

**PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS JASMANI ANTARA PESERTA  
DIDIK SMP NEGERI DI DAERAH KOTA DAN DI DAERAH DESA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



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

**Oleh:**  
**Muhammad Taufiqurrohman**  
**20601244101**

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

# PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS JASMANI ANTARA PESERTA DIDIK SMP NEGERI DI DAERAH KOTA DAN DI DAERAH DESA

Muhammad Taufiqurrohman  
NIM 20601244101

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara peserta didik SMP Negeri di daerah urban (SMP Negeri 8 Yogyakarta) dan di daerah rural (SMP Negeri 2 Playen).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta berjumlah 962 dan peserta didik SMP Negeri 2 Playen berjumlah 375. Teknik pengumpulan data melalui pengisian kuesioner dengan menggunakan *google form*. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *quota sampling* dan *incidental sampling*. Total sampel sebanyak 362 dari SMP Negeri 8 Yogyakarta dan 374 dari SMP Negeri 2 Playen, dengan total keseluruhan sampel adalah 736 peserta didik menggunakan *google form*. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) versi Bahasa Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Mann-Whitney Test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta vs SMP Negeri 2 Playen yaitu: kategori kurang sekali 4,7% vs 2,16%, kurang 58,01% vs 54,59%, cukup 31,77% vs 39,46%, tinggi 5,25% vs 3,78%, dan tinggi sekali 0,28% vs 0%. Skor rata-rata aktivitas jasmani peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta < SMP Negeri 2 Playen yaitu sebesar (2.38 < 2.45). Uji hipotesis menunjukkan *Asymptotic Significance 2-tailed* sebesar 0.096 > 0.05, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat aktivitas jasmani peserta didik SMP Negeri di daerah kota dan di daerah desa.

**Kata Kunci** : Aktivitas Jasmani, Peserta didik, Kota, Desa

# **DISPARITY IN THE OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE LEVEL JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN THE URBAN AREA AND IN THE RURAL AREA**

## **Abstract**

This research aimed to determine the disparity in the level of physical activity among the junior high school students in urban areas (SMP Negeri 8 Yogyakarta/ Yogyakarta 8 Junior High School) and in rural areas (SMP Negeri 2 Playen/ Playen 2 Junior High School)).

This research was a descriptive quantitative study with a comparative method. The research population was 962 students of SMP Negeri 8 Yogyakarta and 375 students of SMP Negeri 2 Playen. The data collection technique was done through filling out questionnaires using Google Form. The sampling technique used quota sampling and incidental sampling techniques. The total sample was 362 students from SMP Negeri 8 Yogyakarta and 374 students from SMP Negeri 2 Playen, with a total sample of 736 students. The data collection technique used Google Form. The instrument used the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) Indonesian version. The data analysis technique used the Mann-Whitney Test.

The research findings revealed that the level of physical activity of students of SMP Negeri 8 Yogyakarta compared to the students from SMP Negeri 2 Playen are as follows: very low level at 4.7% vs 2.16%, low level at 58.01% vs 54.59%, medium level at 31.77% vs 39.46%, high level at 5.25% vs 3.78%, and very high level at 0.28% vs 0%. The average score of physical activity of students of SMP Negeri 8 Yogyakarta < SMP Negeri 2 Playen was (2.38 < 2.45). Hypothesis testing shows Asymptotic Significance 2-tailed of 0.096 > 0.05, then  $H_0$  was accepted. Hence, it can be concluded that there is no significant difference in the level of physical activity of students of SMP Negeri in urban and rural areas.

**Keywords:** Physical Activity, Students, City, Village

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Taufiqurrohman

NIM : 20601244101

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Aktivitas Jasmani antara peserta didik SMP Negeri di daerah kota dan di daerah desa di bawah tema payung dosen atas nama Dr. Tri Ani Hastuti M.Pd., Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Tahun 2024.

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 lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 14 November 2024

Yang menyatakan,

Muhammad Taufiqurrohman  
NIM. 20601244101

LEMBAR PERSETUJUAN

PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS JASMANI ANTARA PESERTA  
DIDIK SMP NEGERI DI DAERAH KOTA DAN DI DAERAH DESA


TUGAS AKHIR SKRIPSI


Muhammad Taufiqurrohmah  
NIM. 20601244101

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

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

  
Prof. Dr. Ngatman M.Pd.  
NIP. 19670605 199403 1 001

  
Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., Ph.D.  
NIP. 19880510 201212 2 006

LEMBAR PENGESAHAN




PERBEDAAN TINGKAT AKTIVITAS JASMANI ANTARA PESERTA  
DIDIK SMP NEGERI DI DAERAH KOTA DAN DI DAERAH DESA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

MUHAMMAD TAUFIQURROHMAN  
20601244101

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 26 November 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or. Ph.D. Ketua Penguji		3/12/2024
Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd. Sekretaris Tim Penguji		29/11/2024
Prof. Dr. Ngatman, M.Pd. Penguji Utama		6-12-2024

Yogyakarta, 9 Desember 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Willy Ihsan Rizkyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur kehadiran Allah SWT., karena telah melimpahkan rahmatnya-Nya hingga Tugas Akhir Skripsi dapat tersusun dengan baik. Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua yang saya hormati, sayangi, dan cintai, Bapak Misbahul Munir dan Ibu Hasanah yang tidak pernah lelah dalam memberikan doa dan kasih sayang serta dukungan finansial.
2. Teruntuk kakak-kakak saya Atiatul Afidah, Ahmad Khoerul Aziz dan Muhammad Fahmi Muqoddas yang selalu memberi semangat dan memberikan dukungan agar bisa menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi 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 ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Perbedaan Tingkat Aktivitas Jasmani antara peserta didik SMP Negeri di Daerah Urban dan di Daerah Rural ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

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

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Ngatman, M.Pd. selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., Ph.D., dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Dewan penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan dalam penulisan skripsi serta untuk menguji Skripsi ini.
5. Ibu Dra. Binarsih Sukaryanti, M.Pd., selaku kepala sekolah SMP Negeri 8 Yogyakarta dan Ibu Wiwik Sustiwi Riani, selaku kepala sekolah SMP Negeri 2 Playen yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta dan SMP Negeri 2 Playen yang bersedia menjadi responden dalam Tugas Akhir Skripsi.
7. 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, 14 November 2024

Penulis,



Muhammad Taufiqurrohman

NIM. 20601244101

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	11
A. Kajian Teori .....	11
1. Hakikat Aktivitas Fisik.....	11
2. Pengertian Urban (Kota) dan Rural (Desa) .....	32
3. Karakteristik Peserta didik Sekolah Menengah Pertama.....	40
4. Profil SMP Negeri 8 Yogyakarta dan SMP Negeri 2 Playen .....	43
B. Hasil Penelitian yang Relevan .....	44
C. Kerangka Pikir .....	48
D. Hipotesis.....	49
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
A. Jenis atau Desain Penelitian .....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	50
D. Definisi Operasional Variabel.....	52
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	52

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	54
G. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	60
A. Hasil Penelitian .....	60
1. Karakteristik Subjek Penelitian .....	60
2. Uji normalitas .....	61
3. Uji Hipotesis.....	62
B. Pembahasan.....	63
C. Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V PENUTUP.....	68
A. Kesimpulan .....	68
B. Implikasi.....	68
C. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA .....	70
LAMPIRAN.....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbedaan Elemen Aktivitas Fisik dan Latihan Olahraga (Wilda & Sazeli, 2013) .....	14
Table 2. Konsep Aktivitas Fisik Menurut World Health Organization (2010).....	18
Tabel 3. Karakteristik kota.....	34
Tabel 4. Instrumen Penelitian PAQ-A .....	51
Tabel 5. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A .....	59
Tabel 6. Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta dan SMP Negeri 2 playen .....	60
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Sekolah di Kota dan Desa .....	62
Tabel 9. Hasil Uji Mann-Whitney.....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian.....	49
Gambar 2. Diagram batang tingkat aktivitas jasmani peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta dan SMP Negeri 2 Playen .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Etik Penelitian .....	75
Lampiran 2. Instrumen PAQ-A.....	76
Lampiran 3. Data Responden Penelitian.....	82
Lampiran 4. Deskripsi Karakteristik Peserta didik .....	92
Lampiran 5. Statistik Deskriptif.....	92
Lampiran 6. Dokumentasi.....	94

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

WHO (2018) menyatakan bahwa aktivitas jasmani adalah segala bentuk gerakan fisik yang memerlukan pengeluaran energi yang dihasilkan otot rangka, seperti aktivitas yang dilakukan selama mengerjakan pekerjaan rumah tangga, bekerja, dan aktivitas lainnya (Wungow, L. E. A. dkk, 2021). Aktivitas fisik yang teratur dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan, mulai dari pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular (PTM) hingga mengurangi gejala depresi dan kecemasan (Pedersen BK & Saltin B. 2015).

WHO (2007) menyatakan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya penyakit tidak menular (*non-communicable diseases*) dan penyakit kronis yang menyebabkan kematian (Wungow, L. E. A. dkk, 2021). Kurangnya aktivitas fisik dan tingginya perilaku sedenter berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih, misalnya kebiasaan duduk dalam waktu lama, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya (Virgianto dan Purwaningsih, 2006).

Pada era globalisasi seperti sekarang, kemajuan teknologi, komunikasi, dan transportasi berkembang dengan sangat pesat. Hal ini dipicu dari pemikiran manusia yang tidak terbatas, 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 dilakukan dengan mudah tanpa harus mengeluarkan tenaga dengan ekstra.

Masyarakat saat ini berkecenderungan melakukan aktivitas gerak yang sangat minim dan banyak mengalokasikan waktu untuk perilaku sedenter seperti menonton televisi, bermain komputer, *playstation*, mendengarkan musik dan bermain media sosial melalui *gadget*. Hal tersebut dapat menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Pada remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan, keadaan ini dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan terjadinya penurunan kesehatan dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko obesitas.

L. Miles dalam Wahyuni (2017) menyatakan bahwa gerak dapat dijadikan alat untuk mengontrol berat badan sehingga penting bagi semua orang melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah obesitas. Selain itu kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab utama kematian, oleh karena itu merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama (Blair SN., 2009). Ada bukti kuat bahwa kurangnya aktivitas fisik bertanggung jawab atas sebagian besar penyakit jantung koroner dan diabetes tipe II, dan hipertensi (Kahn EB. et al.2002).

Perkembangan kota seperti Kota Yogyakarta membawa dampak signifikan terhadap kehidupan masyarakat di wilayah tersebut. Perkotaan di Yogyakarta ditandai dengan kemajuan infrastruktur, urbanisasi, dan gaya hidup modern. Di sisi lain, area perdesaan di Yogyakarta cenderung lebih lekat dengan kehidupan



tradisional dengan kegiatan pertanian sebagai mata pencaharian utama. Perbedaan lingkungan ini mungkin mempengaruhi pola hidup dan tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang tinggal di kota dan di desa.

Perilaku sedenter adalah gaya hidup dengan kurang aktivitas fisik dimana orang menghabiskan banyak waktu berbaring, duduk, membaca, menonton televisi, bermain *mobile phone*, melakukan sedikit atau tidak berolahraga (Desmawati, 2019). Perilaku sedenter berhubungan dengan tingkat aktivitas fisik istirahat atau aktivitas pergerakan tubuh yang minim, dimana aktivitas tersebut merupakan salah satu dari aktivitas ringan dengan pengeluaran energi expenditure setara 1-1,5 *metabolic equivalent* (METs) (Zhu & Owen dalam Sholihah, 2019). Perilaku sedenter berkaitan dengan gaya hidup malas gerak atau mager dan berkontribusi terhadap peningkatan obesitas.

Ameliola dan Nugraha (2013) menyatakan bahwa dengan adanya kemudahan dalam mengakses berbagai media informasi dan teknologi, menyebabkan anak-anak menjadi malas bergerak dan beraktivitas. Peningkatan jumlah kendaraan dan kadar CO<sub>2</sub> di kota menyebabkan meningkatnya suhu udara, polusi, debu, kebisingan dan menurunkan kelembapan kota yang disebabkan (Irwan, S. N. R., et al., 2021). Hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani Masyarakat di perkotaan.

Berbeda dengan di desa, udara di pedesaan masih sangat alami dan lebih minim terkontaminasi oleh polusi dari kendaraan. Hal tersebut dapat menunjang masyarakat desa lebih banyak beraktivitas jasmani dari pada masyarakat kota. Secara umum, masyarakat desa berprofesi sebagai petani.

Jadi, kuantitas aktivitas jasmani yang dilakukan cenderung lebih banyak dan dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Namun, keterbatasan sarana prasarana olahraga dan berbagai faktor lainnya dapat mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani Masyarakat di pedesaan. Menurut Jefta (1986), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya motivasi masyarakat desa terhadap suatu kegiatan olahraga, di antaranya adalah: terbatasnya sarana dan prasarana olahraga, minimnya orang-orang yang paham akan pentingnya olahraga, mementingkan kegiatan lain seperti bertani dan bercocok tanam, kurangnya arahan yang tepat, letak wilayah yang jauh dari keramaian dan kesempatan yang kurang karena berbagai keterbatasan (Jananta, Taufan, 2018).

Sekolah Menengah Pertama (SMP) menjadi salah satu usaha pemerintah melalui pendidikan formal dalam rangka mewujudkan peningkatan kebugaran jasmani. Melalui pendidikan jasmani dan kesehatan, peserta didik diharapkan dapat menghilangkan beban atau stres pada mata pelajaran yang lainnya dan dapat bugar dalam melakukan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kemampuan berpikir pada mata pelajaran yang lain. Selain itu juga diharapkan bahwa dengan kebugaran jasmani yang baik akan meningkatkan prestasi akademik peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mengenai perbedaan tingkat kebugaran jasmani menunjukkan hasil yang berbeda-beda, hal ini disebabkan karena faktor peserta didik yang beragam karakteristiknya maupun letak geografisnya. Penelitian yang dilakukan oleh Syawal Hari Hidayatullah dan

Hari Wisnu (2016) tentang “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara peserta didik yang Bertempat Tinggal di Daerah Pesisir dan Perkotaan Sumenep” menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik yang bertempat tinggal di daerah pesisir dan di daerah perkotaan. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Teguh Almetra (2018) yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani peserta didik SMP Kota dengan SMP Desa” menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan secara statistik pada tingkat kesegaran jasmani antara peserta didik SMP kota dan desa

Penelitian yang dilakukan oleh Sesi Melati (2018) yang berjudul “Perbandingan Kesegaran Jasmani Antara Peserta didik yang Tinggal di Kota dan di Desa”. Hasil penelitian ini diperoleh sebagian besar peserta didik putra SD N 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Koto Kampar memiliki tingkat kesegaran jasmani yang “sedang”, dan untuk peserta didik putra MI N 03 simpang Tiga Kota Pekanbaru memiliki tingkat kesegaran jasmani “rendah”. Maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang bersekolah di desa lebih baik kesegaran jasmaninya daripada peserta didik yang bersekolah di kota. Maka hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik di kota dan di desa.

Fakta saat ini di Daerah Istimewa Yogyakarta, masih jarang penelitian yang membahas tentang perbedaan tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang sekolah di desa dan di kota, apalagi dengan jumlah sampel yang besar. Hal ini yang membuat peneliti untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan

tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang bersekolah di kota dan di desa. Penelitian yang dilakukan oleh Sesi Melati (2021) menggunakan sampel berjumlah 20 peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Teguh Almetra (2018) menggunakan sampel berjumlah 28 orang peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Syawal Hari Hidayatullah dan Hari Wisnu menggunakan sampel berjumlah 152 peserta didik. *Novelty* dari penelitian ini yaitu akan melibatkan sampel dari kelas 7 – 9 dengan total sebanyak 12 kelas dari 1 SMP di desa dan 1 SMP di kota, dengan target sampel sekitar 700 Peserta didik SMP.

Pentingnya melakukan penelitian lebih lanjut dalam hal ini didasarkan pada beberapa alasan sebagai berikut. Pertama, penelitian ini dapat memberikan informasi terkini mengenai tingkat aktivitas jasmani peserta didik di desa dan di kota. Hal tersebut dapat menjadi dasar bagi pengambil kebijakan dalam merumuskan langkah strategis terkait partisipasi peserta didik dalam aktivitas jasmani. Kedua, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya guna penyusunan program untuk membantu dan merancang program olahraga dan kegiatan jasmani yang lebih tepat sasaran. Ketiga, penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk mempromosikan gaya hidup sehat dikalangan peserta didik yang sangat penting untuk perkembangan jangka panjang.

Pada penelitian ini, digunakan dua sekolahan yaitu sekolah negeri dari SMP Negeri 8 Yogyakarta yang berada di kota dan SMP Negeri 2 Playen yang berada di desa. Berdasarkan hasil observasi SMP Negeri 8 Yogyakarta disebut sekolah di kota karena memenuhi kriteria suatu daerah disebut kota. SMP

Negeri 8 Yogyakarta berada di kota dekat dengan Gramedia Sudirman, RS Mata Dr. YAP, Galeria Mall, Tugu Jogja, Universitas Gajah Mada. Selain itu, SMP Negeri 8 Yogyakarta disebut sekolah di kota karena orang tua peserta didik mempunyai pekerjaan yang beraneka ragam, kebanyakan orang tua peserta didik bekerja di bidang non-agraris seperti guru, polisi, tentara, dokter dan lain-lain.

Berdasarkan hasil observasi SMP Negeri 2 Playen dapat dikatakan sekolah yang terletak di desa karena letak sekolah tersebut jauh dari pusat kota, akses jalan menuju sekolah masih berupa aspal yang sederhana. Selain itu SMP Negeri 2 Playen disebut sekolah yang berada di desa karena sarana transportasi masih sedikit yang menjangkau sampai depan gerbang sekolah, transportasi umum yang tersedia untuk akses hanya ada ojek. Masih banyak lahan kosong seperti sawah yang mengelilingi SMP Negeri 2 Playen. Jumlah lahan di daerah SMP Negeri 2 Playen masih jauh lebih luas dari pada pemukiman penduduk.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peserta didik masih banyak yang jarang melakukan aktivitas fisik, selain itu pada jam istirahat peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk-duduk sambil ngobrol di dalam atau di depan kelas, bermain game, sosial media dan menonton *youtube*. Guru menyatakan bahwa sering melihat peserta didik mengantuk saat pelajaran, terutama di jam terakhir pelajaran. Saat mengikuti pembelajaran PJOK yang dilakukan di jam awal pelajaran, sebagian besar peserta didik tidak bersemangat karena masih mengantuk, cepat merasa lelah, bahkan sempat ada peserta didik yang tidak sampai selesai mengikuti pembelajaran PJOK karena

sudah mengalami kelelahan. Selain itu berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, belum diketahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta dan SMP Negeri 2 Playen.

Terkait dengan peristiwa tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Perbedaan Tingkat Aktivitas Jasmani antara peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta yang terletak di daerah perkotaan dengan SMP Negeri 2 Playen yang terletak di daerah perdesaan.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Masih jarang penelitian yang membahas tentang perbedaan tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang sekolah di kota dan di desa di Yogyakarta.
2. Belum diketahuinya tingkat aktivitas jasmani peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta dan SMP Negeri 2 Playen.
3. Keadaan geografis di kota dan desa yang berbeda, sehingga berpotensi mengakibatkan perbedaan pada tingkat aktivitas jasmani.
4. Kemajuan teknologi, komunikasi dan transportasi dapat mengakibatkan peserta didik kurang aktif dalam bergerak, sehingga akan mempengaruhi aktivitas jasmaninya.

## **C. Batasan Masalah**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian dibatasi pada perbedaan tingkat aktivitas jasmani peserta

didik di SMP Negeri di daerah kota (SMP Negeri 8 Yogyakarta) dan desa (SMP Negeri 2 Playen).

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut: “Apakah terdapat perbedaan yang signifikan tingkat aktivitas jasmani antara peserta didik SMP Negeri di daerah kota (SMP Negeri 8 Yogyakarta) dan desa (SMP Negeri 2 Playen)”?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara peserta didik SMP di daerah kota (SMP Negeri 8 Yogyakarta) dan di daerah desa (SMP Negeri 2 Playen).

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis
  - a. Menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang tingkat aktivitas jasmani di daerah kota dan desa Provinsi D.I. Yogyakarta bagi peserta didik.
  - b. Memberi tambahan pengetahuan kepada guru PJOK untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang berada di daerah perkotaan dan perdesaan.
  - c. Sebagai bahan masukan dan referensi bagi peneliti di masa mendatang baik yang bersifat melengkapi maupun yang bersifat meneruskan yang berhubungan dengan judul penelitian ini.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi penulis

Dapat menambah wawasan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan melalui kegiatan penelitian yang telah dilakukan.

### b. Bagi peserta didik

Dapat mengetahui tentang tingkat aktivitas jasmani dan peserta didik akan terdorong untuk melakukan aktivitas yang dapat membawa ke tingkat pencapaian aktivitas jasmani yang lebih baik.

### c. Bagi guru

Dapat dijadikan sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang masih rendah dengan melakukan usaha-usaha pemahaman pentingnya latihan-latihan untuk meningkatkan aktivitas jasmani.

### d. Bagi sekolah

Dapat menyusun program pembinaan dan pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas jasmani peserta didik.

### e. Bagi pihak lain

Melalui penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain yang sekiranya membutuhkan informasi yang berkaitan dengan materi dalam penelitian ini.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

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

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

WHO (2010) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab masalah ekonomi secara global (Kusumo. 2020, p. 6). Meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM), yang di antaranya disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik, memberikan dampak terhadap meningkatnya biaya kesehatan di sebagian besar negara. Penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, hipertensi dan stroke merupakan PTM yang prevalensinya terus meningkat (WHO, 2010). Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, *noncommunicable diaseses*, dan gangguan *muskuloskeletal* (WHO, 2010).

Menurut WHO (2017), aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (Kusumo, 2020, p. 7). WHO (2018) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi oleh karena kontraksi otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (*resting energy expenditure*) (Wicaksono & Handoko, 2020, p. 18).

*Resting energy expenditure* adalah energi dalam bentuk kalori yang diperlukan/digunakan oleh tubuh dalam keadaan istirahat dalam satu hari. Contohnya seorang laki-laki dewasa memerlukan rata-rata 1500 kkal untuk kebutuhan energi harian dalam keadaan istirahat. Pada saat seseorang melakukan aktivitas fisik, maka diperlukan energi lebih untuk digunakan untuk aktivitas fisik tersebut (Ainsworth et al. 2000). Tergantung dari aktivitas fisik yang dilakukan seberapa intensitasnya, semakin tinggi intensitasnya maka semakin banyak kebutuhan energi yang dibutuhkan.

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh manusia yang dihasilkan oleh otot rangka dan pengeluaran energi yang terkait dengan kategorikan ke dalam kelompok ringan, sedang, dan berat (Rodriguez-Fernandes, Zuazagoitia-Rey-Baltar, & Ramoz-Diaz, 2017). Aktivitas fisik yang dilakukan selalu membutuhkan energi yang berbeda-beda yang dilihat dari lamanya intensitas dan kerja otot, dengan kata lain kebutuhan manusia akan aktivitas fisik semakin berkurang dengan adanya kemudahan dalam mengakses apapun di zaman sekarang ini.

Putriningtyas, N. D., dkk. (2023, p. 1) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Aktivitas fisik adalah multidimensi yang kompleks. Banyak tipe aktivitas fisik yang berbeda yang berkontribusi dalam aktivitas fisik keseluruhan; termasuk aktivitas pekerjaan rumah tangga (contoh: mengasuh anak, bersih-bersih

rumah), transportasi (contoh: jalan kaki, bersepeda), dan aktivitas waktu senggang (contoh: menari, berenang).

Putriningtyas, N. D., dkk. (2023, p. 2) menyatakan bahwa aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis dan lain-lain, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan sehat menjadi lebih baik.

Menurut WHO (2010) aktivitas fisik melibatkan proses biokimia dan biomekanika. Aktivitas fisik dapat dikelompokkan berdasarkan tipe dan intensitasnya. Seringkali orang menyebut istilah aktivitas fisik dengan latihan olahraga atau exercise. Haskell & Kiernan (2000) menyatakan definisi latihan olahraga adalah bagian dari aktivitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga adalah aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik. Jumlah energi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu aktivitas dapat diukur dengan kilojoule (kj) atau kilokalori (kkal). Satu kalori (kal) setara dengan 4,186 joule atau 1 kilokalori (kkal) setara dengan 1000 kalori atau setara dengan 4.186 kalori (Welis & Rifki, 2013, p. 2).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani adalah setiap gerak tubuh manusia yang diproduksi oleh otot rangka

yang dapat menghasilkan pengeluaran energi atau membakar kalori dan memacu pada gerak tubuh yang meningkatkan kesehatan.

Tabel 1. Perbedaan Elemen Aktivitas Fisik dan Latihan Olahraga (Wilda & Sazeli, 2013)

No	Aktivitas fisik	Latihan Olahraga
1	Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka	Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka
2	Mengakibatkan pengeluaran energi	Mengakibatkan pengeluaran energi
3	Pengeluaran energi bervariasi dari rendah hingga tinggi	Pengeluaran energi bervariasi mulai dari rendah hingga tinggi
4	Berhubungan positif dengan kebugaran fisik	Berhubungan positif dengan kebugaran fisik
5		Gerakan otot terencana, terstruktur, dan berulang
6		Meningkatkan atau memelihara komponen kebugaran fisik

#### b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Terdapat 3 klasifikasi intensitas aktivitas fisik menurut *metabolic equivalents* (METs). METs adalah rasio relatif penggunaan energi oleh seseorang terhadap masa tubuh orang tersebut (Ainsworth et al. 2011). Misalnya seseorang sedang duduk terdiam dihitung menghabiskan 1 METs. WHO (2018) dalam Wicaksono & Handoko (2020, p. 12) mengelompokkan tiga tingkatan aktivitas fisik berdasarkan intensitasnya sebagai berikut:

1. Intensitas ringan adalah kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan dan ketahanan, dan energi yang dikeluarkan kurang dari 3 METs. Contohnya antara lain adalah berjalan kaki, mencuci piring, menyetrikan, memasak, memancing, memainkan instrumen alat musik.

2. Intensitas sedang adalah aktivitas fisik yang membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan, menjadikan tubuh mengeluarkan sedikit keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Aktivitas sedang setidaknya mengeluarkan energi antara 3-5,9 METs. Contohnya adalah berjalan cepat, mencuci mobil menyapu dan mengepel lantai, kegiatan pertukangan, atau beberapa jenis olahraga seperti: bermain badminton, bola basket, tenis meja.
3. Intensitas berat adalah aktivitas tubuh yang membutuhkan kekuatan yang membuat tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat sampai terengah-engah. Aktivitas berat setidaknya mengeluarkan energi lebih dari 6 METs. Contohnya adalah berjalan cepat di jalan menanjak, berlari, mencangkul mengangkat beban berat, beladiri, aerobik, *outbond*, bersepeda, bermain sepak bola, berenang, bermain tenis dan bola voli.

**c. Dimensi Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Hardinge & Shryock (2001, p. 43), dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

**1. Tipe**

Ada tipe/macam/sifat aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh yaitu:

**a. Ketahanan (*Endurance*)**

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

b. Kelenturan (*Flexibility*)

Aktivitas fisik jenis ini dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas (lentur), dan sendi yang berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh beberapa aktivitas yang dapat dipilih adalah peregangan, senam taichi, yoga, mencuci pakaian, mencuci mobil dan mengepel lantai.

c. Kekuatan (*Strength*)

Aktivitas fisik jenis ini dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan suatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas yang dapat dipilih adalah push-up, naik turun tangga, membawa belanjaan, mengikuti kelas senam dan fitnes.

2. Frekuensi

Wibowo & Andiyani (2015, p. 39) menyatakan bahwa frekuensi adalah jumlah latihan periode waktu tertentu. Frekuensi merujuk kepada seberapa

banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun.

### 3. Durasi

Wibowo & Andriyani menyatakan durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu sesi latihan. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

### 4. Intensitas

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

Selain itu juga terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan sebelum melakukan aktivitas fisik, diantaranya adalah diri sendiri atau keadaan tubuh sedang sehat atau sakit, perlengkapan aktivitas fisik, tempat dan waktu, lingkungan, dan melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik.

Kuntzlemanc dalam Wicaksono & Handoko (2020, p. 27) menyatakan ada empat tingkat durasi latihan fisik yaitu:

- 1) 15-30 menit, 3 kali seminggu untuk memperbaiki kebugaran.
- 2) 30 menit, 4 kali seminggu untuk mengontrol berat badan.
- 3) 30-45 menit, 4 kali seminggu untuk mengontrol lemak darah.
- 4) 45-60 menit, 3 kali seminggu untuk mencapai *euphoric high*.

Pollock dalam Wicaksono & Handoko (2020, p. 28) menyatakan bahwa 45 menit latihan 2 kali seminggu pada intensitas maksimal 80% dapat memberikan pengaruh perbaikan fungsi kardiovaskular.

The American College of Sport Medicine (ACSM) dalam Wicaksono & Handoko (2020, p. 28) menyatakan bahwa 15-60 menit latihan 3-5 kali/minggu dapat memperbaiki fungsi kardiovaskular. Durasi bergantung pada intensitas aktivitas, aktivitas yang ringan harus dilakukan lebih lama. Untuk memperoleh rasa kebugaran yang baik dan memandang masalah atau keselamatan yang potensial ditimbulkan oleh aktivitas berat, maka aktivitas ringan sampai sedang dalam waktu yang lama dianjurkan untuk orang dewasa yang bukan atlet.

Tabel 2. Konsep Aktivitas Fisik Menurut World Health Organization (2010)

Jenis aktivitas fisik	Aerobik, ketahanan, fleksibilitas dan keseimbangan.
Durasi (seberapa lama)	Lamanya waktu yang digunakan dalam melakukan aktivitas fisik. Durasi ditunjukkan dalam satuan waktu menit.
Frekuensi (seberapa sering)	Jumlah waktu yang digunakan dalam melakukan aktivitas fisik.
Intensitas (seberapa keras seseorang)	Intensitas mengacu pada besarnya upaya yang diperlukan untuk melakukan suatu aktivitas atau olahraga.
Volume (berapa total)	Volume merupakan interaksi antara intensitas, frekuensi, durasi dan konsistensi program latihan yang dilakukan.

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

Welis & Rifki (2013, p. 14) menyatakan bahwa aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor individual. Pertama, secara lingkungan makro, faktor sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Pada kelompok



masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi relatif rendah, memiliki waktu luang yang relatif sedikit apabila dibandingkan masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif lebih baik. Kesempatan sosial ekonomi rendah untuk melakukan aktivitas fisik yang terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah apabila dibandingkan kelompok sosial ekonomi tinggi. Jenis aktivitas fisik juga akan berbeda antar kelompok. Lingkungan sosial ekonomi secara makro ini juga berpengaruh terhadap kondisi fasilitas umum dalam suatu negara. Pada negara dengan kondisi sosial ekonomi tinggi akan menyediakan fasilitas umum lebih modern seperti tersedia angkutan umum yang lebih nyaman dan baik, fasilitas escalator dan fasilitas canggih lainnya yang memungkinkan masyarakat melakukan aktivitas fisik yang rendah. Sebaliknya apabila negara dengan kondisi sosial ekonomi rendah belum mampu menyediakan fasilitas umum dengan teknologi maju.

Selanjutnya, lingkungan mikro yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik adalah pengaruh dukungan masyarakat sekitar (Welis & Rifki, 2013, p. 15). Dewasa ini sudah terjadi perubahan dukungan masyarakat terhadap aktivitas fisik, masyarakat sudah beralih kurang memperlihatkan dukungan yang tinggi terhadap orang yang masih berjalan kaki kalau pergi ke pasar, ke kantor, ke sekolah. Penggunaan kendaraan bermotor menjadi trend yang mengarah kepada kebutuhan gengsi. Perubahan pandangan masyarakat terhadap alat dan barang yang mempermudah pekerjaan ini, telah menyebabkan aktivitas fisik masyarakat menjadi berkurang. Kebiasaan masyarakat untuk mengisi waktu luang dengan bermain di luar rumah sudah mulai ditinggalkan diganti dengan

kebiasaan menonton televisi, bermain *playstation* dan game komputer serta internet.

Ketiga, faktor individu seperti pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat, motivasi, kesukaan berolahraga, harapan tentang keuntungan melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik (Welis & Rifki, 2013). Orang yang memiliki pengetahuan dan persepsi yang baik terhadap hidup sehat akan melakukan aktivitas fisik dengan baik, karena mereka yakin dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan. Apalagi orang yang mempunyai motivasi dan harapan untuk mencapai kesehatan optimal, akan terus melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran kesehatan.

Putriningtyas, Cahyati & Rengga (2023, p. 12) menyebutkan faktor lain yang juga berpengaruh adalah sebagai berikut:

1. Umur

Aktivitas fisik remaja sampai dengan dewasa meningkat sampai maksimal pada usia 25-30 tahun kemudian akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi apabila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2. Jenis kelamin

Sampai pubertas biasanya aktivitas remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, tetapi setelah pubertas remaja laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

### 3. Pola makan

Makanan salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas, karena apabila jumlah makanan dan porsi makan yang lebih banyak, maka tubuh akan merasa lebih mudah lelah, dan tidak akan melakukan kegiatan seperti olahraga atau menjalankan aktivitas lainnya. Kandungan dari makanan yang berlemak juga banyak mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari ataupun berolahraga, sebaiknya makanan yang akan dikonsumsi dipertimbangkan gizinya agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi maupun tidak dapat dikeluarkan secara maksimal.

### 4. Penyakit/Kelainan Pada Tubuh

Penyakit berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Apabila ada kelainan pada tubuh seperti di atas akan mempengaruhi aktivitas yang akan dilakukan. Seperti kekurangan sel darah merah maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk melakukan olahraga yang berat. Obesitas juga menjadikan kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik.

Menurut Retnaningsih (2015), faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi:

#### 1. Gaya Hidup

Gaya hidup dipengaruhi oleh status ekonomi, kultural, keluarga, teman, masyarakat. Perubahan dalam kebiasaan individu merupakan

cara terbaik dalam menurunkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

## 2. Pendidikan

Pendidikan merupakan faktor kunci terhadap gaya hidup sehat. Semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi juga tingkat kesehatan individu. Sosio-ekonomi berhubungan dengan status pendidikan dan berpengaruh terhadap status kesehatan. Semakin tinggi pendidikan dan tingkat pendapatan, maka semakin tinggi keinginan individu memperoleh kesehatan.

## 3. Lingkungan

Pemeliharaan lingkungan diperlukan untuk mempertahankan kesehatan dikarenakan kerusakan pada lingkungan akan membawa dampak negatif terhadap kesehatan.

## 4. Hereditas

Faktor determinan yang paling berperan adalah hereditas, dimana orang tua menurunkan kode genetik kepada anaknya termasuk penyakit keturunan yang menyebabkan pembatasan aktivitas fisik yang harus dilakukan.

Berdasarkan sumber-sumber di atas, secara keseluruhan bahwa faktor-faktor ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dipengaruhi oleh kombinasi kondisi sosial, lingkungan, serta karakteristik individu. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik harus mempertimbangkan semua aspek ini agar lebih efektif dalam

menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi aktif dalam aktivitas fisik.

**e. Panduan Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia**

*World Health Organization* (2020) menyatakan panduan aktivitas fisik berdasarkan usia sebagai berikut.

**1. Usia 5-17 Tahun**

- a) Anak-anak dan remaja usia 5-17 tahun harus melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi minimal 60 menit setiap hari. Aktivitas fisik yang dilakukan sebagian besar merupakan aktivitas aerobik seperti berlari, melompat, berenang, menari dan bersepeda setidaknya 3 hari seminggu.
- b) Latihan penguatan otot dan tulang seperti memanjat pohon, permainan peralatan taman bermain, atau tarik tambang, setidaknya 3 hari seminggu.

**2. Usia 18-64 Tahun**

- a) Individu dewasa yang berusia 18-64 tahun harus melakukan aktivitas fisik aerobik minimal 150 menit dengan intensitas sedang dalam satu minggu atau minimal 75 menit aktivitas fisik aerobik dengan intensitas tinggi dalam satu minggu atau kombinasi keduanya.
- b) Individu dewasa dapat meningkatkan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang hingga 300 menit per minggu atau 150 menit latihan fisik aerobik dengan intensitas yang kuat per minggu atau kombinasi keduanya.

- c) Kegiatan penguatan otot harus dilakukan selama 2 hari atau lebih dalam seminggu.

### **3. Usia 65 Tahun ke atas**

- a) Individu yang berusia 65 tahun ke atas harus melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit aerobik dengan intensitas sedang aktivitas fisik sepanjang minggu atau melakukan minimal 75 menit latihan aerobik dengan intensitas tinggi sepanjang aktivitas minggu atau kombinasi yang setara dari aktivitas intensitas sedang dan kuat.
- b) Individu berusia 65 tahun ke atas dapat meningkatkan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang menjadi 300 menit per minggu, atau melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas kuat 150 menit perminggu atas kombinasi keduanya.
- c) Pada kelompok usia dengan mobilitas yang buruk, sebaiknya melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah jatuh pada 3 hari atau lebih per minggu.
- d) Kegiatan penguatan otot harus dilakukan dengan melibatkan kelompok otot utama, dalam 2 hari atau lebih per minggu.
- e) Sebagian besar individu pada kelompok usia ini tidak dapat melakukan aktivitas fisik dengan jumlah yang disarankan. Hal ini disebabkan oleh kondisi kesehatan yang dialami, sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan hanya sebatas kemampuan masing-masing individu dan disesuaikan dengan kondisi fisik setiap individu.

#### **f. Manfaat Aktivitas Fisik**

Manfaat dari aktivitas fisik dan olahraga yang dilakukan secara teratur diketahui dapat menurunkan resiko penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, stroke, osteoporosis, sindrom metabolik, obesitas, dan berbagai jenis penyakit kanker (Garber Ce. et al. 2011).

Hamilton et al. (2008) dalam Wicaksono dan Handoko (2020, p. 34) menyatakan bahwa aktivitas fisik akan menyebabkan hal-hal berikut untuk:

- 1) Bertambahnya kekuatan otot
- 2) Hipertrofi otot
- 3) Perubahan pada serabut otot

Kementerian Kesehatan (2015) menyatakan bahwa manfaat aktivitas fisik aktif dapat dilihat dari aspek fisik, aspek psikologis, aspek sosial ekonomi, diantaranya yaitu:

##### **a. Aspek Fisik**

- 1) Menurunkan resiko penyakit degeneratif
- 2) Memperkuat otot jantung dan meningkatkan kapasitas jantung
- 3) Mencegah resiko penyakit pembuluh darah tepi
- 4) Mencegah, menurunkan, mengendalikan tekanan darah tinggi
- 5) Mencegah, menurunkan, mengendalikan gula darah pada diabetes tipe 2
- 6) Mencegah dan mengurangi resiko osteoporosis pada wanita
- 7) Memperbaiki profil lemak
- 8) Mengendalikan berat badan

9) Memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi serta memperbaiki postur tubuh

10) Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

b. Aspek Psikologis

1) Meningkatkan rasa percaya diri

2) Membangun rasa sportivitas

3) Memupuk tanggung jawab

4) Membantu mengendalikan stres

5) Mengurangi kecemasan dan depresi

c. Aspek Sosial Ekonomi

1) Menurunkan biaya pengobatan

2) Meningkatkan produktivitas

3) Menurunkan penggunaan sumber daya

4) Meningkatkan gerak masyarakat

5) Menurunkan angka absensi kerja

Manfaat aktivitas fisik menurut Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB)

1) Peningkatan fisik individu

2) Promosi kesehatan dan pencegahan penyakit

3) Kesetaraan gender

4) Integrasi dan pembangunan nasional

5) Pencegahan dan resolusi konflik

6) Penenang bencana/trauma dan normalisasi kehidupan

7) Pembangunan ekonomi



#### 8) Pergerakan komunikasi dan sosial

Panduan pada tahun 2008 merekomendasikan aktivitas aerobik intensitas sedang 150-300 menit atau 75-150 menit intensitas berat dalam seminggu untuk mencapai manfaat yang besar. Selain berpengaruh pada kesehatan fisik, aktivitas fisik juga mempengaruhi perkembangan, kesehatan, dan kinerja otak. Putriningtyas, Cahyati & Rengga (2023, p. 7) menyatakan bahwa beberapa zat kimiawi tubuh meningkat kadarnya oleh aktivitas fisik dan mempengaruhi otak adalah sebagai berikut:

- a. IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1), atau somatomedin C adalah hormon yang similiar bentuk molekulernya dengan insulin. Hormon ini memainkan peran penting pada pertumbuhan masa anak-anak dan mempunyai efek anabolik saat dewasa (Keating, 2008). IGF-1 dirangsang oleh GH (*Growth Hormone*) dan menyebabkan banyak efek yang mendorong pertumbuhan. Sumber utama IGF-1 dalam darah adalah hati, yang mengeluarkan produk peptida ini ke dalam darah sebagai respons terhadap stimulasi GH (Sherwood, 2007). IGF-1 kemudian menstimulasi pertumbuhan tubuh secara sistematis, dan efek mendukung pertumbuhan pada hampir semua sel di dalam tubuh, khususnya otot skelet, kartilago, tulang, hati, ginjal, saraf, kulit, sel hematopoietik, dan paru-paru. Selain itu, IGF-1 adalah regulator esensial untuk perkembangan otak, pematangan dan kelangsungan hidup neuron.

- b. Leptin (berasal dari bahasa latin yang, *leptos*, yang artinya “kurus”) adalah hormon yang terbuat dari sel-sel adiposa yang membantu untuk meregulasi keseimbangan energi dengan menghambat rasa lapar. Leptin mempunyai mekanisme kerja yang berkebalikan dengan ghrelin, “hormon lapar”. Kedua hormon tersebut bekerja pada reseptor di *nucleus arcuata* pada hipotalamus untuk meregulasi nafsu makan untuk mencapai homeostasis energi. Reseptor leptin tidak hanya diekspresikan pada hipotalamus namun juga di regio otak, seperti hipokampus dan korteks prefrontal. Defisiensi leptin telah terbukti mengubah protein dan fungsi neuronal pada tikus dengan obesitas.
- c. Dopamin adalah zat kimia organik dari katekolamin dan keluarga dari fenetilamin yang memainkan berbagai peran penting pada otak dan tubuh. Pada otak, dopamin berfungsi sebagai *neurotransmitter*. Otak memiliki beberapa jalur dopamin yang terpisah, satu yang paling banyak memiliki peran penting adalah *reward motivated behaviour*. Di dalam otak, dopamin mempengaruhi fungsi eksekutif kontrol motorik, motivasi, dan kesadaran.

#### **g. Pengukuran Aktivitas Fisik**

Putriningtyas, Cahyati & Rengga (2023, p. 9) menyatakan aktivitas fisik secara umum dikuantifikasi dengan menentukan pengeluaran energi dalam kilokalori atau dengan menggunakan *metabolic equivalent* (MET) dari sebuah aktivitas. Satu MET mempresentasikan pengeluaran energi istirahat selama duduk tenang dan umumnya mendefinisikan sebagai 3,5 mL O<sub>2</sub>/kg/menit atau

= 250 mL/ menit konsumsi oksigen. Yang mempresentasikan nilai rata-rata untuk orang standar dengan 70 kg. MET dapat dikonversikan menjadi kilokalori, yaitu 1 MET= 1 kcal/kg/jam. Konsumsi oksigen meningkat seiring intensitas aktivitas fisik. Maka dari itu, kuantifikasi sederhana dari aktivitas fisik menggunakan cara mengalihkan pengeluaran energi istirahat. Sebagai contoh, melakukan aktivitas yang membutuhkan konsumsi oksigen sebanyak 10,5 mL O<sub>2</sub>/kg/menit setara dengan 3 MET yaitu 3 kali dari tingkat istirahat. Putriningtyas, Cahyati & Rengga (2023, p. 10) menyatakan kuantifikasi MET-menit/minggu mengikuti rumus sebagai berikut:

- a. MET-menit/minggu untuk berjalan = 3,3 x durasi berjalan dalam menit x durasi berjalan dalam hari.
- b. MET-menit/minggu untuk aktivitas sedang = 4,0 x durasi aktivitas sedang dalam menit x durasi aktivitas sedang dalam hari.
- c. MET-menit/minggu untuk aktivitas berat = 8,0 x durasi aktivitas berat dalam menit x durasi aktivitas berat dalam hari.
- d. MET-menit/minggu total aktivitas fisik = penjumlahan MET-menit/minggu dari aktivitas berjalan + aktivitas sedang + aktivitas berat.

Menurut *analysis guide* pengkategorian MET-menit/minggu total adalah sebagai berikut:

- a. Kategori 1 (rendah), kriteria yang tidak termasuk dalam kategori 2 dan 3.
- b. Kategori 2 (sedang), yaitu apabila ada kriteria sebagai berikut:
  - 1) Aktivitas sedang sekurang-kurangnya 3 hari selama 20 menit, atau

- 2) 5 hari atau lebih aktivitas sedang dan/ atau jalan sekurang-kurangnya 30 menit.
  - 3) 5 hari atau lebih kombinasi semua intensitas aktivitas fisik dengan sekurang-kurangnya 600 MET-menit/minggu.
- c. Kategori 3 (tinggi), yaitu apabila ada kriteria sebagai berikut:
- 1) Aktivitas berat sekurang-kurangnya 3 hari sebanyak 1500 METmenit/minggu, atau
  - 2) 7 hari atau lebih kombinasi dari semua intensitas aktivitas fisik dengan 3000 MET-menit/minggu.

Aktivitas fisik juga bisa diukur dengan menggunakan kuesioner yang disebut PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire Adolescents*) yang dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al tahun 2004. Kuesioner tersebut digunakan untuk anak usia remaja yaitu 14-20 tahun. PAQ-A adalah modifikasi dari *Physical Activity Questionnaire Children* (Kowalski, Crocker, & Donen, 2004). Instrumen PAQ-A adalah instrumen laporan pribadi/mandiri yang menggunakan aktivitas mengingat memori hari sebelumnya. Instrumen ini digunakan untuk mengukur level aktivitas jasmani secara umum pada kelas 9-12 pada peserta didik usia 14-19 tahun. Instrumen PAQ-A dapat diadministrasi pada setting kelas dan menyediakan ringkasan skor aktivitas jasmani yang diperoleh dari 8 item, yang masing-masing diskor pada skala poin 5.

Instrumen laporan pribadi sering digunakan dalam pengukuran tingkat aktivitas jasmani anak dan remaja karena rendah biaya dan dapat dengan mudah diadministrasi pada populasi yang besar. Namun, hanya sedikit

instrumen tipe ini yang memiliki validitas tinggi dan dapat digunakan pada penelitian skala besar (Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski, & McGrath dalam Kowalski, 2004).

Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisi lembar pernyataan yang telah disediakan. Responden diminta untuk mengisi kuesioner mengenai aktivitas yang telah dilakukan selama seminggu. Kowalski, Crocker, & Dronen (1997) mengadministrasi PAQ-A bersama dengan pengukuran-pengukuran aktivitas jasmani lainnya pada 85 peserta didik kelas 8-12 dengan usia 13-20 tahun yang hasilnya menunjukkan bahwa PAQ-A memiliki hubungan signifikan dengan pengukuran *self-report* lainnya (rating aktivitas,  $r=0,73$ ; LTEQ,  $r=0,57$ ; dan PAR,  $r=0,59$ ). PAQ-A juga berhubungan dengan Caltrac ( $r=0,33$ ). Hasil-hasil tersebut menunjukkan dukungan terhadap validitas konvergen PAQ-A

Pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner memiliki keuntungan. Miles (2007) menyatakan “*Self-reported physical activity questionnaire are relatively inexpensive and easy to administer, and so have been the principal tool for surveillance of physical activity in population groups and accurately recalling activity.*” Kutipan tersebut menjelaskan bahwa keuntungan dalam menggunakan kuesioner adalah murah dan mudah dilakukan, dan dalam studi-studi sebelumnya kuesioner telah menjadi alat utama untuk mengawasi aktivitas fisik dalam suatu daerah atau wilayah tertentu.

Menurut Janz, Lutuchy, Wenthe, & Levy (2007) “... *the use of these instrumens is problematic because of the difficulty that children and adolescents have in correctly interpreting questions and accurately recalling activity*. Kutipan tersebut menjelaskan bahwa permasalahan penggunaan instrumen kuesioner untuk anak dan remaja adalah sulitnya anak-anak dan remaja dalam menafsirkan dan mengingat aktivitas yang telah dilakukan. Janz, Lutuchy, Wenthe, & Levy menjelaskan lebih lanjut mengenai kuesioner tersebut yang artinya remaja menunjukkan kekonsistenan pada laporan diri dibanding anak-anak, sehingga metode penilaian ini lebih akurat digunakan untuk kelompok usia remaja.

## **2. Pengertian Urban (Kota) dan Rural (Desa)**

### **a. Urban (Kota)**

Jamaludin (2015) mengatakan bahwa pengertian kota dapat dilihat dari segi fisik, jumlah penduduk dan demografis. Dari segi fisik, kota didefinisikan sebagai suatu pemukiman yang memiliki bangunan-bangunan perumahan yang berjarak relatif padat dan memiliki sarana dan prasarana serta fasilitas yang memadai guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan penduduknya dan jumlah penduduk dan demografisnya yang relatif besar.

Menurut Bintaro (1983), pengertian kota dari sudut geografis dapat diartikan sebagai suatu sistem jaringan kehidupan yang ditandai dengan kepadatan yang sangat tinggi, dan diwarnai dengan strata sosial ekonomi yang heterogen dan bercorak materialistis, atau dapat pula diartikan sebagai bentang budaya yang ditimbulkan oleh unsur-unsur alami dan non alami

dengan gejala pemusatan penduduk yang cukup besar dengan corak kehidupan yang bersifat heterogen dan materialistis dibandingkan dengan daerah belakangnya (Suparmini & Wijayanti, 2015, p. 67).

Dalam pengertian hukum, di Indonesia terdapat empat macam kota, 1) kota sebagai ibukota nasional/negara; 2) kota sebagai ibukota provinsi; 3) kota sebagai ibukota kabupaten dan kota atau madya; 4) kota ibukota administratif (kotatif). Dalam pengertian teknis, kota adalah suatu tempat dengan jumlah penduduk 20.000 jiwa atau lebih, sedangkan di Jepang dengan jumlah penduduk 30.000 jiwa, Malaysia dengan jumlah penduduk 5.000 jiwa, sedangkan di amerika Serikat dengan penduduk 2.500 jiwa.

Menurut Burkhad Hofimeister (Nurmala Dewi, 1997 dalam Muta'alli, 2013), yang dimaksud dengan kota adalah pemusatan keruangan tempat tinggal dan tempat kerja manusia yang sebagian besar kehidupannya ada pada sektor sekunder (industri), dan perdagangan. Kota adalah bentang budaya yang ditimbulkan oleh unsur-unsur alami dan non alami (masyarakat), dengan pembagian kerja khusus (spesialis), pertumbuhan penduduknya sebagian besar disebabkan oleh tambahan orang pendatang, serta mampu melayani kebutuhan barang dan jasa bagi penduduk kota serta wilayah yang letaknya jauh.

Ciri-ciri kota menurut Bintaro (1983) dibedakan menjadi ciri fisik dan ciri sosial masyarakatnya. Kota berdasarkan ciri fisiknya terdapat 1) adanya sarana perekonomian seperti tempat-tempat untuk pasar dan pertokoan, supermarket, mall; 2) tempat-tempat parkir; 3) tempat-tempat rekreasi dan

olahraga; 4) adanya alun-alun, dan 5) gedung-gedung pemerintahan. Sedangkan kota berdasarkan ciri sosial ekonominya adalah 1) masyarakatnya heterogen; 2) individualisme dan materialistik; 3) toleransi sosial cenderung rendah; 4) kepadatan penduduk sangat tinggi, dan 5) penilaian sosial (perbedaan status, perbedaan kepentingan) (Suparmini & Wijayanti, 2015, p. 91).

Karakteristik kota pada setiap perkembangan, dapat diklasifikasikan dari aspek fisik dan non fisik yang dijelaskan pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Karakteristik kota

No	Aspek	Pra Modernisasi	Modernisasi	Globalisasi
1	Wilayah	Lahan kosong masih sangat luas	Lahan sudah mulai menyempit karena adanya bangunan-bangunan baru yang berupa pemukiman, fasilitas umum dan khusus	Lahan semakin sempit, fasilitas umum dan khusus semakin banyak dan modern, banyak didirikan bangunan seperti mall, hotel dan lain-lain
2	Tata Letak	Wilayah kota terdapat di jalur tepi sungai atau memanjang sepanjang aliran sungai	Perumahan atau pemukiman sudah mulai teratur dan sudah mulai ada komplek-komplek industri	Sudah ada pembagian kerja secara spesifik di wilayah kota untuk menunjang produktivitas dalam sektor ekonomi
3	Mata pencaharian	Pertanian modern	Sektor industri dan perdagangan	Berkembang pekerjaan di sektor jasa dan



				bidang lain yang mengutamakan skill, misalnya kemampuan bahasa yang tinggi dan pengetahuan yang luas
4	Budaya	Masih terikat pada adat istiadat bercocok tanam	Kebudayaan dijadikan aktivitas ekonomi	Budaya barat masuk dan berkembang
5	Pola pikir	Tradisional menuju modern	Modern menuju perubahan dan kemajuan	Sudah berpikir secara terbuka sehingga dapat berpikir secara kritis
6	Pemanfaatan	Sudah memanfaatkan teknologi	Mulai mengembangkan dan meluaskan inovasi teknologi	Masyarakat tergantung pada teknologi pada segala aspek kehidupan

Karakteristik masyarakat perkotaan pada era globalisasi seperti sekarang ini yang diliputi oleh kemajuan teknologi, komunikasi dan transportasi yang berkembang dengan sangat pesat. Kebanyakan masyarakat kota cenderung memilih untuk bermain gadget dari pada melakukan aktivitas fisik. Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik, masalah kemampuan fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Maka untuk melakukan setiap aktivitas sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik yang selalu mendukung aktivitas tersebut. Pada saat ini manusia menyadari betapa

pentingnya melakukan aktivitas olahraga karena dengan berolahraga kita dapat meningkatkan dan menjaga kesehatan jasmani dan rohani.

#### **b. Rural (Desa)**

Desa berasal dari bahasa Sansekerta dhesi, yang mempunyai arti sebagai tanah kelahiran atau tanah tumpah darah. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1993) disebut desa adalah: 1) sekelompok rumah di luar kota yang merupakan kesatuan kampung, dusun; 2) udik atau dusun dalam arti daerah pedalaman sebagai lawan kota; 3) tempat, tanah, daerah.

Suparmini dan Agustina (2015, p. 4) menyatakan masyarakat perdesaan adalah masyarakat yang mendalami suatu wilayah tertentu yang ukurannya lebih kecil dan letaknya di luar kota. Masyarakat desa adalah bentuk persekutuan abadi antara manusia dan institusinya dalam wilayah setempat, yaitu tempat mereka bertempat tinggal di rumah-rumah pertanian yang tersebar dan di kampung biasanya menjadi pusat kegiatan bersama, dan sering disebut masyarakat pertanian. Desa dalam pengertian asalnya merupakan tempat tinggal dari orang-orang yang hidup dari bercocok tanam. Dalam konteks evolusi kehidupan manusia, desa memiliki arti penting, yaitu sebagai tonggak awal sejarah perkembangan dan kemajuan hidup manusia. Bermula dari desa lahirlah kota, kota merupakan proses lanjutan dari perkembangan desa.

Lewia Mumford (1938) menyatakan bahwa kota merupakan puncak peradaban, artinya kota adalah merupakan puncak kemajuan dari proses perkembangan desa pertanian (Suparmini & Agustina, 2015, p. 5). Kern dan

Van den Berg dalam Suparmini dan Agustina (2015, p. 5) menyatakan bahwa desa-desa di Jawa dibentuk atas pengaruh Hindu yang berasal dari India. Sedangkan ahli lainnya Van Vollen Hoven dan Brandes menyatakan bahwa desa-desa di Indonesia bukan dibentuk atas pengaruh Hindu, melainkan terbentuk sendiri oleh bangsa Indonesia. Hal ini didasarkan pada realita bahwa sebagian besar daerah di luar pulau Jawa tidak mendapat pengaruh Hindu.

Roucek dan Warren (1963) dalam Suparmini & Agustina (2015, p. 8) menyatakan karakteristik masyarakat di perdesaan sebagai berikut:

- a. Mereka memiliki sifat homogen dalam hal (mata pencaharian, nilai-nilai dalam kebudayaan, serta dalam sikap dan tingkah laku)
- b. Kehidupan di desa lebih menekankan anggota keluarga sebagai unit ekonomi. Artinya semua anggota keluarga turut bekerja sama terlibat dalam kegiatan pertanian ataupun mencari nafkah guna memenuhi ekonomi rumah tangga.
- c. Faktor geografis sangat berpengaruh pada kehidupan yang ada.
- d. Hubungan sesama anggota masyarakat lebih intim dan awet dari pada di kota, serta jumlah anak yang ada dalam keluarga inti lebih banyak.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 6 tahun 2014 Tentang Desa, pasal 8, ayat 3 disebutkan bahwa terkait dengan jumlah penduduk, desa dapat dibentuk apabila memenuhi syarat sebagai berikut:

- a. Wilayah Jawa, paling sedikit jumlah penduduk 6.000 jiwa, atau 1.200 kepala keluarga;

- b. Wilayah Bali paling sedikit 5.000 jiwa atau 1.000 kepala keluarga;
- c. Wilayah Sumatera paling sedikit 4.000 jiwa atau 800 kepala keluarga;
- d. Wilayah Sulawesi Selatan dan Sulawesi Utara paling sedikit 3.000 jiwa atau 600 kepala keluarga;
- e. Wilayah Nusa Tenggara Barat paling sedikit 2.500 jiwa atau 500 kepala keluarga;
- f. Wilayah Sulawesi Tengah, Barat, Tenggara, Gorontalo, dan Kalimantan Selatan paling sedikit 2.000 jiwa atau 400 kepala keluarga;
- g. Wilayah Kalimantan Timur, Barat, Tengah, dan Utara paling sedikit 1.500 jiwa atau 300 kepala keluarga;
- h. Wilayah Nusa Tenggara Timur, Maluku dan Maluku Utara paling sedikit 1.000 jiwa atau 200 kepala keluarga;
- i. Wilayah Papua dan Papua Barat paling sedikit 500 jiwa atau 100 kepala keluarga.

Berdasarkan ketentuan tersebut, dapat diketahui bahwa ketentuan desa di berbagai wilayah di Indonesia sangat beragam, sesuai dengan kondisi wilayahnya masing-masing, khususnya jumlah dan kepadatan penduduk wilayah yang bersangkutan.

Menurut Bintaro (1986) desa terbentuk oleh adanya 3 unsur yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain dan merupakan satu kesatuan. Ketiga unsur tersebut adalah wilayah, penduduk dan tata kehidupan. Daerah atau wilayah merupakan tempat bagi manusia untuk dapat melakukan aktivitas, baik sosial ekonomi maupun budaya. Pemilihan wilayah sebagai tempat

aktivitas dipengaruhi oleh banyak faktor seperti iklim, keadaan tanah, topografi, air dan sebagainya. Penduduk merupakan salah satu unsur desa yang sangat penting, mencakup jumlah, pertambahan, kepadatan, persebaran, dan mata pencaharian penduduk setempat. Tata kehidupan masyarakat perdesaan meliputi tata pergaulan, adat istiadat, organisasi pemerintah dan ikatan-ikatan yang melatarbelakangi kehidupan masyarakat desa.

Ketiga unsur desa tersebut tidak lepas satu sama lain, artinya tidak berdiri sendiri, melainkan satu kesatuan. Unsur daerah/wilayah, penduduk dan tata kehidupan merupakan satu kesatuan hidup atau “living unit”. Daerah menyediakan kemungkinan hidup, penduduk menggunakan kemungkinan yang disediakan oleh daerah itu untuk melangsungkan kehidupan. Tata kehidupan dalam arti yang baik, akan memberikan jaminan ketentraman dan keserasian hidup bersama di perdesaan (Bintaro, 1997, p. 15). Dengan demikian setiap desa memiliki “*geographical setting*” dan “*human effort*” nya masing-masing, yang satu sama lain dapat berbeda-beda. Oleh karena itu tingkat kemakmuran dan kemajuan desa tidak sama. Maju mundurnya desa memang banyak dipengaruhi tiga unsur desa, yang dalam kenyataan ditentukan oleh faktor usaha manusia (*human effort*) dan tata geografi (*geographical settings*).

Dalam hubungan dengan kota maka fungsi desa, 1) merupakan *hinterland* atau daerah penyokong/dukung berfungsi sebagai daerah pemberi bahan makanan pokok baik yang berasal dari nabati maupun

hewani. 2) ditinjau dari segi potensi ekonomi, desa berfungsi sebagai lumbung bahan mentah dan tenaga kerja yang produktif. 3) dari segi kegiatan kerja (okupasi) desa merupakan dapat desa agraris, manufaktur, industri, nelayan, dan sebagainya.

Menurut Sutopo Yuwono (dalam Bintaro, 1983, p. 16) salah satu peran pokok desa terletak dalam bidang ekonomi. Daerah perdesaan merupakan tempat produksi pangan dan komoditi ekspor. Peran vital dalam rangka menyangkut produksi pangan akan menentukan tingkat kerawanan dalam rangka pembinaan ketahanan pangan nasional. Oleh karena itu peranan masyarakat perdesaan dalam mencapai sasaran swasembada pangan penting sekali.

### **3. Karakteristik Peserta didik Sekolah Menengah Pertama**

Masa remaja merupakan sebuah periode dalam kehidupan manusia yang batasan usia maupun peranannya seringkali tidak terlalu jelas. Masa remaja ini sering dianggap sebagai masa peralihan, dimana ketika anak tidak mau lagi diperlakukan seperti anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dikatakan orang dewasa. Menurut Anna Freud dalam Yusuf (2012) masa remaja juga dikenal sebagai masa *storm* dan *stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan fisik yang bervariasi. Pada masa ini remaja mudah terpengaruh oleh lingkungan dan sebagainya akibat muncul kekecewaan dan penderitaan, meningkatnya konflik dan pertentangan, impian dan khayalan, pacaran dan percintaan, keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan (Gunarsa, 2008).

Masa remaja merupakan masa untuk mencari identitas/jati diri. Apabila individu berhasil pada masa ini maka akan diperoleh suatu kondisi yang disebut *identity reputation* (memperoleh identitas). Apabila mengalami kegagalan, akan mengalami *identity diffusion* (kekaburan identitas). Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya.

Fase-fase masa remaja menurut Monks (2004) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir. Karakteristik anak remaja bisa dilihat dari beberapa aspek, yaitu dari pertumbuhan fisik, perkembangan seksual, cara berpikir kausalitas, emosi yang meluap-luap, perkembangan sosial, perkembangan moral dan perkembangan pribadi. Remaja diharapkan dapat lebih mengerti dirinya sendiri dan dimengerti orang lain, sehingga dapat menjalani persiapan masa dewasa dengan lancar.

Karakteristik masa usia SMP menurut Desmita (2010) diantaranya:

- a. Terjadi ketidakseimbangan proporsi tinggi badan dan berat badan.
- b. Mulai timbul ciri-ciri seks sekunder.
- c. Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua. Senang membandingkan kaidah-kaidah, nilai-nilai etika/norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.

- d. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- e. Reaksi dan emosi masih labil.
- f. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- g. Kecenderungan minat dan menentukan pilihan karir relatif sudah jelas.

Desmita (2010) juga menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan kehidupan anak-anak menuju masa kehidupan dewasa. Masa remaja sering ditandai dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, antara lain yaitu:

- a. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
- b. Dapat menerima sekaligus belajar peran sosial sebagai pria atau wanita yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
- c. Menerima keadaan fisik serta mampu menggunakan secara efektif.
- d. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
- e. Memilih dan mempersiapkan karir di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.
- f. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.

Anak SMP memiliki karakteristik fisik dan psikis yang khas, sehingga memerlukan aktivitas fisik yang proporsional agar dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia remaja menjadi optimal. Di waktu perubahan yang terjadi di masa remaja diperlukan hal-hal yang menyenangkan, penuh tantangan dan diisi dengan kegiatan-kegiatan yang merangsang organ



tubuhnya agar berkembang secara baik sehingga terbentuk tingkat kesegaran tubuh seseorang yang akan berguna untuk melaksanakan kehidupan di masa mendatang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik SMP terbagi menjadi tiga tahap pertumbuhan dan perkembangan yaitu: mengenai keadaan jasmani, psikis, dan sosial peserta didik. Peserta didik SMP mengalami masa remaja/transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Selain itu terdapat beberapa kekurangan dari karakteristik peserta didik SMP, antara lain: mudah gelisah, emosi kurang terkontrol dan takut bertanggung jawab sendiri sebab takut gagal. Dengan keadaan ini peserta didik memerlukan bimbingan dan dorongan oleh orang yang lebih berpengalaman. Dalam hal ini peran seorang guru sangat diperlukan untuk membimbing peserta didiknya.

#### **4. Profil SMP Negeri 8 Yogyakarta dan SMP Negeri 2 Playen**

SMP Negeri 8 Yogyakarta berada di Jalan Kahar Muzakir No.2, Kelurahan Terban, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini berada di daerah perkotaan dimana medan yang ditempuh oleh peserta didik untuk berangkat ke sekolah lebih mudah. Peserta didik kebanyakan berangkat sekolah menggunakan transportasi umum maupun kendaraan pribadi. Kondisi SMP Negeri 8 Yogyakarta, dimana sebagian besar orang tua peserta didik sudah mapan dan berprofesi sebagai PNS, pekerja kantoran, maupun wiraswasta. Peserta didik setelah pulang sekolah kebanyakan mencari kesibukan agar tidak jenuh dan merasa kesepian dengan melakukan aktivitas yang ringan seperti les, bermain dan nongkrong di

mall, bermain playstation, nonton tv dan juga bermain HP. Jika aktivitas seperti ini dibiarkan terus menerus dan berlangsung lama akan memungkinkan berpengaruh buruk terhadap para peserta didik terutama pada kondisi kesehatan dan kelebihan berat badan.

SMP Negeri 2 Playen berada di daerah Gading II, Gading, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sekolah ini merupakan sekolah yang berada di daerah perdesaan, dimana jalanan masih tidak rata sehingga sulit dijangkau alat transportasi. Kondisi orang tua peserta didik kebanyakan kurang mapan karena banyak yang menjadi buruh. Kondisi seperti ini yang menyebabkan peserta didik SMP Negeri 2 Playen banyak yang berangkat sekolah dengan berjalan kaki.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Teguh Almetra (2018) yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik SMP Kota dengan SMP Desa”. Penelitian ini memiliki relevansi dengan penelitian yang dilakukan yaitu membandingkan tingkat aktivitas jasmani peserta didik yang tinggal di kota dan desa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik SMP Kota dengan SMP Desa (Studi Kasus SMP N 25 Pekanbaru dan SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian komparasi menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subyek dalam penelitian ini adalah 28 orang peserta didik putra, terdiri dari 14 orang SMP

Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi dan 14 orang SMP Negeri 25 Pekanbaru (dari jumlah 175 diambil acak menjadi 14 orang). Pengumpulan data menggunakan tes instrumen Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 13-15 tahun dari Depdiknas. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t, dengan hasil  $t_{hitung}$  SMP Kecil Pulau Kampai sebesar 0.75, sedangkan  $t_{hitung}$  SMP N 25 Pekanbaru sebesar 0.64. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan secara statistik pada tingkat kesegaran jasmani antara Peserta didik SMP Negeri 25 Pekanbaru dan SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sesi Melati (2021) yang berjudul “Perbandingan Kesegaran Jasmani Antara Peserta didik yang Tinggal di Kota dan di Desa”. Penelitian ini memberikan gambaran tentang bagaimana lingkungan fisik dan gaya hidup di kota dan desa dapat mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan kesegaran jasmani peserta didik SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Kota Kampar dengan peserta didik MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian komparatif, yaitu membandingkan 2 kelompok yaitu peserta didik SD Negeri 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Kota Kampar dengan peserta didik MI Negeri 03 Simpang Tiga Kota Pekanbaru yang berfokus pada peserta didik kelas V. Subyek dari penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri 004 Ranah Sungkai yang berjumlah 20 peserta didik putra dan 20 peserta didik putri dengan MI Negeri Simpang Tiga yang

berjumlah 20 peserta didik putra dan putri. Pengambilan nilai menggunakan instrumen berupa 5 tes yaitu, lari cepat 40 meter putra dan 30 meter putri, angkat tubuh 30 detik, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari jauh 600 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t, didapatkan bahwa nilai  $t_{hitung} = 2.525$  dengan nilai  $t_{tabel} = 2.024$ . Hasil penelitian ini diperoleh sebagian besar peserta didik putra SD N 004 Ranah Sungkai Kecamatan XIII Kota Kampar memiliki tingkat kebugaran jasmani yang “sedang”, dan untuk peserta didik putra MI N 03 simpang Tiga Kota Pekanbaru memiliki tingkat kebugaran jasmani “rendah”. Maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang bersekolah di desa lebih baik kebugaran jasmaninya daripada Peserta didik yang bersekolah di kota. Maka hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara Peserta didik di kota dan di desa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Syarif Hari Hidayatullah dan Hari Wisnu (2016) yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani antara Peserta didik yang Bertempat Tinggal di Daerah Pesisir dan Perkotaan Sumenep. Penelitian ini memberikan dasar untuk mengeksplorasi pengaruh faktor lingkungan, seperti akses teknologi, gaya hidup, dan kegiatan fisik sehari-hari terhadap tingkat aktivitas jasmani peserta didik di kedua wilayah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani peserta didik yang bertempat tinggal di pesisir dan di perkotaan yang berada di Kabupaten Sumenep. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan

2 (dua) sampel (penelitian komparatif). Sampel penelitian ini adalah SDN Kertasada dengan jumlah 152 Peserta didik dari 245 (kelas pararel dan reguler) dan Peserta didik SDN Pabian 3 dengan jumlah 168 dari 174 Peserta didik. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan instrumen TKJi dengan 5 komponen yaitu, tes lari 30/40 meter, tes gantung siku tekuk (*pull up*), tes baring duduk (*sit up*), tes loncat tegak (*vertical jump*), dan lari jarak sedang 600 meter. Sedangkan analisis datanya menggunakan Uji Beda Nonparametris. Setelah dilakukan perhitungan SPSS nilai rata-rata peserta didik SDN Kertasada yaitu 13,35 dengan standar deviasi 3,728 dan SDN Pabian 3 yaitu 14,94 dengan standar deviasi 3,365. Sedangkan hasil rata-rata keseluruhan yaitu 14,18 dengan standar deviasi 3,625. Hasil uji beda nonparametis atau uji statistik menunjukkan bahwa pada kolom *assymp.Sig. (2-tailed)/asymptotic significance* untuk uji dua sisi ( $0.000 < 0.05$ ). Dengan demikian dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis dari penelitian yang berbunyi “terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik yang bertempat tinggal di daerah pesisir dan di daerah perkotaan” tidak dapat diterima.

### C. Kerangka Pikir

Banyak aspek yang menjadi faktor penunjang terciptanya aktivitas jasmani yang bagus mulai dari umur, jenis kelamin, lingkungan. Faktor lingkungan yang berkaitan dengan letak geografis yang sangat beragam tentunya mempengaruhi aktivitas fisik masing-masing peserta didik yang berada di daerah kota dan desa menjadi berbeda. Secara nyata di lapangan, anak-anak di desa lebih banyak aktivitasnya, karena tuntutan medan yang tidak rata, penuh dengan jalan yang naik turun yang memaksa peserta didik untuk menempuh dengan berjalan kaki setiap hari menuju ke sekolah. Sedangkan di daerah kota dimana medannya rata dan dapat dijangkau oleh alat transportasi dengan mudah.

Terkait hal ini belum diketahui data atau hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat aktivitas jasmani peserta didik SMP Negeri di daerah urban dan rural. Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani. Angket atau kuesioner yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) milik Kent C. Kowalski, Peter R.E Crocker dan Rachel M. Donen dari Kanada (2004) yang sudah diterjemahkan.

Berdasarkan uraian diatas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1. Kerangka Pikir Penelitian



#### D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat di ambil hipotesis sebagai berikut:

Ho: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat aktivitas jasmani antara peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta yang terletak di daerah kota dan SMP Negeri 2 Playen yang terletak di daerah desa.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis atau Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian komparatif dengan membandingkan perbedaan tingkat aktivitas jasmani peserta didik sekolah Menengah Pertama yang tinggal di daerah perkotaan dan perdesaan. Menurut Sugiyono (2017) penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keadaan satu variabel atau lebih pada 2 atau lebih sampel yang berbeda atau dua waktu yang berbeda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode komparasi yang bertujuan untuk membedakan atau membandingkan hasil penelitian antara 2 kelompok penelitian.

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

Penelitian ini dilakukan di SMP N 8 Yogyakarta, yang beralamat di Jl. Kahar Muzakir No.2, Kelurahan Terban, Kecamatan Gondokusuman, Kota Yogyakarta dan SMP 2 Playen, yang beralamat di Gading II, Gading, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Maret 2024.

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

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik di SMP N 8 Yogyakarta yang berjumlah 962 peserta didik dan di SMP 2 Playen yang berjumlah 375 peserta didik. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau



anggota yang dipilih menjadi sampel. Teknik *nonprobability sampling* yang akan diambil oleh peneliti adalah *quota sampling*, yaitu teknik menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (quota) yang diinginkan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuota yang berjumlah 12 kelas dan mengambil 4 kelas setiap jenjangnya, dengan demikian sampel pada penelitian ini berjumlah 362 peserta didik dari SMP N 8 Yogyakarta dan 370 dari SMP N 2 Playen.

Tabel 4. Instrumen Penelitian PAQ-A

Indikator	Item soal
Aktivitas fisik di waktu luang	1 (1-23)
Selama pelajaran pendidikan jasmani (PE Classes) seberapa sering aktivitas yang dilakukan	2
Hal yang biasanya dilakukan setelah makan siang (kegiatan tambahan setelah makan)	3
Banyaknya waktu (dalam hari) untuk kegiatan yang dilakukan setelah kegiatan pembelajaran sekolah seperti olahraga, menari, atau bermain game	4
Banyaknya waktu (dalam hari) untuk kegiatan yang dilakukan pada sore hari dalam melakukan olahraga, menari, atau bermain game	5
Banyaknya kegiatan yang dilakukan untuk olahraga, menari, atau bermain game dan seberapa berat melakukan aktivitasnya	6
Memutuskan uraian berbagai hal yang dilakukan pada waktu bebas dalam beberapa waktu di minggu sebelumnya	7
Intensitas aktivitas fisik dalam setiap hari di minggu sebelumnya, seperti melakukan olahraga, menari, atau aktivitas fisik lainnya.	8 (senin-minggu)
Ketika sakit di minggu sebelumnya, apa saja yang dicegah melalui aktivitas fisik yang biasanya dilakukan	9

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat Aktivitas Jasmani peserta didik Sekolah Menengah Pertama di Daerah kota dan desa di Provinsi D.I. Yogyakarta. Tingkat aktivitas jasmani peserta didik dalam penelitian ini, adalah skor gambaran kegiatan peserta didik Sekolah Menengah Pertama di Daerah kota dan desa Provinsi D.I. Yogyakarta yang diukur dengan menggunakan kuesioner dari *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) milik Kent c Kowalski et al (2004) yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh Andriyani, F.D., dkk (2024).

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Teknik Pengumpulan Data**

- a. Peneliti meminta surat izin penelitian dan koordinasi.
- b. Peneliti mencari data peserta didik kelas VIII di SMP N 8 Yogyakarta dan SMP 2 Playen
- c. Peserta didik diberi link *google form* oleh peneliti dan guru PJOK di masing-masing sekolah serta diberikan penjelasan terkait tata cara pengisian *google form*.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil pengisian kuesioner dan melakukan pengolahan data.
- e. Setelah data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Penelitian ini telah mendapat surat keterangan layak etik nomor T/6.34/UN34.9/KP.06.07/2024 dan 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 Peserta didik SMP Negeri di Daerah Istimewa Yogyakarta.

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 pada peserta didik. Pengisian tersebut bersifat sukarela dan memerlukan izin orang tua supaya tidak bertentangan dengan etik penelitian. Oleh karena itu, peneliti hanya mengolah data yang masuk dan tidak memaksa semua peserta didik untuk mengisi.

## 2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan dalam penelitian, yaitu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena (variabel) yang diamati (Kurniawan dan Puspitaningtyas, 2016). Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan instrumen *Physical Activity Questionnaire For Adolescents (PAQ-A)* yang dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang sudah diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke dalam Bahasa Indonesia Andriyani, F.D., dkk (2024) dan mengalami *cross-cultural*

*adaptation*. Misalnya instrumen nomor 1 dan 2, instrumen nomor 1 memasukan poin tambahan pada kuesioner seperti permainan tradisional Indonesia dan permainan umum yang sering dilakukan oleh anak di Indonesia, sebagai contoh lompat tali, kasti, dan beladiri. Penyesuaian mengenai daftar pilihan aktivitas jasmani dan olahraga yang ditawarkan supaya sesuai dengan kultur di Indonesia. Instrumen PAQ-A adalah instrumen laporan pribadi/mandiri yang menggunakan aktivitas mengingat memori 7 hari sebelumnya.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Validitas PAQ-A**

Uji validitas adalah proses untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen pengukuran benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur atau sejauh mana instrumen tersebut memang mencerminkan konstruk atau variabel yang diukur. Fungsinya dalam penelitian adalah untuk menilai sejauh mana instrumen tersebut dapat dipercaya dan memiliki ketepatan dalam mengukur variabel yang dituju. Dengan melakukan uji validitas, peneliti dapat memastikan bahwa instrumen pengukuran yang digunakan dalam penelitian memiliki keandalan dan ketepatan yang memadai, sehingga hasil penelitian dapat diinterpretasikan dengan lebih tepat dan dapat diandalkan untuk membuat kesimpulan yang lebih akurat. Validitas PAQ-A versi bahasa Indonesia berkisar antara 0.338 – 0.737 (Andriyani, dkk. 2024).

## 2. Reliabilitas PAQ-A

Uji reliabilitas adalah proses untuk mengukur sejauh mana instrumen pengukuran, seperti kuesioner atau skala, konsisten dan akurat dalam konsep yang diukur. Dalam penelitian yang dilakukan, uji reliabilitas bertujuan untuk mengevaluasi keandalan dan konsistensi instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel tersebut. Dengan menguji reliabilitas, peneliti dapat memastikan bahwa kuesioner yang digunakan mampu mengukur variabel-variabel dengan konsisten sehingga hasil analisis dan temuan yang diperoleh menjadi valid dan dapat diandalkan.

Reliabilitas PAQ-A yaitu *Conbach Alpha*  $\alpha = 0.740$ .

## G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah yang dilakukan setelah pengumpulan data sehingga menjadikan data tersebut dapat dengan mudah dipahami dan dapat digunakan untuk mengambil keputusan. Data dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif yang berupa angka. Dalam menganalisis data dengan statistik deskriptif, data yang akan dianalisis berupa data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang berupa angka atau data yang diangkakan/*scoring* (Sugiyono, 2011, p. 6).

Uji hipotesis komparasi pada penelitian ini menggunakan Uji *Mann-Whitney*. Rumus yang digunakan adalah rumus *t-test* atau uji t (*independent sample t-test*) dengan menggunakan program SPSS. Teknik *t-test* merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan rata-rata

dua kelompok, dimana antara kelompok tersebut tidak saling berpasangan atau tidak berhubungan.

Uji *t independent* ini memiliki asumsi/syarat yang harus dipenuhi, yaitu:

- a. Datanya berdistribusi normal
- b. Kedua kelompok data *independent* (bebas)
- c. Variabel yang dihubungkan berbentuk numerik dan kategorik (dengan hanya 2 kelompok)

Interpretasi hasil atau kesimpulan dari hasil analisis

- a. Untuk menginterpretasikan *t-test* terlebih dahulu harus ditentukan:
  - Nilai signifikansi  $\alpha$
  - *Interval Confidence* =  $1-\alpha$
  - Df (*degree of freedom*) =  $N-k$ , khusus untuk *independent sampel test* df  
=  $N-2$  atau  $DF = (n_1 + n_2) - 2$
- b. Bandingkan nilai  $t_{hit}$  dengan  $t_{tab}$
- c. Apabila:  
 $t_{hit} > t_{tab}$  = berbeda secara signifikansi ( $H_0$  ditolak)  
 $t_{hit} < t_{tab}$  = tidak berbeda secara signifikansi ( $H_0$  diterima)

Analisis data akan menggunakan aplikasi *Microsoft excel* dan menggunakan aplikasi SPSS 25. Berikut ini langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan analisis deskriptif tingkat aktivitas jasmani sebagai berikut:

a. Penskoran

Data yang diperoleh melalui kuesioner dianalisis dalam bentuk angka dengan memberi nilai pada setiap butir jawaban kuesioner yang telah diberikan dengan memberikan pedoman penskoran.

b. Menentukan jumlah skor

Teknik analisis untuk memberikan skor yaitu:

- 1) Soal nomor 1 (aktivitas pada waktu luang). Ambilah rata-rata dari semua aktivitas. Pada item ini responden memaparkan seberapa besar frekuensi olahraga atau aktivitas yang dilakukan dalam seminggu terakhir. Frekuensi tersebut berdasarkan banyak tidaknya aktivitas, mulai dari tidak pernah, kadang-kadang (1-2x per minggu), cukup sering (3-4x per minggu), sering (5-6x per minggu), dan sangat sering (lebih dari 7x per minggu). Terdapat 23 aktivitas yang pada item ini harus diisi semua, karena skor diperoleh dari jumlah skor seluruh aktivitas dibagi 23 yang berasal dari keseluruhan aktivitas termasuk lain-lainnya.
- 2) Soal nomor 2 sampai 7 (aktivitas yang paling sesuai saat pembelajaran PJOK di sekolah, saat istirahat di siang hari, setelah pembelajaran di sekolah, aktivitas di sore hari dan kegiatan di hari minggu). Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak ikut pelajaran PJOK, (b) jarang aktif, (c) kadang-kadang aktif, (d) sering aktif, (e) sangat aktif. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih oleh responden.

- 3) Soal nomor 8. Pada item ini responden memilih pernyataan tentang seberapa sering melakukan aktivitas fisik (misal olahraga, senam bersepeda dan lainnya) mulai dari hari senin sampai dengan hari minggu pada 1 minggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 yaitu (“tidak pernah” mendapatkan nilai 1, “sedikit” mendapatkan nilai 2, “agak banyak” mendapatkan nilai 3, “sering” mendapatkan nilai 4, “sangat sering” mendapatkan nilai 5) untuk memperoleh skor rata-rata.
- 4) Soal nomor 9 dapat digunakan untuk mengidentifikasi peserta didik yang tidak bisa melakukan aktivitas selama satu minggu sebelumnya, dengan menggunakan pernyataan TIDAK dan YA sebagai bagian dari skor aktivitas keseluruhan.
- 5) Cara menghitung skor ringkasan aktivitas fisik PAQ-A akhir, begitu memiliki nilai dari masing-masing dari 8 item (item 1 sampai 8) cukup mengambil nilai rata-rata dari item tersebut

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif.



Menurut Anas, Sudjiono (2011) analisis data deskriptif kuantitatif

dalam penelitian ini dihitung dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

Tabel 5. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A

No	Jumlah Nilai	Kategori
1	5	Sangat Tinggi
2	4	Tinggi
3	3	Sedang
4	2	Rendah
5	1	Sangat Rendah

(Sumber: Andriyani, 2024)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Karakteristik Subjek Penelitian

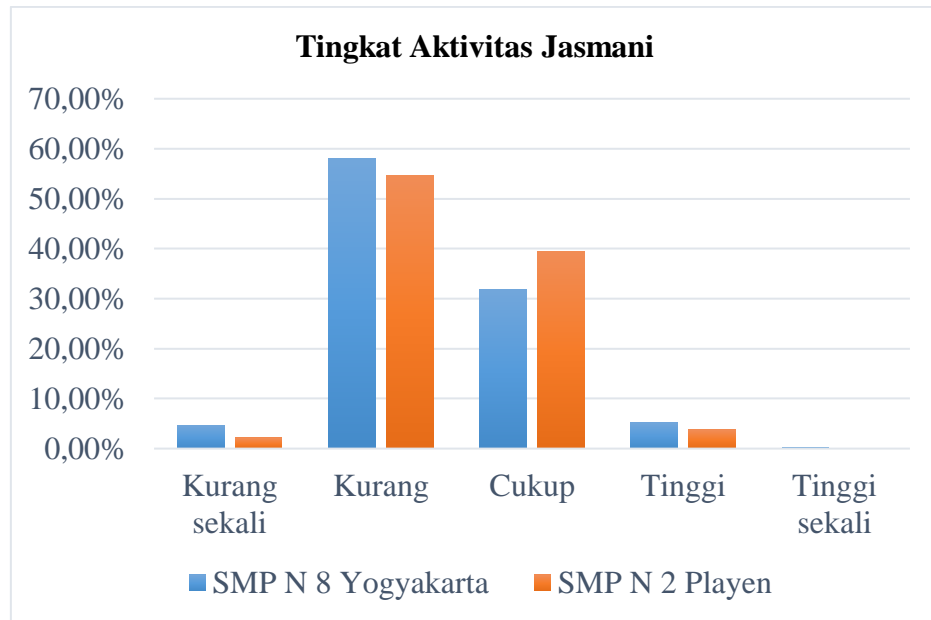
Tabel 6 Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta dan SMP Negeri 2 Playen

Variabel	SMP Negeri 8 Yogyakarta	SMP Negeri 2 Playen
Kelas 7 (n = 253)	121	132
Kelas 8 (n = 235)	115	120
Kelas 9 (n = 244)	126	118
Total sampel (n = 732)	362	370
Usia, <i>mean</i> /SD	14/0.845	13.9/0.923
Tinggi badan, <i>mean</i> /SD	159.6/8.2	155/12.3
Berat badan, <i>mean</i> /SD	50/11.7	47.2/13.6
Skor aktivitas jasmani, <i>mean</i> /SD	2.38	2.45
Tingkat aktivitas jasmani, n/%		
Kurang sekali	17 / 4.7 %	8 / 2.1%
Kurang	210 / 58.1 %	202 / 54.9%
Sedang	115 / 31.7%	146 / 39.4%
Tinggi	19 / 5.2%	14 / 3.7%
Tinggi sekali	1 / 0.2%	0 / 0%

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani SMP Negeri 8 Yogyakarta yang terletak di kota berada pada kategori kurang sekali 4,7%, kurang 58,01%, cukup 31,77%, tinggi 5,25%, dan tinggi sekali 0,28%. Berdasarkan hasil penelitian tingkat aktivitas jasmani peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta mayoritas masuk dalam kategori “kurang”. Sedangkan tingkat aktivitas jasmani peserta didik SMP Negeri 2 Playen yang terletak di desa berada pada kategori kurang sekali 2,16%, kurang 54,59%, cukup 39,46%, tinggi 3,78%, dan tinggi sekali 0%. Berdasarkan hasil penelitian tingkat aktivitas jasmani peserta didik SMP

Negeri 2 Playen mayoritas masuk dalam kategori “kurang”. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang adalah sebagai berikut:

Gambar 2. Diagram batang tingkat aktivitas jasmani peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta dan SMP Negeri 2 Playen



## 2. Uji normalitas

Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statisticcal Package for the Social Scienses*) versi 25. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan taraf singinfikan  $\alpha = 5\%$  (taraf kepercayaan 95%). Dengan kriteria apabila Sig lebih besar dari taraf signifikan 0,05 berarti sebuah data berdistribusi normal, dan apabila Sig lebih kecil dari 0,05 berarti data tersebut berdistribusi tidak normal.

Berikut ini analisis data hasil penelitian untuk mencari Normalitas suatu data dari sekolah kota dan desa:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Sekolah di Kota dan Desa

**Tests of Normality Kolmogorov - Smirnov**

	<b>Sekolah</b>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Tingkat Aktivitas Jasmani	SMP N 8 Yogyakarta	.343	362	.000
	SMP N 2 Playen	.338	370	.000

Dari perhitungan menggunakan SPSS tersebut dengan mencari nilai Kolmogorov – Smirnov diketahui bahwa, kelompok 1 (Kota) dengan nilai signifikan 0.000, maka nilai tersebut jika dibandingkan dengan taraf sig. 0,005, sehingga nilai sig. lebih kecil dari taraf signifikan yaitu  $0.000 < 0,05$ . Berarti data tersebut berdistribusi tidak normal. Sedangkan dari kelompok 2 (Desa) dengan nilai signifikan 0.000, maka nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikan yaitu  $0.000 < 0,05$ . Berarti data tersebut juga berdistribusi tidak normal.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Mann-Whitney* dikarenakan data yang diuji berdistribusi tidak normal. Uji *Mann-Whitney* dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan.

$H_0$  : Tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat aktivitas jasmani peserta didik SMP Negeri yang berada di daerah urban dan rural.

Tabel 8. Hasil Uji Mann-Whitney

	Tingkat Aktivitas Jasmani
<i>Mann-Whitney u</i>	62770.000
<i>Wilcoxon W</i>	128473.000
<i>Z</i>	-1.667
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.096

a. Grouping Variable: Sekolah

Berdasarkan pada tabel di atas diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar  $0.096 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat aktivitas jasmani peserta didik SMP Negeri di daerah urban dan rural.

## B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas jasmani antara peserta didik SMP Negeri di daerah urban dan di daerah rural. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat aktivitas jasmani antara peserta didik di daerah urban (SMP Negeri 8 Yogyakarta) dan di daerah rural (SMP Negeri 2 Playen). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat aktivitas jasmani peserta didik dari SMP Negeri 8 Yogyakarta lebih rendah daripada SMP Negeri 2 Playen yaitu sebesar (2.38 vs 2.45), namun uji statistik menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan. Perbandingan antara karakteristik subjek penelitian, seperti usia, tinggi badan, dan berat badan menunjukkan bahwa ada sedikit perbedaan antara peserta didik di kedua sekolah. Perbedaan ini bisa saja mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani, tetapi tidak cukup signifikan untuk menjelaskan perbedaan yang diharapkan antara peserta didik di daerah kota dan desa.

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik dari kedua sekolah berada pada kategori “kurang” dalam aktivitas jasmani,

dengan 58,1% Peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta dan 54,9% peserta didik SMP Negeri 2 Playen. Meskipun SMP Negeri 2 Playen memiliki proporsi peserta didik yang lebih banyak dalam kategori “cukup”, keduanya sama-sama menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik kurang aktif secara fisik. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya fasilitas olahraga yang memadai, kebiasaan hidup sedentary, serta pengaruh teknologi untuk mendorong Peserta didik lebih banyak beraktivitas di dalam ruangan. Ini menjadi perhatian serius, karena aktivitas jasmani yang rendah dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental peserta didik, serta berpotensi meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya di masa depan.

Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Teguh Almetra (2018) yang menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan secara statistik pada tingkat kesegaran jasmani antara Peserta didik SMP Negeri 25 Pekanbaru dan SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi. Penelitian yang dilakukan oleh Syarif Hidayatullah dan Hari Wisnu (2016) juga menemukan hasil serupa bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani antara peserta didik yang bertempat tinggal di daerah pesisir dan di daerah perkotaan.

Keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa baik peserta didik yang sekolah di kota maupun di desa mengalami rendahnya tingkat aktivitas jasmani. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: faktor lingkungan makro (Welis & Rifki, 2013), faktor sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik pada masyarakat dengan latar belakang

sosial ekonomi relatif rendah memiliki waktu luang yang relatif sedikit apabila dibandingkan masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif lebih baik. Jenis aktivitas fisik juga akan berbeda antara kelompok sosial ekonomi rendah dan sosial ekonomi yang lebih baik. Selanjutnya faktor lingkungan mikro yaitu kurangnya pengaruh dukungan masyarakat sekitar terhadap aktivitas fisik. Kebiasaan masyarakat mengisi waktu luang dengan bermain di luar rumah sudah mulai ditinggalkan diganti dengan kebiasaan menonton televisi, bermain *playstation*, dan bermain game serta internet. Faktor lain yaitu faktor individu seperti pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat, motivasi dan kesukaan olahraga akan mempengaruhi seseorang melakukan aktivitas fisik.

Putriningtyas, Cahyani & Rengga (2023) menyebutkan faktor lain yang berpengaruh yaitu umur, jenis kelamin, pola makan, dan penyakit/kelainan pada tubuh. Aktivitas fisik remaja sampai dengan dewasa akan meningkat dan kemudian akan mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh. Jenis kelamin anak laki-laki akan lebih aktif daripada anak perempuan. Kandungan makanan yang berlemak juga akan mempengaruhi tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari, sebaiknya makanan yang dikonsumsi dipertimbangkan nilai gizinya agar tubuh tidak kelebihan energi. Penyakit berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran yang jelas tentang aktivitas jasmani peserta didik di kedua sekolah yang diteliti. Temuan menunjukkan

bahwa baik di lingkungan kota maupun desa, peserta didik cenderung memiliki tingkat aktivitas jasmani yang rendah, dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya. Penelitian ini memberikan landasan untuk pengembangan program-program peningkatan aktivitas fisik yang dapat diimplementasikan di sekolah, yang bertujuan untuk mengurangi risiko kesehatan yang terkait dengan gaya hidup sedentary dan meningkatkan kualitas hidup peserta didik.

Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah, orang tua, dan pemerintah untuk bersama-sama merumuskan strategi yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik peserta didik, seperti penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, pengadaan program olahraga ekstrakurikuler, serta upaya meningkatkan kesadaran dan partisipasi peserta didik akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan di masa depan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam proses penelitian ini sudah dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian antara lain:

1. Observasi yang dilakukan tidak menyeluruh dan mendalam pada aktivitas jasmani harian peserta didik di sekolah dan di rumah karena keterbatasan waktu peneliti.
2. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan kuesioner. Usaha untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.



3. 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.
4. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil akhir dapat diambil kesimpulan bahwa “tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam aktivitas jasmani antara peserta didik SMP Negeri yang sekolah di kota dan di desa”.

#### **B. Implikasi**

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

1. Bagi peserta didik, yaitu Peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta dan SMP Negeri 2 Playen hasil dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan aktivitas jasmani.
2. Bagi pihak sekolah dan guru SMP Negeri di Yogyakarta dapat menjadi bahan referensi untuk meningkatkan tingkat aktivitas jasmani Peserta didik.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat memberi gambaran dalam meneliti tentang aktivitas jasmani agar lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

#### **C. Saran**

Terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain;

1. Bagi peneliti, selanjutnya dapat memperhitungkan dan memperbaiki kekurangan dan kelemahan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

2. Bagi peserta didik SMP Negeri 8 Yogyakarta dan SMP Negeri 2 Playen, agar dapat meningkatkan aktivitas jasmani melalui gerak aktif di keseharian maupun kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh sekolah.
3. Bagi guru PJOK SMP Negeri di Yogyakarta, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengukur tingkat aktivitas jasmani peserta didik.
4. Bagi guru PJOK SMP Negeri di Yogyakarta, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengajar pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dan juga mengarahkan peserta didik untuk senantiasa menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani melalui aktivitas jasmani yang teratur dan terprogram.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainsworth, B. E., et al (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc.*, 32(9), S498-S504.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett Jr, D. R., Tudor-Locke, C. & Leon, A. S. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine & science in sports & exercise*, 43(8), 1575-1581.
- Almetra, Teguh. (2018). Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta didik SMP Kota dengan SMP Desa (Studi Kasus: SMP Negeri 25 Pekanbaru dan SMP Kecil Pulau Kampai Kabupaten Kuantan Singingi). Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Islam Riau, Pekanbaru.
- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013, June). Perkembangan media informasi dan teknologi terhadap anak dalam era globalisasi. In *Prosiding In International Conference On Indonesian Studies" Ethnicity And Globalization* (pp. 362-371).
- 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.
- Bintarto. 1986. *Urbanisasi dan Permasalahannya*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British journal of sports medicine*, 43(1), 1-2.
- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 296–301.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I. M., ... & Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(7), 1334-1359.
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar. (Terjemahan: Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House.
- Haskell, W. L., Blair, S. N., & Hill, J. O. (2009). Physical activity: health outcomes and importance for public health policy. *Preventive medicine*, 49(4), 280-282.

- Hidayatullah, S. H., & Wisnu, H. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Peserta didik yang Bertempat Tinggal di Daerah Pesisir dan Perkotaan Sumenep. *Jurnal Pendiidkan Olahraga dan Kesehatan*, 495-500.
- Irwan, S. N. R., SP, M., Ir Retno Nur Utami, M. P., Sarwadi, E. I. A., Raya, A. B., SP, M., ... & Dina Aulia, S. P. (2021). *LANSKAP PRODUKTIF PERKOTAAN: Pengembangan Ekosistem Kota Menuju Kota Ekologis*. Penerbit Andi.
- Jamaludin, A. N. (2015). Sosiologi perkotaan: Memahami Masyarakat Kota dan Problematikanya. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Jananta, Taufan. (2018). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik Kelas VIII yang Bersekolah di Kota SMP N 1 Wonosobo dan di Desa SMP N 3 Kalikajar di Kabupaten Wonosobo Tahun 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*.
- Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. (2007). Measuring activity in children and adolescents using self-report: PAQ-C and PAQ-A. *Methodological Advances*, 767.
- Kahn, E. B., Ramsey, L. T., Brownson, R. C., Heath, G. W., Howze, E. H., Powell, K. E., ... & Corso, P. (2002). The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American journal of preventive medicine*, 22(4), 73-107.
- Kementerian Kesehatan. (2015). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of kinesiology, university of saskatchewan*, 87(1), 1-38.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. ed. Agung W Kurniawan. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The journal Publishing.
- Machali, Imam. (2015). Statistik Itu Mudah (Menggunakan SPSS sebagai Alat Bantu Statistik). Yogyakarta. Lembaga Ladang Kata.
- Melati, S. (2021). Perbandingan kesegaran jasmani antara Peserta didik yang tinggal di kota dan desa. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(1), 1-10.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. London: British Nutrition Foundation Bulletin

- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25, 1-72.
- Putriningtyas, N. D., Cahyati, W. H., & Pita Rengga, W. D. (2023). *Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, dan Kualitas Tidur*. Semarang: LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Rodríguez-Fernández, A., Zuazagoitia-Rey-Baltar, A., & Ramos-Díaz, E. (2017). Quality of life and physical activity: their relationship with physical and psychological well-being. *Quality of life and quality of working life*, 53-70.
- Sholihah, M. (2019). Pengembangan Model Peran Keluarga terhadap Sedentary Lifestyle Remaja Berbasis Family Centered Nursing dan Theory of Planned Behavior. Universitas Airlangga.
- Sudijono, Anas. (2009). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pres.
- Sugiyono. (2011). Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suparmini, & Wijayanti, A. T. (2015). *Buku Ajar Masyarakat Desa dan Kota (Tinjauan Geografis, Sosiologis dan Historis)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Virgianto, G., & Purwaningsih, E. (2006). Konsumsi fast food sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja usia 15-17 tahun (Studi Kasus di SMUN 3 Semarang). *Media Medika Muda (M3)*, (3).
- Wahyuni, D., & Penjas, P. G. S. D. (2017). Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Peserta didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul. *Jurnal PGSD Penjaskes VI* (3), 1-7.
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World health Organization. Geneva.
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behavior*. Geneva.
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2015). Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah. *UNY Press*.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Pontianak: IAIN Pontianak Press.

- Wicaksono, L., Kusuma, S., & Alfadhil, R. A. (2021). Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta didik SMP Berdasarkan Letak Geografis. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 192-201.
- Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). Gizi untuk aktivitas fisik dan kebugaran.
- Wungow, L. E. A., Berhimpong, M., & Telew, A. (2021). Tingkat aktivitas fisik mahaPeserta didik program studi ilmu kesehatan masyarakat universitas negeri manado saat masa pandemi covid-19. *Epidemia*, 2(3), 22-27.
- Yusuf, R. A., Muhsanah, F., Amirah, A. D., Cakke, S., & Patimah, S. (2021). Perspektif Remaja di Perkotaan dan Perdesaan Terkait Aktivitas Fisik. *Journal of Muslim Community Health*, 132-139.
- Yusuf, S. 2012. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN



## Lampiran 1 Surat Etik Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**KOMISI ETIK PENELITIAN**  
DIREKTORAT RISET DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT  
Alamat: Jl. Colombo No.1. (0274) 586168, ext. 262, 550839. Fax. (0274) 550839, 518617. Email: [komisi.etik@uny.ac.id](mailto:komisi.etik@uny.ac.id)

### KETERANGAN LAYAK ETIK *DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*

No. T/6.34/UN34.9/KP.06.07/2024

Surat keterangan ini menyatakan bahwa Komisi Etik Direktorat Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta telah melakukan telaah terhadap riset:

*This statement is to inform that the ethics committee at Directorate of Research and Community Service Universitas Negeri Yogyakarta has approved a study:*

Judul  
*Title* : **Profil Aktivitas Jasmani dan Perilaku Sedentary Siswa SMP Negeri Di Daerah Istimewa Yogyakarta**  
*Profile of Physical Activities and Sedentary Behavior of Public Middle School Students in Yogyakarta*

Nama Peneliti  
*Name of Investigator(s)* : 1. Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M. Pd.  
2. Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., Ph.D.  
3. Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or.,  
4. Dr. Sigit Dwi Andrianto, M.Or

Nama Institusi  
*Name of Institution* : Universitas Negeri Yogyakarta

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, mencakup 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines.*

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama 14 Mei 2024 sampai dengan tanggal 14 Desember 2024

*This declaration of ethics applies during the period May 14, 2024 until December 14, 2024*

Yogyakarta, May 13, 2024  
Head of Committee

Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP. 196004071986012001

## Lampiran 2 Instrumen PAQ-A

### *The Physical Activity Questionnaire for Adolescent (PAQ-A)*

Peneliti ingin mengetahui tentang tingkat aktivitas jasmani anda dalam 7 hari (seminggu) terakhir, termasuk olahraga atau latihan menari yang membuat anda berkeringat atau membuat anda lelah, atau juga permainan yang membuat anda bernapas lebih berat, seperti lompat tali, berlari, olahraga memanjat, dan lainnya.

#### **Perhatian!**

- a. Kuesioner ini tidak mengandung jawaban benar ataupun salah, bukan suatu bentuk ujian (tes)
  - b. Poin penting dari kuesioner ini adalah jawaban yang diisi sesuai keadaan Anda yang sebenar-benarnya.
- 
1. Apakah Anda melakukan aktivitas berikut saat waktu luang dalam 7 hari terakhir? Jika ada, berapa kali? (Beri tanda  $\surd$  pada salah satu kotak opsi jawaban per kegiatan)

<b>Aktivitas</b>	<b>Tidak Pernah</b>	<b>1-2 kali</b>	<b>3-4 kali</b>	<b>5-6 kali</b>	<b>7 kali/ lebih</b>
Skipping/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 olahraga	<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"/>
Sepakbola	<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"/>
Futsal	<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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lainnya 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lainnya 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

Saya tidak ikut pelajaran Penjas ☐

- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| Hampir tidak pernah | <input type="radio"/> |
| Kadang              | <input type="radio"/> |
| Cukup sering        | <input type="radio"/> |
| Selalu              | <input type="radio"/> |

3. Dalam 7 hari terakhir, seberapa besar saat jam istirahat sekolah kamu gunakan untuk melakukan kegiatan apa? (Berilah tanda centang pada salah satu pilihan berikut)

- |   |                       |
|---|-----------------------|
| Duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah) | <input type="radio"/> |
| Berdiri atau jalan-jalan                              | <input type="radio"/> |
| Lari atau bermain sebentar                            | <input type="radio"/> |
| Lari atau bermain agak lama                           | <input type="radio"/> |
| Lari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat  | <input type="radio"/> |

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

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| Tidak pernah                           | <input type="radio"/> |
| 1 kali selama seminggu terakhir        | <input type="radio"/> |
| 2 atau 3 kali selama seminggu terakhir | <input type="radio"/> |
| 4 kali selama seminggu terakhir        | <input type="radio"/> |
| 5 kali selama seminggu terakhir        | <input type="radio"/> |

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

Tidak pernah	<input type="radio"/>
1 kali selama seminggu terakhir	<input type="radio"/>
2 atau 3 kali selama seminggu terakhir	<input type="radio"/>
4 kali selama seminggu terakhir	<input type="radio"/>
5 kali selama seminggu terakhir	<input type="radio"/>

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

Tidak pernah	<input type="radio"/>
1 kali	<input type="radio"/>
2 - 3 kali	<input type="radio"/>
4 – 5 kali	<input type="radio"/>
6 kali lebih	<input type="radio"/>

7. Mana satu dari pernyataan berikut yang paling menggambarkan Anda dalam 7 hari terakhir? Baca kelima pernyataan sebelum memilih satu jawaban yang menggambarkan diri Anda.

- 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 Anda melakukan kegiatan fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selama seminggu terakhir.

	Tidak pernah	Sedikit	Cukup sering	Sering	Sering sekali
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"/>
Jum'at	<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. Apakah Anda sakit minggu lalu, atau apakah ada yang menghalangi Anda sehingga tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa? (Pilih salah satu).

Ya ☐

Tidak ☐

Jika ya, apa yang menghalangi Anda?

### Lampiran 3 Data Responden Penelitian

#### SMP N 8 Yogyakarta

No	Butir soal no 1																							rata- rata soal no 1	Butir soal n0 2-7							Butir soal no 8							rata- rata soal no 8	Rata-Rata keseluruhan	Keterangan
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				
1	1	1	1	1	5	5	5	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	5	3	3	2	5	2	2	4	3	3	5	5	3	3	3	5	5	4	3	Cukup	
2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	Cukup	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Kurang Sekali	
4	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	5	3	3	3	3	3	3	5	3	2	5	3	2	3	3	Cukup	
5	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	Kurang	
6	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	1	3	1	1	1	1	3	1	2	2	2	5	5	1	5	3	5	3	2	2	2	2	5	5	3	4	Tinggi	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	Kurang Sekali		
8	4	1	1	2	4	4	4	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	4	1	1	1	2	5	3	3	3	4	3	3	5	1	1	5	5	5	4	3	Cukup	
9	1	1	1	1	5	5	5	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	5	1	1	2	5	2	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	Cukup	
10	2	1	1	2	5	2	5	4	2	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1	2	5	1	1	2	5	1	4	5	4	5	3	5	4	5	5	5	2	4	4	Tinggi	
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	Kurang		
12	4	1	1	1	5	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	Cukup	
13	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	Kurang		
14	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	Kurang		
15	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2	2	2	1	5	1	2	1	1	2	2	Kurang		
16	1	1	1	1	5	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	Kurang		



17	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	4	1	2	3	2	2	4	2	4	4	2	2	3	3	2	Kurang		
18	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	Kurang Sekali			
19	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	4	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	2	Kurang	
20	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	Kurang		
21	2	1	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	4	1	1	1	2	5	3	5	4	3	3	4	4	3	3	5	5	3	4	4	Tinggi
22	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	3	1	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	Kurang		
23	1	1	1	2	3	2	4	3	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	3	1	3	1	1	3	2	3	3	2	2	Kurang		
24	1	1	2	2	3	3	3	3	5	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	3	5	1	1	2	4	5	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	Cukup	
25	1	1	1	2	3	1	1	3	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	5	2	3	3	1	3	2	2	1	2	1	1	2	3	Cukup		
26	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	1	1	2	2	2	3	4	1	1	4	1	3	2	2	Kurang	
27	1	1	1	1	4	1	3	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	2	2	2	2	Kurang		
28	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	Kurang		
29	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	4	3	3	Cukup		
30	1	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	4	3	2	3	3	2	2	3	2	Kurang			
31	1	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	2	2	3	Cukup		
32	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	4	1	2	4	3	1	2	3	2	2	1	1	1	2	2	Kurang			
33	2	1	1	3	4	2	3	2	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	5	3	2	5	4	4	Tinggi		
34	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	5	1	2	3	2	4	4	1	1	1	2	5	5	3	3	Cukup			
35	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	Kurang		
36	1	1	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	5	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Kurang		
37	2	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	2	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	2	2	Kurang			
38	1	1	3	1	3	3	3	1	5	4	5	2	5	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	3	3	3	2	5	2	2	4	5	5	4	3	Cukup		
39	1	1	1	1	2	1	2	2	1	4	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	2	4	1	3	3	3	2	5	1	5	1	2	2	2	3	3	Cukup

40	1	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	5	1	3	3	3	2	5	5	4	3	5	3	5	4	3		Cukup
41	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	1	5	2	2	1	3	3	1	4	2	4	3	3	4	1	3	3	3	2	2	3	4	3	5	3	2	3	3		Cukup	
42	3	3	3	3	4	4	4	1	2	2	2	4	4	1	4	1	3	1	1	1	3	3	3	3	5	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3		Cukup	
43	2	1	2	2	3	3	4	2	2	3	4	1	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	5	1	3	4	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	3		Cukup	
44	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	1		Kurang Sekali		
45	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	1	3	2	3	1	4	2	5	3	5	4	3	4	2		Kurang	
46	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	1	2	2		Kurang		
47	1	1	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	4	1	3	1	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2		Kurang	
48	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2		Kurang		
49	1	1	1	5	2	1	2	2	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	3	2	1	1	4	1	2	2	2		Kurang	
50	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	3	1	1	1	3	2	4	2	2		Kurang		
51	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	4	1	2	3	3	1	3	1	1	2	1	3	1	2	2		Kurang	
52	5	1	1	1	3	5	4	2	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	4	1	2	1	2	5	5	4	5	4	2	4	3	4	4	4	5	5	4	4		Tinggi	
53	5	1	1	3	5	5	3	2	4	1	3	3	3	1	5	1	2	1	2	3	2	2	2	3	4	5	3	3	3	2	5	1	1	3	3	3	3	3	3		Cukup	
54	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	4	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		Kurang	
55	3	1	1	1	4	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2		Kurang		
56	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	4	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	2	3	3		Cukup	
57	4	4	4	1	3	3	5	4	3	4	1	5	5	4	5	3	4	3	4	5	5	5	4	4	4	1	4	5	4	4	3	3	4	3	5	5	4	4	4		Tinggi	
58	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2		Kurang		
59	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1		Kurang Sekali		
60	3	1	1	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	5	1	4	3	3	3	2	5	2	2	5	4	4	3	3		Cukup		
61	3	1	2	1	3	3	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	5	1	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3		Cukup		
62	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	3	1	5	1	1	1	2	2	1	1	1	2	5	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	5	4	3	3		Cukup	

63	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	Kurang	
64	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	5	1	1	1	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	Kurang
65	1	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	5	1	2	2	3	2	1	1	1	1	5	3	3	2	2	Kurang	
66	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	Cukup	
67	1	1	2	2	3	1	3	2	2	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	5	3	5	5	5	4	1	2	1	3	5	5	5	3	4	Tinggi	
68	2	1	1	1	4	2	2	3	3	3	4	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	5	1	1	3	4	3	2	2	3	3	5	3	4	3	3	Cukup	
69	2	1	1	3	3	1	2	2	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	Cukup	
70	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	Cukup	
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Kurang Sekali		
72	1	1	1	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	4	1	2	5	2	4	3	4	3	2	4	3	1	4	5	1	3	3	Cukup	
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Kurang Sekali		
74	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	5	1	3	3	2	1	2	4	1	2	4	2	2	2	2	Kurang	
75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	Kurang	
76	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	2	3	2	2	1	2	1	3	3	3	3	2	2	Kurang	
77	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	2	2	1	1	1	2	1	3	4	3	2	2	Kurang		
78	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	5	1	5	4	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	Cukup	
79	1	1	2	4	4	4	3	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	4	3	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	Kurang	
80	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	3	4	3	3	2	1	2	4	3	3	3	3	Cukup		
81	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	4	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	Kurang		
82	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	2	1	1	2	1	1	2	3	4	2	2	Kurang		
83	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	3	2	2	2	2	3	4	5	5	3	2	Kurang		
84	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	3	2	Kurang		
85	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	2	Kurang		

86	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	5	1	4	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	Cukup
87	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4	4	3	1	5	4	4	5	1	1	3	3	Cukup	
88	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	2	2	2	1	3	1	1	3	2	1	2	2	Kurang		
89	1	1	1	2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	Kurang		
90	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	5	2	5	4	4	2	2	5	2	2	5	1	1	3	3	Cukup	
91	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	Kurang	
92	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	Kurang	
93	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Kurang Sekali		
94	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	2	1	3	2	1	1	1	3	5	3	2	2	2	Kurang		
95	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	Cukup		
96	2	1	3	1	2	3	3	2	2	1	2	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	3	1	1	3	1	1	2	1	1	3	2	3	2	2	Kurang		
97	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	Kurang		
98	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	1	4	1	1	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	Kurang	
99	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	Kurang	
100	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	Kurang	

## SMP N 2 Playen

No	Butir soal No 1																							Rata-rata soal 1	Butir soal No 2-7							Butir soal No 8							Rata-rata soal 8	Rata-rata keseluruhan	Keterangan		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7						
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Kurang	
2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	5	2	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	Cukup	
3	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	3	3	4	3	3	2	2	4	3	4	4	4	3	3	Cukup	
4	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	Kurang
5	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	Cukup
6	1	1	1	1	3	2	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	4	2	2	2	Kurang
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Kurang Sekali
8	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	4	1	3	3	3	2	2	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	Cukup
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	2	1	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	2	Kurang
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	2	5	5	2	3	3	Cukup	
11	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	Kurang
12	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	3	2	1	2	1	5	3	2	2	2	2	2	2	Kurang
13	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	5	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	Cukup
14	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	5	1	2	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	2	Kurang
15	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	4	4	3	3	3	Cukup
16	1	1	1	1	4	2	3	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	5	2	3	2	5	1	4	3	5	5	3	3	5	5	3	5	3	4	4	4	4	Tinggi	
17	1	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	3	3	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	2	4	3	4	2	4	3	2	3	4	3	2	4	1	3	3	3	3	Cukup	

18	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	Kurang
19	1	1	1	4	3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	5	3	2	3	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	Cukup
20	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	4	1	4	4	3	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	Cukup
21	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	4	1	2	3	3	2	1	2	3	4	2	3	3	3	3	2	Kurang
22	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	3	3	3	2	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	Cukup
23	2	1	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	2	4	2	3	2	3	2	4	2	4	2	4	5	5	4	3	Cukup
24	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	4	1	1	2	2	2	4	3	1	4	4	4	3	3	2	Kurang	
25	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	5	1	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2	Kurang	
26	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	5	1	1	3	3	1	3	2	2	4	4	4	4	3	2	Kurang
27	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	1	2	3	2	1	1	2	5	1	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	5	3	2	Kurang
28	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	4	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	3	3	3	4	4	3	3	4	5	5	4	3	Cukup	
29	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	Kurang	
30	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	Kurang
31	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	4	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	Cukup
32	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	4	1	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	Cukup
33	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	3	3	2	2	2	4	5	2	3	3	3	3	3	Cukup
34	1	1	1	1	2	2	2	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	4	5	3	2	2	2	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	Cukup
35	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	5	1	2	2	2	2	1	4	2	4	1	4	4	3	2	Kurang	
36	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	3	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Kurang
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	2	1	1	5	1	1	1	1	1	2	2	2	Kurang
38	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	1	2	2	2	1	3	1	1	1	1	4	4	2	2	Kurang
39	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	4	4	3	3	Cukup	
40	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	5	1	2	2	2	1	4	1	1	1	3	1	1	2	2	2	Kurang

41	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1	1	2	2	Kurang
42	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	3	2	2	1	1	1	1	2	5	5	2	2	Kurang	
43	2	1	1	1	2	2	3	1	3	2	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	4	1	2	1	3	2	2	Kurang	
44	2	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	1	3	3	Cukup	
45	1	1	1	1	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	5	1	3	3	3	2	2	4	2	4	4	3	3	3	3	Cukup	
46	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	2	3	2	2	1	4	1	1	1	2	2	2	2	Kurang	
47	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	2	1	2	1	2	4	2	3	4	1	3	3	2	Kurang	
48	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	3	3	2	2	1	2	4	2	3	4	3	2	Kurang	
49	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	2	2	2	2	2	5	2	4	4	2	2	3	2	Kurang	
50	2	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	4	3	2	2	2	3	3	4	3	4	4	3	2	Kurang	
51	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	5	3	5	2	3	3	4	5	4	5	4	5	5	5	3	Cukup	
52	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	5	1	2	1	3	1	2	4	2	2	2	3	3	3	2	Kurang	
53	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	3	3	1	2	3	3	2	1	3	3	2	2	Kurang	
54	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	5	1	1	2	2	4	1	1	1	1	3	3	2	2	Kurang	
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	2	Kurang	
56	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	Cukup	
57	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	2	Kurang	
58	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	3	1	2	4	2	2	2	3	3	3	2	Kurang	
59	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	Kurang
60	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	1	1	1	2	1	4	2	2	2	3	1	1	2	2	Kurang	
61	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	5	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	Cukup	
62	2	1	1	1	1	5	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	3	Cukup	
63	2	1	1	2	1	1	4	2	3	2	1	1	2	2	1	1	4	1	2	2	1	1	1	2	2	1	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	5	5	4	3	Cukup





87	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	3	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	Kurang
88	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	Kurang
89	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	1	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	Kurang
90	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	4	1	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	Kurang	
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	Kurang		
92	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	Cukup	
93	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	3	3	2	1	2	3	2	1	3	2	2	2	Kurang		
94	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	Kurang		
95	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	1	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	Cukup	
96	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	5	1	1	2	3	2	1	3	3	3	1	3	3	2	2	Kurang		
97	5	1	2	2	4	3	3	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	3	3	2	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	5	4	3	Cukup
98	1	1	1	1	1	1	1	5	2	3	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	3	4	3	5	5	4	4	2	Kurang	
99	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1	2	2	4	1	1	2	2	4	2	2	Kurang		
100	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	4	1	3	3	3	1	3	4	4	3	2	3	4	3	2	Kurang

#### Lampiran 4 Deskripsi Karakteristik Peserta didik

SMP Negeri 8 Yogyakarta

Statistics				
		Usia	Tinggi Badan	Berat Badan
N	Valid	362	362	362
	Missing	0	0	0
Mean		14.02	159.59	49.88
Std. Deviation		.845	8.155	11.712
Minimum		12	126	11
Maximum		16	180	108

SMP Negeri 2 Playen

Statistics				
		Usia	Tinggi Badan	Berat Badan
N	Valid	370	370	370
	Missing	0	0	0
Mean		13.90	155.06	47.18
Std. Deviation		.923	12.326	13.661
Minimum		11	18	5
Maximum		16	182	117

#### Lampiran 5 Statistik Deskriptif

Descriptives				
	Sekolah		Statistic	Std. Error
Tingkat Aktivitas Jasmani	SMP N 2 Playen	Mean	2.45	.032
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.39
			Upper Bound	2.51
		5% Trimmed Mean	2.42	
		Median	2.00	
		Variance	.367	
		Std. Deviation	.606	
		Minimum	1	

		Maximum		4	
		Range		3	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		.418	.127
		Kurtosis		-.207	.253
	SMP N 8 Yogyakarta	Mean		2.38	.035
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.31	
			Upper Bound	2.45	
		5% Trimmed Mean		2.36	
		Median		2.00	
		Variance		.453	
		Std. Deviation		.673	
		Minimum		1	
		Maximum		5	
		Range		4	
		Interquartile Range		1	
		Skewness		.621	.128
		Kurtosis		.538	.256

## Lampiran 6 Dokumentasi





