingga 99.999 langkah kaki. Alat pedometer digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani siswa putra dan putri saat istirahat sekolah yaitu berdasarkan jumlah

langkah kaki. Hasil penelitian ini yaitu rerata aktivitas jasmani siswa putra sebanyak 1897,5. Sedangkan nilai rerata aktivitas jasmani siswa putri sebesar 1507,4. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat aktivitas jasmani siswa kelas V putra dan putri saat istirahat sekolah di wilayah urban Kecamatan Depok Provinsi DIY berkategori sangat tinggi sebesar 7.41% (2 siswa), berkategori tinggi sebesar 14.81% (4 siswa), berkategori sangat cukup sebesar 18.52% (5 siswa), berkategori cukup sebesar 25.93% (7 siswa), berkategori rendah sebesar 22.22% (6 siswa), berkategori sangat rendah sebesar 11.11% (3 siswa). untuk siswa putri dalam melakukan aktivitas jasmani saat istirahat sekolah berkategori sangat tinggi sebesar 7.41% (2 siswa), berkategori tinggi sebesar 7.41% (2 siswa), berkategori sangat cukup sebesar 22.22% (6 siswa), berkategori rendah sebesar 22.22% (6 siswa), berkategori sangat rendah 40.74% (11 siswa). Relevansi penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu adanya kesamaan pada tujuan penelitian karena menginvestigasi perbedaan aktivitas jasmani pada anak di sekolah.

C. Kerangka Berpikir

Di era globalisasi ini perkembangan IPTEK sangat berpengaruh besar pada perubahan perilaku masyarakat. Kecanggihan teknologi cenderung membuat masyarakat minim melakukan aktivitas jasmani. Misalnya, seseorang ingin mencapai suatu tempat yang relatif tidak jauh, lebih memilih penggunaan sepeda motor dan mobil dibanding berjalan kaki. Kemudian penggunaan mesin

cuci untuk mencuci pakaian, digunakan guna mempermudah manusia itu sendiri.

Masyarakat saat ini berkecenderungan melakukan aktivitas gerak yang sangat minim, mereka lebih sering mencari kesibukan dengan menonton tv, bermain komputer, *playstation*, mendengarkan musik dan bermain media sosial melalui *gadget*. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan yang apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan kesehatan dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko obesitas.

Aktivitas jasmani sangat penting bagi siswa sekolah dalam masa pertumbuhannya. Anak pada usia 10-19 tahun memiliki perkembangan fisik, intelektual, sosial, dan bahasa yang cenderung meningkat. Kondisi aktivitas jasmani siswa sekolah dipengaruhi oleh peningkatan keterampilan gerak, sosial, penalaran, dan berpikir kritis yang dilakukan melalui pendidikan jasmani. Banyak juga faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa dari luar atau dari dalam (diri sendiri). Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti beranggapan penelitian ini perlu untuk dilakukan mengetahui perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 2 Wates. Serta untuk mengetahui apakah aktivitas jasmani siswa laki-laki lebih baik dari siswa perempuan atau sebaliknya.

Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 2 Wates. Angket atau kuesioner yang digunakan adalah PAQ-A milik Kowalski et al dari Kanada (2004) yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Andriyani et al (2024).

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menganggap penting untuk menginvestigasi perbedaan tingkat aktivitas jasmani pada siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 2 Wates, karena ingin mengetahui perbedaan tingkat aktivitas jasmani pada laki-laki dan perempuan terutama pada siswa laki-laki dan siswa perempuan di SMPN 2 Wates.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam suatu penelitian. untuk menguji kebenaran hipotesis maka perlu diuji dan diteliti lebih lanjut. Berdasarkan kajian di atas maka peneliti membuat Hipotesis Alternatif (Ha).

Ha : Terdapat perbedaan tingkat aktivitas jasmani siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 2 Wates.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif komparatif. Penelitian diarahkan untuk mengetahui apakah antara dua kelompok ada perbedaan dalam aspek atau variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan statistik (Sugiyono, 2011, p.13). Penelitian ini perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan siswa perempuan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Wates yang berlokasi di Jalan Raya Wahid Hasyim, Bendungan, Wates, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Proses pengambilan data penelitian ini dilaksanakan pada Maret-April 2024.

C. Definisi Operasional Variabel

World Health Organization (WHO, 2020) menyatakan bahwa aktivitas jasmani didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 2 Wates. Angket atau kuesioner yang digunakan adalah PAQ-A milik Kowalski et al dari Kanada (2004) yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Andriyani et al (2024).

D. Populasi dan Sampling Penelitian

1) Populasi

Berdasarkan pendapat Arikunto (2006, p.173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa SMPN 2 Wates yang masih tercatat aktif sebagai siswa di sekolah selama penelitian ini dilakukan dengan jumlah populasi berjumlah 384 siswa.

2) Sampel

Teknik pengambilan sampel atau biasa disebut dengan sampling adalah proses menyeleksi sejumlah elemen dari populasi yang diteliti untuk dijadikan sampel, dan memahami berbagai sifat atau karakter dari subjek yang dijadikan sampel, yang nantinya dapat dilakukan generalisasi dari elemen populasi (Handayani, 2020). Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Incidental Sampling*. *Incidental Sampling* merupakan teknik penentuan sampel secara kebetulan atau siapa saja yang kebetulan (*insidental*) bertemu dengan peneliti (Suryani dan Hendriyani, 2015, p.202). Menurut Sugiyono (2011) menyatakan bahwa *incidental sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Total data populasi berjumlah 384 siswa, dan total data sampel yang terkumpul berjumlah 334 siswa dikarenakan ada 50

siswa yang tidak mengisi kuesioner. Pengisian kuesioner bersifat sukarela sehingga peneliti hanya mengolah data yang masuk dari siswa.

E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam sebuah penelitian. Instrumen yang baik akan mempengaruhi kualitas dari penelitian. Soegeng (2009, p.222) menjelaskan bahwa dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen berkaitan dengan validitas dan reliabilitas. Selanjutnya, Suroyo Anwar (2009, p.168) menyatakan bahwa angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden yang dianggap fakta atau kebenarannya yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.

Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian payung dosen *Research Group* Kebugaran Jasmani yang diketuai oleh Dr. Tri Ani Hastuti, M. Pd. yang berjudul “Profil Aktivitas Jasmani dan Perilaku *Sedentary* Siswa SMP Negeri Di Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian tersebut telah mendapat surat keterangan layak etik dari Komisi Etik Penelitian UNY No. T/6.34/UN34./KP.06.07/2024.

Pengumpulan data dilakukan dengan membuat instrumen dalam bentuk online melalui *Google Form*. Sebelum pengumpulan data, tim peneliti *Research Group* mengadakan *technical meeting* dengan guru PJOK mengenai cara mengisi kuesioner online. Selanjutnya, guru PJOK menyampaikan cara mengisi kuesioner online kepada siswa. Pengisian

tersebut bersifat sukarela dan memerlukan izin orangtua supaya tidak bertentangan dengan etik penelitian. Oleh karena itu, peneliti hanya mengolah data yang masuk dan tidak memaksa semua siswa untuk mengisi.

Penelitian ini menggunakan instrumen PAQ-A yang dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang sudah di terjemahkan dari Bahasa Inggris ke dalam Bahasa Indonesia dan di modifikasi oleh Andriyani et al (2024). Kisi-kisi instrumen PAQ-A dapat dilihat pada tabel 4:

Tabel 4. Kisi-Kisi *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) dari Andriyani et al (2024) milik Kent C Kowalski et al (2004) yang diterjemahkan dalam bahasa indonesia.

Kuesioner Aktivitas Fisik untuk Remaja

Pertanyaan	Penjelasan
Kegiatan fisik saat kamu senggang: Apakah kamu sudah melakukan kegiatan-kegiatan berikut selama 7 hari terakhir (seminggu terakhir)?	Kegiatan seperti lompat tali, mendayung/bersampan, bermain sepatu roda, bermain kucing-kucingan, jalan-jalan untuk berolahraga, bersepeda, jogging atau lari, senam aerobik, berenang, kasti, bisbol, softbol, menari, futsal, badminton, bermain <i>skateboard</i> , sepak bola, bermain hoki, bola voli, tenis lapangan, tenis meja, bola basket, beladiri, dan lainnya.
Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran pendidikan jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif?	Seperti melakukan banyak bermain, berlari, melompat, dan melempar.
Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan <i>saat istirahat makan siang</i> ?	Seperti duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah), berdiri atau jalan-jalan, lari atau bermain, lari atau bermain agak lama, serta lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat.
Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak hari <i>setelah pulang sekolah</i> yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif?	Berilah tanda centang pada salah satu pilihan tidak pernah, 1 kali selama seminggu terakhir, 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir, 4 kali selama seminggu terakhir, dan 5 kali selama seminggu terakhir.

Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di <i>sore hari</i> yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif?	Berilah tanda centang pada salah satu pilihan tidak pernah, 1 kali selama seminggu terakhir, 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir, 4 kali selama seminggu terakhir, dan 5 kali selama seminggu terakhir.
Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif?	Berilah tanda centang pada salah satu pilihan tidak pernah, 1 kali, 2-3 kali, 4-5 kali, dan 6 kali atau lebih.
Mana <i>satu</i> dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir?	<p>Baca <i>kelima</i> pernyataan sebelum memilih <i>satu</i> jawaban yang menggambarkan kamu.</p> <p>Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya</p> <p>Saya kadang-kadang (1 – 2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik)</p> <p>Saya sering (3 – 4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang</p> <p>Saya sangat sering (5 – 6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang</p> <p>Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang</p>
Tandai seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.	Tandai pada tabel yang berisi hari senin-minggu (tidak pernah, sedikit, cukup sering, sering, dan sangat sering).
Apa kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa?	Pilih jawaban ya atau tidak serta jelaskan yang menghalangi kamu untuk melakukan aktivitas fisik.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Arikunto (2006, p.168) menyatakan bahwa validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa instrumen PAQ-A memiliki validitas yang baik. Skor PAQ-A secara signifikan terkait dengan metrik aktivitas fisik yang diukur menggunakan akselerometri ($\rho = 0,44-0,55$. Semua $p < 0,01$) dan perilaku tidak aktif ($\rho = -0,53, p < 0,001$). PAQ-A juga secara signifikan berkorelasi dengan instrumen survey berikut, (peringkat aktivitas, $r = 0,73$; LTEQ, $r = 0,57$; dan PAR, $r = 0,59$). PAQ-A juga terkait dengan Caltrac ($r = 0,33$) (Kowalski et al, 1997). Sedangkan menurut Andriyani et al (2024) menyatakan bahwa instrumen PAQ-A memiliki validitas antara 0.338-0.737.

Winarno (2013, p.111) menyatakan bahwa dalam bidang psikologi dan pendidikan, reliabilitas (keterandalan) instrumen diartikan sebagai keajegan (*consistency*) hasil dari instrumen tersebut. Instrumen ini juga memiliki reliabilitas yang baik, ditunjukkan dengan konsistensi internal tinggi ($\alpha = 0,837$), dan skor reliabilitas PAQ selama periode 4 bulan yang baik (ICC = 0,73, 95%CI 0,55-0,84; $p < 0,001$) (Kowalski et al 1997). Sedangkan menurut Andriyani et al (2024) menyatakan bahwa instrumen PAQ-A memiliki reliabilitas $\alpha = 0.740$.

G. Teknik Analisis Data

1. Statistik Deskriptif

Wiyono (2011, p.171) menyatakan bahwa analisis statistik deskriptif adalah analisis statistik yang menggambarkan fenomena atau karakteristik dari data yang telah dikumpulkan tanpa adanya kesimpulan yang berlaku untuk digeneralisasikan.

Dalam hal ini statistik deskriptif meliputi: analisis karakteristik responden, analisis statistik deskriptif yang terdiri dari: nilai maksimal, minimal, mean, dan median dihitung untuk variabel yang berlaku, dengan rumus:

$$Me = \frac{\sum Xi}{n} \quad (\text{Hadi, 2000, p.40})$$

Me : Mean (rata-rata)
 \sum : Jumlah
Xi : Nilai X ke i sampai ke n
N : Banyaknya subjek

Untuk memperoleh gambaran tentang perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan SMPN 2 Wates, maka dibuatkan tabel frekuensi dan persentase dengan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (\text{Tiro, 2004, p.242})$$

P : Persentase
f : Frekuensi yang dicari persentasenya
N: Jumlah subjek eksperimen

Penelitian ini juga menggunakan metode *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) 23 untuk menganalisis data. SPSS sendiri adalah suatu program komputer yang digunakan untuk melakukan pengolahan data statistik (Priyatno, 2014).

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji Normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal (Faradiba, 2020). Dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-smirnov*, karena uji ini dapat secara langsung menyimpulkan apakah data yang ada terdistribusi normal secara statistik atau tidak (Ghozali, 2016, p.103). Kriteria kenormalan dari uji *Kolmogorov-smirnov* adalah sebagai berikut :

- a. Jika nilai $\text{Sig} > 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal.
- b. Jika nilai $\text{Sig} < 0,05$, maka data yang dinyatakan tidak berdistribusi normal.

3. Uji Hipotesis

a. Mann Whitney U-Test

Apabila data berdistribusi tidak normal, maka analisis yang digunakan selanjutnya adalah analisis statistik non parametrik. Kusnandar dan Perdana (2021), menjelaskan bahwa statistik non parametrik adalah bagian dari statistik yang parameter populasinya tau datanya tidak mengikuti suatu

distribusi tertentu, dengan kata lain memiliki distribusi bebas (normal atau tidak normal) dan tidak harus memiliki varians yang homogen.

b. Teknik *Scoring*

Menurut Kowalski et al (1997) menjelaskan bahwa teknik *scoring* PAQ-A adalah sebagai berikut:

Proses keseluruhan, temukan skor aktivitas antara 1 dan 5 untuk setiap aktivitas.

1. Aktivitas 1 (Aktivitas waktu luang)

Ambil rata-rata seluruh aktivitas (“tidak ada aktivitas” bernilai 1, “7 kali atau lebih” bernilai 5) pada tabel aktivitas untuk membentuk skor gabungan untuk aktivitas 1.

2. Aktivitas 2-7 (olahraga, pulang sekolah, malam, akhir pekan, dan lain-lain)

Dimulai dari respon aktivitas terendah dan berlanjut ke respon aktivitas tertinggi. Cukup gunakan nilai yang dilaporkan atau dicentang untuk setiap aktivitas (respon aktivitas terendah menjadi 1 dan respon aktivitas tertinggi menjadi 5).

3. Aktivitas 8

Ambil rata-rata setiap hari dalam seminggu (“tidak ada” menjadi 1, “sangat sering” menjadi 5) untuk membentuk skor gabungan aktivitas 8.

4. Aktivitas 9

Dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang mempunyai aktivitas tidak biasa pada minggu sebelumnya, namun pertanyaan ini TIDAK digunakan sebagai bagian dari skor aktivitas.

5. Cara menghitung skor akhir aktivitas PAQ-A

Setelah memiliki nilai dari 1-5 untuk masing-masing dari 8 aktivitas (aktivitas 1-8) yang digunakan dalam skor gabungan aktivitas fisik, cukup ambil rata-rata dari 8 aktivitas, ini akan mendapatkan skor akhir PAQ-A

Tabel 5. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A

Jumlah Nilai	Kategori
1	Sangat Rendah
2	Rendah
3	Sedang
4	Tinggi
5	Sangat Tinggi

(Sumber : Andriyani et al, 2024)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Sampel Penelitian

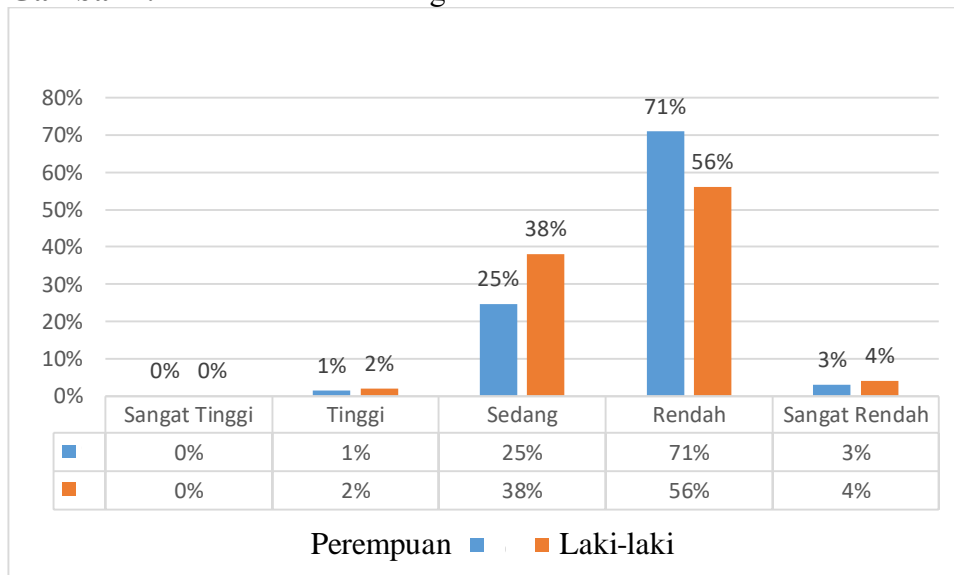
Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik sampel penelitian adalah sebagai berikut. Jumlah peserta siswa putra yaitu 131, sedangkan siswa putri 203. Rata-rata usia siswa putra 13(SD:0,7) dan siswa putri 13(SD:0,9). Skor rata-rata tingkat aktivitas jasmani keseluruhan siswa yaitu 2,35 (*mean* putra 2,47 dan *mean* putri 2,27). Informasi lebih detail dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Deskriptif Data Tingkat Aktivitas Jasmani

Karakteristik Sampel	Laki- laki Mean (SD)	Perempuan Mean (SD)
Jenis Kelamin (<i>n</i>)	131	203
Usia	13 (0,7)	13 (0,9)
Tinggi Badan	159 (0,9)	154 (0,2)
Berat Badan	48 (0,4)	46 (0,9)
<i>Body Mass Index</i>	18 (0,7)	19 (0,4)
Skor PAQ-A		
Aktivitas jasmani waktu luang	1 (0,3)	1 (0,4)
PJOK	4 (0,2)	4 (0,1)
Aktivitas saat istirahat makan siang	2 (0,04)	1 (0,6)
Aktivitas saat pulang sekolah	2 (0,6)	2 (0,4)
Aktivitas sore hari	2 (0,58)	2 (0,5)
Aktivitas saat akhir pekan	2 (0,7)	2 (0,6)
Aktivitas selama seminggu	2 (0,12)	1 (0,9)
Aktivitas sehari-hari	2 (0,3)	2 (0,5)
Tingkat Aktivitas Jasmani berdasarkan Gender (Total)	2,47	2,27
Tingkat Aktivitas Jasmani (Total)	2,35	

2. Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa

Gambar 1. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa



Hasil penelitian tingkat aktivitas jasmani siswa di tampilkan pada gambar 1. Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa laki laki SMPN 2 Wates berada pada kategori sangat rendah sebesar 4%, rendah 56%, sedang 38%, Tinggi 2%, dan sangat tinggi 0%. Berdasarkan skor rata-rata yaitu 2.47 tingkat aktivitas jasmani siswa laki-laki SMPN 2 Wates masuk dalam kategori “rendah”. Kemudian tingkat aktivitas jasmani siswa perempuan SMPN 2 Wates berada pada kategori sangat rendah sebesar 3%, rendah 71%, sedang 25%, Tinggi 1%, dan sangat tinggi 0%. Persentase siswa putri yang memiliki tingkat aktivitas jasmani rendah dan sangat rendah lebih besar 14% dari siswa putra. Berdasarkan skor rata-rata yaitu 2.27 tingkat aktivitas jasmani siswa laki-laki SMPN 2 Wates masuk dalam kategori “rendah”. Dari dari di atas dapat dilihat adanya perbedaan persentase tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan meskipun keduanya masih termasuk dalam kategori tingkat aktivitas jasmani yang rendah.

3. Uji Normalitas

Setelah pada proses sebelumnya telah diketahui gambaran data deskriptif pada anak laki-laki dan perempuan, selanjutnya akan dilakukan uji normalitas. Dalam uji normalitas ini akan menggunakan uji *kolmogorov-smirnov*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0,05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Tingkat Aktivitas Jasmani	.336	334	<.001

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* pada tabel 8, didapat hasil uji normalitas dengan nilai signifikan sebesar $0.001 < 0.05$ jadi data berdistribusi tidak normal.

4. Uji *Mann-Whitney U*

Hasil uji prasyarat yang telah dilakukan, ditemukan data yang diperoleh tidak memenuhi uji normalitas sehingga analisis dilakukan dengan metode nonparametrik dengan analisis *Mann-Whitney*.

Tabel 8. Hasil Uji *Mann-Whitney U*

Test Statistics ^a	
	Tingkat Aktivitas Jasmani
Mann-Whitney U	11101.000
Wilcoxon W	31807.000
Z	-2.906
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004

Dari hasil tampilan *output* di atas dapat diketahui bahwa nilai *Sig. (2 tailed)* adalah $0.004 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 2 Wates.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 2 Wates. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan meskipun keduanya masih termasuk dalam kategori tingkat aktivitas jasmani yang rendah. Namun uji beda menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa laki-laki lebih baik atau lebih bagus dari siswa perempuan. Hasil tes menunjukkan adanya signifikansi perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan, dengan rata-rata dan selisih yang masih diunggulkan oleh anak putra yakni rata-rata 2.47 (Laki-laki) dan 2.27 (Perempuan) dengan selisih 0.20. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan yang dipengaruhi lingkungan (eksternal) dan diri sendiri pada anak (internal). Kemudian tingkat aktivitas jasmani siswa perempuan SMPN 2 Wates berada

pada kategori sangat rendah sebesar 3%, rendah 71%, sedang 25%, Tinggi 1%, dan sangat tinggi 0%. Persentase siswa putri yang memiliki tingkat aktivitas jasmani rendah dan sangat rendah lebih besar 14% dari siswa putra. Berdasarkan skor rata-rata yaitu 2.27 tingkat aktivitas jasmani siswa laki-laki SMPN 2 Wates masuk dalam kategori “rendah”.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan di Kroasia oleh Vidranski dan Pejanic (2015) menunjukkan adanya perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan yang signifikan. Anak laki-laki lebih banyak melangkah dari pada anak perempuan pada saat pelajaran pendidikan jasmani. Siswa diberikan pedometer untuk menghitung setiap langkah selama pelajaran pendidikan jasmani (45 menit).

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Jandric, S (2010) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara aktivitas jasmani anak laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki lebih banyak bermain dibandingkan anak perempuan. Studi ini memberikan pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, seperti aktivitas yang sering dilakukan sehari-hari (bermain gadget, menonton, mengerjakan PR, dan membaca buku). Hasil penelitian ini dapat mendorong gaya hidup yang lebih aktif di kalangan anak-anak, khususnya anak perempuan.

Hasil penelitian serupa yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Agus Supriyanto (2016) menunjukkan bahwa dalam melakukan aktivitas jasmani siswa putra dan putri kelas V saat istirahat sekolah, siswa putra kelas V lebih

aktif dibanding siswa putri saat jam istirahat sekolah di wilayah urban DIY. Kebanyakan siswa putra pada saat jam istirahat sekolah melakukan aktivitas jasmani di antaranya: kejar-kejaran, sepakbola, bermain permainan yang bervariasi dan jajan di kantin. Untuk siswa putri kelas V saat jam istirahat sekolah melakukan aktivitas jasmani diantaranya: mengobrol, membaca, duduk-duduk, bermain, jajan di kantin dan bermain *handphone*.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Holmes (2012) menunjukkan anak perempuan menggunakan waktu istirahat di sekolah dengan melakukan aktivitas diantaranya, mengobrol dan bersosialisasi. Dan untuk anak laki-laki menggunakan waktu istirahat sekolah dengan melakukan aktivitas seperti kejar-kejaran dan bermain sepakbola di halaman sekolah. Hasil penelitian serupa yang dilakukan Trost et al (2002) menunjukkan anak laki-laki lebih aktif dibandingkan anak perempuan. namun, untuk PA secara keseluruhan, besarnya perbedaan gender tidak terlalu besar. Hasil penelitian serupa yang dilakukan Rowlands (2013) menunjukkan perbedaan tingkat aktivitas jasmani yang signifikan yaitu anak laki-laki mengumpulkan 13.000 langkah dan anak perempuan mengumpulkan 12.000 langkah.

Pada hakikatnya terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dari segi fisik, baik secara anatomis maupun fisiologis. Secara fisik, laki-laki dewasa rata-rata 7-10% lebih besar dari pada perempuan. Perbedaan ukuran itu sangat kecil terlihat pada anak-anak sampai usia pubertas. Kebugaran jasmani pada laki-laki yang lebih tinggi karena pengaruh hormon di dalam otak selama perkembangan janin. Pengaruh hormon testoteron mengakibatkan laki-laki

tumbuh lebih tinggi, gelang bahu yang lebih luas, panggul lebih sempit dan tungkai lebih panjang. Sedangkan pengaruh hormon estrogen mengakibatkan perempuan berkembang dengan bahu yang lebih sempit, panggul yang lebih luas relatif terhadap tinggi badannya. Pada perempuan terjadi penimbunan lemak selama masa pubertas, sedangkan pada pria terjadi perkembangan otot. Kebugaran jasmani berkaitan erat dengan aktivitas fisik, tidak terkecuali pada perempuan (Akbar et al, 2019).

Selama masa transisi, anak laki-laki mengalami penurunan efikasi diri, dukungan sosial, dan ekspektasi untuk aktif secara fisik. Anak perempuan juga mengalami hal tersebut, tetapi malah semakin banyak yang tidak aktif secara fisik sehingga tidak menyadari bahwa manfaat dari aktivitas fisik yang rutin lebih besar dibandingkan hambatan yang ada setelah masa transisi. Perubahan dalam cara berpikir remaja, cara membuat alasan, dan cara memahami berbeda bagi remaja perempuan dan laki-laki. Remaja perempuan cenderung lebih percaya diri akan kemampuan membaca dan bersosialisasi dibanding laki-laki, sedangkan laki-laki lebih percaya diri akan kejantanan dan kemampuan berhitung (Ardiyani, D, 2016).

Rendahnya hasil aktivitas jasmani ini disebabkan oleh 2 faktor besar, yaitu pribadi dan faktor lingkungan. Faktor pribadi merupakan faktor terbesar seseorang memiliki tingkat aktivitas jasmani yang tinggi. Faktor lingkungan yang mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani peserta didik meliputi: keluarga, teman, guru penjasorkes, dan media massa (Akbar et al, 2019).

Penelitian ini menegaskan bahwa perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 2 Wates dengan penelitian yang sistematis berdasarkan instrumen PAQ-A dengan hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara anak laki-laki dan perempuan, dengan tingkat aktivitas jasmani yang dimiliki anak laki-laki lebih unggul atau lebih baik daripada anak perempuan.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

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

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan kuesioner. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil kuesioner sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner. Selain itu dalam pengisian kuesioner diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan meskipun keduanya masih termasuk dalam kategori tingkat aktivitas jasmani yang rendah. Rata-rata tingkat aktivitas jasmani siswa laki-laki sedikit lebih baik atau lebih bagus dari siswa perempuan. Hasil tes menunjukkan adanya signifikansi perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan, dengan rata-rata 2.47 (Laki-laki) dan 2.27 (Perempuan) dengan selisih 0.20. Presentase siswa putri yang memiliki tingkat aktivitas jasmani rendah dan sangat rendah lebih besar 14% dari siswa putra. Uji statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan ($p = 0,004$).

B. Implikasi

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

1. Bagi peserta didik, hasil penelitian dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan aktivitas jasmani terutama bagi siswa perempuan.
2. Bagi pihak sekolah dan guru penjasorkes SMPN 2 Wates dapat menjadi bahan referensi untuk melakukan pengukuran perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan.

3. Bagi orang tua siswa, hasil penelitian bisa menjadi refleksi tentang aktivitas jasmani anak. Sehingga dapat menjadi bahan evaluatif untuk memantau aktivitas anak terutama pada aktivitas jasmani anak.

C. Saran

Hasil dari penelitian dan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Sebaiknya orang tua lebih memperhatikan aktivitas jasmani anak dan memberikan pemahaman akan pentingnya melakukan aktivitas jasmani bagi tubuh.
2. Sebaiknya anak diberikan kegiatan yang meningkatkan aktivitas jasmani atau disalurkan untuk mengikuti klub olahraga yang mempunyai jadwal rutin setiap minggunya.
3. Bagi siswa SMPN 2 Wates, agar dapat meningkatkan kesehatan dan aktivitas jasmani melalui gerak aktif keseharian maupun kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh sekolah.
4. Bagi guru penjasorkes SMPN 2 Wates, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengajar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dan juga mengarahkan siswa untuk senantiasa memelihara kesehatan dan kesegaran jasmaninya melalui aktivitas jasmani yang teratur dan terprogram.

REFERENSI

- Andriyani, F. D., Indra, E. N., Priambadha, A. A., & Monnaatsie, M. (2024). Validity and reliability of the Indonesian version of Physical Activity Questionnaire for adolescents (PAQ-A) and older children (PAQ-C). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 18-31. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.73750>
- Andriyani, F. D. (2014). *Physical Activity Guidelines For Children*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 10(1), 61-64.
- Anggunadi, A., & Sutarina, N. (2017). *Manfaat Accelerometer Dalam Pengukuran Aktivitas Fisik*. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 13(1), 10-33. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12881>
- Anjarwati, R. (2019). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Anwar, Suroyo. (2009). *Pemahaman Individu, Observasi, Cheklist, Interview, Kuesioner dan Sosiometri*. Yogyakarta Pustaka Pelajar.
- Arif Tiro. (2004). *Distribusi Analisis SPSS dan Regresi dalam Statistik*. Penerbit Mandar Maju, Jakarta.
- Ardiyani, D. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMPN 3 Depok Yogyakarta*. FIK:UNY.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik (edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ali, A., Haryanto, I., Herutomo, T., Lisnawati, N. (2019). *Gambaran Aktivitas Fisik Dan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Di Kabupaten Purwakarta*. Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik Dan Kesehatan), 3(1), 60-64. <https://doi.org/10.51873/jhhs.v3i1.40>
- Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput JP, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, Lambert E, Leitzmann M, Milton K, Ortega FB, Ranasinghe C, Stamatakis E, Tiedemann A, Troiano RP, van der Ploeg HP, Wari V, Willumsen JF. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and*

- sedentary behaviour*. Br J Sports Med. 2020 Dec;54(24):1451-1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955. PMID: 33239350; PMCID: PMC7719906.
- Faradiba. (2020). *Buku Materi Pembelajaran Metode Pengukuran Fisika*. Program Studi Pendidikan Fisika Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Indonesia. Jakarta.
- Denny, P., & Yanti, P, S. (2021). *Karakteristik Perkembangan Remaja*. Edukasi.org, 3(1), 4-5.
http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49/48
- Gendro,Wiyono. (2011). *Merancang Penelitian Bisnis dengan Alat Analisis SPSS 17.0 & Smart PLS 2.0*. Yogyakarta: Percetakan STIM YKPM.
- Gentry, J.H., & Campbell, M. (2002). *Developing Adolescent*. Washington DC: American Psycological Association.
- Ghozali, Imam. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23 (Edisi 8)*. Cetakan ke VIII. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, Sutrisno. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.
- Handayani. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta.
- Holmes, R. (2012). The Outdoor Recess Activities of Children at an Urban School: Longitudinal and Intraperiod Patterns. *American Journal of Play*, 4, 327-351.
- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi kesebelas*. Jakarta
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riset kesehatan dasar (RIKESDAS)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Faulkner, R. A. (1997). *Validation of the Physical Activity Questionnaire for Older Children*. Pediatric Exercise Science, 9, 174-186.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Marta, C., Marinho, D., Barbosa, T., Izquierdo, M., Ma´, M., & Marques, M. (2012). *Physical Fitness Differences Between Prebuscent Boys And Girls*. Diambil kembali dari www.nscs.com
- Maisarah, Kusnandar, D., Perdana, H. (2021). *Pengembangan Aplikasi WEB Interaktif Menggunakan Rshiny Untuk Analisis Statistik Nonparametrik*. Buletin Ilmiah Math. Stat. Dan Terapannya (Bimaster).
- Merinda, P, I. (2017). *Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Noor, Juliansyah. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Nurmalina (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex.
- Priyatno, Dwi. 2014. *Mandiri Belajar Analisis Data dengan Spss*. Yogyakarta.
- Rowlands AV, Eston RG. (2007). *The measurement and interpretation of children's physical activity*. Journal of Sports Science and Medicine;6: 0-6.
- Rowlands, A. V., & Eston, R. G. (2005). *Comparison of Accelerometer and Pedometer Measures of Physical Activity in Boys and Girls, Ages 8–10 Years*. Research Quarterly for Exercise and Sport, 76(3), 251–257. <https://doi.org/10.1080/02701367.2005.10599296>
- Santoso, S. (2015). *SPSS20 Pengolahan Data Statistik di Era Informasi*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo, Kelompok Gramedia.
- Soemaryoto, Nopembri, S. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK KELAS XI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Soetedjo, Soengeng. (2009). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryani & Hendriyani. (2015). *Metode riset kuantitatif teori dan aplikasi pada penelitian bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Supriyanto, A (2016). *Perbedaan Aktivitas Jasmani Siswa Putra dan Putri Saat Istirahat Sekolah Di Wilayah Urban Provinsi DIY*. FIK:UNY.
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, E. (2006). *Memperkenalkan Aktivitas Kebugaran Jasmani Sejak Dini*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 58(1).
- Syamsul, Yusuf LN. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Telford RM, Telford RD, Olive LS, Cochrane T, Davey R (2016) *Why Are Girls Less Physically Active than Boys? Findings from the LOOK Longitudinal Study*. PLoSONE11(3):e0150041. doi:10.1371/journal.pone.0150041
- Trost, S., Pate, R., Sallis, J., Freedson, P., Taylor, W., Dowda, M., & Sirard, J. (2002). *Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth*. Diambil kembali dari <http://journals.lww.com/acsm-msse>
- Trost SG, Pate RR, Sallis JF, Freedson PS, Taylor WC, Dowda M, Sirard J. (2002). *Age and gender differences in objectively measured physical activity in*

youth. Med Sci Sports Exerc. 2002 Feb;34(2):350-5. doi: 10.1097/00005768-200202000-00025. PMID: 11828247.

US Department of Health and Human Services. (2008). *Physical Activity Guidelines for Americans*. United States Department of Health and Human Services, Washington DC.
<http://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>

Vidranski, T., & Pejanić, N. (2015). *Differences in level of activity of girls and boys in physical education class*. Diambil kembali dari <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:262:131139>

Wahyuni, D. (2017). *Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul*. FIK UNY.

Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen PAQ-A *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) dari Fitria Dwi Andriyani, Eka Novita Indra, Aprida Agung Priambadha, Malebogo Monnaatsie (2024) milik Kent C Kowalski et al (2004) yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia.

Kuesioner Aktivitas Fisik untuk Remaja

Nama : _____ Usia : _____

Jenis Kelamin : L / P Kelas : _____

BB (kg): _____ TB (cm): _____

Kami ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik kamu selama *7 hari terakhir* (dalam seminggu terakhir). Contoh aktivitas fisik adalah olahraga atau kegiatan lain yang membuat kamu berkeringat atau yang membuat kaki kamu merasa lelah, atau permainan yang membuat kamu bernapas dengan terengah-engah seperti permainan kucing-kucingan, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

Ingat:

1. Tidak ada jawaban yang benar dan salah – ini bukan tes.
 2. Mohon menjawab semua pertanyaan dengan sejujur-jujurnya dan sebenarnya – ini sangat penting.
-

1. Kegiatan fisik saat kamu senggang: Apakah kamu sudah melakukan kegiatan-kegiatan berikut selama *7 hari terakhir* (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? (Cukup centang satu lingkaran per baris.)

	Tidak	1-2	3-4	5-6	7 kali atau lebih
Lompat tali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mendayung/bersampan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain sepatu roda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain kucing-kucingan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jalan-jalan untuk berolahraga	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bersepeda	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joging atau lari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senam Aerobik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Berenang	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kasti, Bisbol, Softbol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menari	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Futsal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain <i>skateboard</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sepak bola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bermain hoki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola voli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis lapangan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis meja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bola basket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beladiri (karate, silat, taekwondo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lainnya: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

_____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

_____ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. Dalam 7 hari terakhir, selama jam pelajaran pendidikan jasmani (Penjas), seberapa sering kamu bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar)? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Saya tidak ikut pelajaran Penjas ☐

Hampir tidak pernah ☐

Kadang ☐

Cukup sering ☐

Selalu ☐

3. Dalam 7 hari terakhir, apa yang biasanya kamu lakukan *saat istirahat makan siang*? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah) ☐

Berdiri atau jalan-jalan ☐

Lari atau bermain sebentar ☐

Lari atau bermain agak lama ☐

Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat ☐

4. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak hari *setelah pulang sekolah* yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Tidak pernah ☐

1 kali selama seminggu terakhir ☐

2 atau 3 kali selama seminggu terakhir ☐

4 kali selama seminggu terakhir ☐

5 kali selama seminggu terakhir

☐

5. Dalam 7 hari terakhir, berapa banyak waktu di *sore hari* yang kamu gunakan untuk berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Tidak pernah

☐

1 kali selama seminggu terakhir

☐

2 atau 3 kali selama seminggu terakhir

☐

4 kali selama seminggu terakhir

☐

5 kali selama seminggu terakhir

☐

6. Di akhir pekan selama seminggu terakhir, seberapa sering kamu berolahraga atau melakukan kegiatan dan permainan yang membuat kamu bergerak dengan sangat aktif? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

Tidak pernah

☐

1 kali

☐

2 - 3 kali

☐

4 – 5 kali

☐

6 kali atau lebih

☐

7. Mana *satu* dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan kamu selama 7 hari terakhir? Baca *kelima* pernyataan sebelum memilih *satu* jawaban yang menggambarkan kamu.

A. Saya sedikit melakukan aktivitas fisik untuk mengisi sebagian besar waktu luang saya

B. Saya kadang-kadang (1 – 2 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang (misalnya berolahraga, lari, berenang, bersepeda, senam aerobik)

C. Saya sering (3 – 4 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang

D. Saya sangat sering (5 – 6 kali dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang ☐

E. Saya sangat sering sekali (7 kali atau lebih dalam seminggu terakhir) melakukan kegiatan fisik di waktu luang

8. Tandai seberapa sering kamu melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

	Tidak Pernah	Sedikit	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
Senin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selasa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rabu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kamis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jumat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabtu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minggu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Apa kamu sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi kamu sehingga kamu tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa? (Pilih salah satu.)

Ya ☐

Tidak ☐

Jika ya, apa yang menghalangi kamu?

----- selesai -----

Lampiran 2. Hasil Data SPSS Analisis Data Deskriptif

Descriptives			
		Statistic	Std. Error
Tingkat Aktivitas Jasmani	Mean	2.35	.033
	Mean (Male)	2.47	.056
	Mean (Female)	2.27	.040
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.28
		Upper Bound	2.41
	5% Trimmed Mean	2.37	
	Median	2.00	
	Variance	.359	
	Std. Deviation	.600	
	Minimum	1	
	Maximum	4	
	Range	3	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	.102	.133
	Kurtosis	-.226	.266

Lampiran 3. Hasil SPSS Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Tingkat Aktivitas Jasmani	.336	334	<.001

Lampiran 4. Hasil SPSS Uji *Mann-Whitney U*

Test Statistics ^a	
	Tingkat Aktivitas Jasmani
Mann-Whitney U	11101.000
Wilcoxon W	31807.000
Z	-2.906
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004

Lampiran 5. Data Sampel

P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Total	Rata-rata
1	5	1	2	2	4	1	3	19	2
1	5	1	1	2	2	1	3	16	2
1	5	2	3	3	3	2	2	22	3
1	3	1	3	1	3	2	2	17	2
1	5	2	2	2	2	2	3	20	2
1	5	1	3	3	3	2	3	21	3
1	5	1	3	2	3	2	2	20	2
1	4	2	3	3	3	2	3	21	3
2	4	3	3	4	4	4	2	26	3
1	3	1	2	2	3	2	2	16	2
1	5	2	2	3	3	2	2	21	3
1	3	1	2	2	2	2	2	15	2
1	5	2	2	3	3	2	3	21	3
1	5	5	2	2	3	2	2	22	3
1	4	1	1	1	1	1	2	12	1
1	5	2	2	3	3	2	2	20	3
1	3	1	2	1	1	1	2	12	2
1	4	1	1	2	2	1	2	14	2
1	5	1	2	1	2	2	3	17	2
1	5	4	5	3	4	1	3	27	3
1	4	1	3	2	3	1	3	18	2
1	4	3	3	3	3	2	3	22	3
1	4	1	1	2	1	1	2	13	2
1	5	3	3	2	3	2	2	22	3
1	5	2	3	3	3	2	2	22	3
1	5	1	3	3	3	1	2	19	2
1	4	1	1	2	1	1	1	12	2
1	4	1	2	2	2	1	2	15	2
1	4	2	5	1	2	4	3	22	3

1	4	2	3	2	2	2	2	18	2
1	4	1	3	3	3	2	2	20	2
2	4	1	3	3	2	3	2	20	3
1	5	1	3	3	3	3	3	23	3
2	4	2	3	4	3	2	2	22	3
1	4	1	3	2	2	1	1	15	2
1	4	2	3	2	2	1	1	17	2
2	5	1	3	4	4	3	3	24	3
1	4	1	2	3	3	2	2	18	2
1	3	1	3	2	2	1	2	15	2
2	4	1	3	3	4	3	3	23	3
1	4	1	3	4	3	3	3	22	3
1	5	1	3	3	3	2	3	21	3
2	4	1	3	3	3	2	3	21	3
1	4	1	3	1	3	2	2	17	2
1	5	1	3	3	3	2	3	21	3
1	4	5	3	3	3	2	2	23	3
2	5	1	3	3	3	3	3	22	3
1	5	1	2	2	2	2	2	17	2
1	5	1	3	2	2	1	2	17	2
1	5	2	3	2	2	1	2	18	2
1	4	1	2	1	1	2	3	15	2
1	4	1	3	4	3	2	3	21	3
1	4	1	1	3	3	1	3	17	2
1	4	1	2	1	2	1	3	15	2
1	4	1	4	3	4	3	3	23	3
2	5	2	3	3	3	2	2	21	3
1	4	2	2	3	3	3	3	21	3
2	4	4	3	1	2	2	3	20	3
1	4	1	3	2	2	2	2	17	2
2	4	2	2	2	2	2	2	18	2
1	3	1	2	1	2	1	3	14	2
2	4	5	3	3	2	2	3	24	3
2	4	2	2	2	2	2	2	18	2
1	5	1	3	2	2	1	3	18	2
2	4	2	2	1	3	2	2	17	2
1	5	1	3	3	1	2	3	19	2
1	4	1	3	2	3	3	4	21	3
1	3	1	3	2	3	2	2	17	2
2	4	1	2	2	3	1	2	17	2
1	5	1	2	1	3	2	2	18	2
1	4	1	3	3	2	3	3	20	3
1	4	1	2	1	2	1	2	14	2
1	4	3	2	3	3	2	2	20	3

1	4	1	1	1	3	2	2	15	2
1	4	1	3	3	3	1	2	19	2
1	4	2	2	3	3	2	2	20	2
1	4	1	3	3	3	2	2	20	2
1	5	2	1	1	1	1	2	14	2
1	4	2	3	3	4	3	3	23	3
1	4	1	3	3	3	2	2	20	2
2	4	2	3	1	2	1	1	16	2
2	3	2	5	3	3	1	3	22	3
1	4	1	3	2	3	3	3	20	3
1	4	2	2	2	2	2	2	17	2
2	4	1	2	2	2	1	2	15	2
1	5	1	3	4	3	3	4	24	3
1	4	1	2	2	2	1	2	15	2
1	3	2	3	3	3	2	1	18	2
1	4	1	1	2	2	1	1	13	2
1	4	1	2	1	1	1	1	12	2
1	5	1	2	3	3	2	2	19	2
1	4	1	4	4	4	3	3	24	3
1	5	1	3	3	3	2	2	21	3
2	4	1	3	3	1	2	3	19	2
1	4	2	4	3	3	2	3	22	3
1	4	1	3	2	3	2	3	19	2
1	3	2	2	2	3	2	2	17	2
1	1	2	3	4	3	2	3	20	2
1	1	2	3	4	4	4	3	22	3
1	1	1	3	3	3	2	3	17	2
1	4	4	3	3	3	3	3	24	3
2	4	2	2	3	3	2	2	20	2
1	5	2	4	4	4	4	4	28	4
1	3	5	3	3	4	2	1	23	3
1	5	1	4	4	4	4	2	26	3
1	4	1	2	3	3	3	4	22	3
1	3	1	2	3	2	2	2	16	2
1	3	1	2	2	3	2	2	16	2
1	3	1	3	5	5	3	2	23	3
1	5	1	1	4	2	5	3	23	3
2	4	3	2	3	2	2	2	20	2
1	5	2	3	3	3	2	1	20	3
1	3	5	2	3	3	2	2	22	3
1	4	1	2	2	2	1	3	16	2
2	5	2	2	2	2	2	2	18	2
1	4	1	4	3	4	1	2	20	3
1	4	2	2	3	3	2	2	19	2

1	5	1	1	1	1	1	1	12	2
1	5	1	1	2	3	1	2	17	2
1	4	1	2	3	3	2	3	19	2
1	5	1	2	1	3	1	5	19	2
1	4	1	2	2	2	1	1	15	2
1	4	1	5	4	4	3	3	25	3
1	5	1	1	1	1	1	2	13	2
2	3	2	3	5	4	3	3	24	3
1	4	1	3	3	3	2	3	20	3
2	3	1	1	1	2	2	2	14	2
1	4	2	5	4	2	1	2	21	3
1	4	1	2	2	3	2	2	18	2
1	3	2	1	1	2	1	2	13	2
1	4	2	2	1	3	2	1	17	2
1	4	2	3	3	3	3	3	22	3
1	4	1	1	1	2	1	1	13	2
1	4	1	3	2	3	2	2	18	2
1	4	1	2	1	2	1	2	15	2
1	4	1	3	3	3	2	3	20	2
1	5	1	2	2	2	2	1	17	2
2	4	1	3	3	3	2	2	20	2
1	4	1	3	3	3	2	2	20	2
1	4	1	1	1	3	1	2	15	2
2	4	1	1	3	1	1	2	14	2
1	5	1	2	2	2	1	3	18	2
1	5	1	2	2	2	2	2	17	2
1	4	1	2	2	2	1	1	15	2
1	3	1	2	3	3	2	2	17	2
1	4	1	2	3	2	3	2	19	2
1	4	1	2	3	2	1	2	16	2
1	3	5	1	2	1	2	1	16	2
1	3	1	2	3	2	2	2	16	2
1	4	1	3	2	2	1	3	17	2
1	4	1	3	1	3	1	3	17	2
1	4	1	1	2	2	1	2	14	2
2	3	1	1	1	2	2	1	13	2
1	4	1	3	3	3	3	2	20	3
1	4	1	3	3	3	2	2	19	2
1	3	1	3	3	1	2	2	17	2
1	3	1	2	2	2	2	2	15	2
1	4	1	3	3	3	1	3	19	2
1	4	1	1	1	2	1	1	12	2
1	5	2	1	3	3	2	1	18	2
1	3	1	1	2	2	1	1	12	2

1	5	1	2	1	2	1	1	14	2
1	5	1	3	2	2	1	2	17	2
1	4	1	1	1	1	1	1	11	1
1	3	1	2	2	1	2	2	14	2
1	4	1	5	2	3	1	3	20	2
1	5	1	5	1	4	2	5	24	3
1	5	1	3	3	3	2	2	20	3
1	4	1	2	3	2	2	1	17	2
1	4	1	2	3	3	2	2	19	2
1	4	1	3	3	3	2	2	19	2
1	5	1	3	3	3	2	3	21	3
2	4	2	1	2	2	1	2	16	2
1	4	1	3	3	3	2	2	20	2
1	5	1	4	4	4	4	4	27	3
1	3	1	3	3	3	2	3	19	2
2	4	1	3	2	3	2	3	20	2
1	5	5	3	2	3	3	3	25	3
1	4	1	3	2	2	2	1	17	2
1	4	2	2	2	2	2	2	18	2
1	4	2	2	3	2	1	1	17	2
1	4	3	4	3	3	3	2	24	3
1	4	1	3	2	3	1	2	17	2
1	4	1	2	2	3	1	2	16	2
1	3	2	1	3	2	1	2	15	2
2	5	2	4	4	4	3	3	27	3
1	4	5	3	3	4	2	3	25	3
1	5	1	1	1	3	2	2	16	2
2	4	1	3	3	3	3	4	23	3
1	5	1	3	3	3	2	3	21	3
1	5	1	3	3	3	2	2	20	3
1	5	1	3	1	2	2	1	17	2
1	4	1	1	4	1	1	3	16	2
1	4	1	1	1	1	1	2	12	1
1	4	5	3	4	3	4	3	27	3
1	3	3	1	1	1	1	1	13	2
1	5	1	2	1	3	1	1	16	2
1	4	1	2	2	2	2	2	16	2
1	4	1	1	2	1	2	1	13	2
1	4	1	1	1	2	1	1	13	2
1	3	1	2	2	4	4	3	20	2
1	3	1	1	1	2	2	1	12	2
1	4	1	1	2	1	1	1	13	2
2	5	1	3	3	3	2	2	21	3
1	4	1	3	2	2	1	2	17	2

1	5	2	1	1	3	2	2	17	2
1	5	5	1	2	3	5	4	26	3
1	5	2	3	4	4	2	1	22	3
1	5	2	2	2	2	2	1	17	2
1	3	1	1	1	2	1	2	12	2
1	4	1	1	1	1	2	2	13	2
1	4	2	2	2	3	1	2	18	2
1	5	1	1	1	2	1	2	14	2
1	3	1	2	1	1	2	1	12	2
1	4	3	2	2	3	2	2	20	2
2	4	1	3	3	3	2	2	20	3
1	5	1	4	2	2	2	3	20	2
1	5	2	3	2	3	2	3	22	3
1	5	1	3	3	4	3	3	24	3
1	5	1	1	2	1	1	1	13	2
1	4	3	2	2	2	1	2	17	2
2	4	3	2	2	3	3	3	21	3
1	4	1	1	1	1	1	2	12	1
1	4	5	5	5	5	5	3	33	4
2	5	2	3	3	3	3	3	24	3
1	4	2	5	2	2	2	3	22	3
1	4	1	1	1	1	2	3	14	2
1	5	5	2	4	2	2	3	25	3
1	5	5	2	2	2	2	2	21	3
1	4	1	2	2	3	2	1	17	2
1	5	1	1	1	3	1	1	15	2
1	5	3	4	4	2	3	3	25	3
1	4	2	3	1	3	1	2	17	2
1	4	2	3	2	3	2	3	20	3
1	5	1	1	2	3	1	3	17	2
2	5	3	2	3	4	2	3	24	3
1	5	2	2	1	2	1	2	16	2
1	4	1	5	3	3	2	3	22	3
2	4	5	2	5	3	1	4	26	3
1	4	5	2	2	1	2	2	19	2
1	4	5	1	4	4	4	4	27	3
1	4	1	2	1	1	1	1	13	2
1	4	5	2	2	4	5	4	28	3
1	4	1	2	1	1	2	1	13	2
1	5	3	4	4	4	3	3	27	3
2	4	1	4	4	3	2	3	23	3
2	5	1	2	3	3	2	3	20	3
1	4	3	1	2	2	2	2	17	2
2	5	3	2	2	3	2	3	22	3

1	5	2	2	2	2	2	1	18	2
1	4	5	5	3	3	2	3	26	3
1	4	1	1	1	1	1	1	11	1
2	4	5	2	3	3	2	3	24	3
1	4	1	3	2	3	2	3	19	2
1	3	1	2	1	1	1	2	12	1
1	3	1	1	2	2	1	1	12	2
1	5	5	2	2	3	1	3	22	3
1	4	3	3	1	1	1	1	16	2
2	5	3	3	3	3	2	3	24	3
1	4	1	2	1	1	1	2	13	2
2	3	1	1	4	3	1	3	18	2
1	4	1	2	2	3	2	1	17	2
3	4	3	3	3	4	3	4	26	3
1	5	2	5	5	5	4	3	31	4
1	5	1	5	1	2	1	2	18	2
2	3	2	2	3	3	2	2	19	2
1	5	1	5	2	2	1	2	19	2
1	4	2	3	3	3	2	2	20	3
1	4	1	1	2	2	1	2	14	2
2	5	2	2	3	3	2	2	21	3
1	4	2	2	3	3	2	2	20	2
1	4	3	2	2	2	2	3	19	2
1	4	3	4	2	3	2	2	21	3
2	4	1	3	4	3	3	3	23	3
1	5	1	3	5	5	4	3	27	3
1	5	2	3	4	2	4	3	25	3
2	4	2	3	3	3	2	3	22	3
2	3	1	3	4	2	2	2	18	2
1	4	5	3	3	3	2	3	24	3
1	1	1	3	3	3	3	2	17	2
1	1	1	1	1	1	1	1	8	1
1	4	1	3	3	3	2	2	19	2
2	5	5	5	5	5	4	4	36	4
1	4	1	3	4	4	3	4	24	3
1	3	4	3	1	1	5	3	21	3
1	4	5	1	2	1	2	2	19	2
1	3	1	3	3	3	2	2	19	2
1	3	3	2	2	3	2	2	18	2
1	4	4	3	3	3	3	4	25	3
1	4	1	3	3	3	3	3	22	3
2	5	2	3	3	4	3	3	25	3
1	4	2	2	3	2	2	1	18	2
2	4	5	1	1	1	2	1	17	2

2	5	1	3	3	3	3	4	24	3
1	3	1	2	2	2	1	3	15	2
1	3	3	3	3	3	2	2	20	3
1	4	3	2	3	3	1	2	19	2
1	4	1	2	2	2	2	2	17	2
1	5	2	3	3	4	3	2	24	3
1	4	1	3	3	2	1	2	18	2
1	4	2	3	3	3	4	3	23	3
1	4	1	4	3	4	3	3	23	3
2	4	1	3	3	3	1	3	19	2
1	3	1	2	3	3	2	2	18	2
1	4	2	3	2	2	2	1	18	2
1	5	1	3	3	3	2	3	22	3
1	3	1	2	1	2	2	2	14	2
1	3	1	2	2	2	2	2	15	2
1	5	1	2	2	3	2	3	20	2
1	4	2	3	3	3	1	4	21	3
1	3	1	2	1	1	1	1	11	1
1	5	3	2	3	2	3	2	22	3
2	4	3	3	3	3	3	4	25	3
1	5	2	4	4	2	4	3	26	3
1	5	2	2	3	3	2	2	20	3
2	5	1	5	5	4	3	3	28	3
1	5	5	1	5	4	4	3	29	4
1	4	1	2	2	2	1	3	17	2
1	3	1	2	2	3	2	2	16	2
1	4	1	5	5	4	1	4	25	3
1	3	2	3	2	3	2	2	18	2
1	4	2	2	2	2	2	1	16	2
1	4	2	3	3	3	1	2	19	2
1	5	1	3	4	3	2	3	22	3
2	4	1	5	4	4	4	3	27	3
1	5	2	3	3	3	3	4	24	3
2	5	2	3	3	3	3	3	24	3
1	3	1	1	1	1	1	1	10	1
1	4	1	3	3	3	1	3	19	2
1	5	1	3	3	4	3	3	24	3
2	4	1	2	3	3	1	3	19	2
1	5	1	4	4	4	2	2	23	3
1	4	1	3	2	2	2	3	18	2
1	5	1	2	3	5	4	3	24	3

Lampiran 6. Dokumentasi



Gambar 2. Pengisian Kuesioner



Gambar 3. Pengisian Kuesioner



Gambar 4. Pengisian Kuesioner



Gambar 5. Pengisian Kuesioner



Gambar 6. Pengisian Kuesioner



Gambar 7. Pengisian Kuesioner