

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI
TUNJUNGSARI 2 TAHUN AJAR 2024/2025**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh :
MELLY SETIAWATI
NIM 21604221026

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025

TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI TUNJUNGSARI 2 TAHUN AJAR 2024/2025

Oleh:

Melly Setiawati

NIM 21604221026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa aktif peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 Kapanewon Kalasan, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dengan memanfaatkan instrumen berupa kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)*. Subjek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 yang berjumlah 30 peserta didik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Tahun Ajar 2024/2025. Secara keseluruhan sebagai berikut: pada kategori “Sangat Rendah” sebanyak 1 peserta didik (3,33%), kategori “Rendah” sebanyak 12 peserta didik (40%), kategori “Sedang” sebanyak 16 peserta didik (53,33%), kategori “Tinggi” tidak memiliki jumlah frekuensi dan hasil persentase, kategori “Sangat Tinggi” sebanyak 1 peserta didik (3.33%). Dari hasil pengelolaan data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 dalam kategori sedang.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Peserta didik Kelas V

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF FIFTH GRADE STUDENTS OF SD NEGERI TUNJUNGSARI 2 IN 2024/2025 SCHOOL YEAR

Abstract

This research aims to determine how active the fifth grade students are at SD Negeri Tunjungsari 2 (Tunjungsari 2 Elementary School), Kalasan District, Sleman Regency, Special Region of Yogyakarta.

This research was a descriptive quantitative study using a survey method with an instrument in the form of a Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C). The research subjects were 30 fifth grade students of SD Negeri Tunjungsari 2. The data collection technique used a descriptive quantitative approach elaborated in the form of percentages.

The research findings indicate that the level of physical activity of fifth grade students of SD Negeri Tunjungsari 2 in 2024/2025 school year overall as follows: in the "Very Low" level there are 1 students (3,33%), in the "Low" level there are 12 students (40%), in the "Medium" level there are 16 students (53,33%), in the "High" level does not frequency counts and percentage results, and in the "Very High" level there are 1 students (3,33%). From the results of data management obtained, it shows that most of the level of physical activity of fifth grade students of SD Negeri Tunjungsari 2 are in the low level.

Keywords: Physical Activity, Fifth Grade Students

Mengetahui
Wakil Dekan
Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni,

Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.
NIP 19830127 200604 2 001

Yogyakarta, 9 Januari 2025
Disetujui
Dosen Pembimbing,


Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIP 199205162019032027

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Melly Setiawati
NIM : 21604221026
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TAS : Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas V SD Negeri
Tunjungsari 2 Tahun Ajar 2024/2025

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

Yogyakarta, 31 Desember 2024
Yang menyatakan,



Melly Setiawati
NIM. 21604221026

LEMBAR PERSETUJUAN

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS V SD NEGERI
TUNJUNGSARI 2 TAHUN AJAR 2024/2025**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Melly Setiawati
NIM 21604221026

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 16 Januari 2025

Koordinator Program Studi PJSD

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes
NIP. 196707011994121001



Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIP. 199205162019032027

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI TUNJUNGSARI 2 TAHUN AJAR 2024/2025

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Melly Setiawati
NIM 21604221026

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 30 Januari 2025

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Ranintya Meikahani M.Pd
(Ketua Tim Penguji)

.....

3-2-2025

Dr. Heri Yogo Prayadi S.Pd.Jas.,
M.Or
(Sekretaris Tim Penguji)

.....

3-2-2025

Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto,
M. Kes
(Penguji Utama)

.....

3-2-25

Yogyakarta, 06..Februari..2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardhyanto H., S. Pd., M. Or.
NIP. 197702182008011002

MOTTO

**“Cintailah dirimu sendiri terlebih dahulu, baru kamu bisa mencintai orang lain
dengan tulus”**

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, perjalanan peneliti tidak akan bisa berjalan dengan mudah tanpa kehadiran orang-orang hebat dalam hidup peneliti, yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam berbagai macam tantangan kehidupan. Oleh karena itu karya sederhana ini saya persembahkan kepada orang-orang tercinta yang menjadi sumber kekuatan dan inspirasi saya.

1. Kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak Nafsin Mubaidi dan Mamak Rusita mereka adalah orang tua hebat yang senantiasa tidak terputus dalam memberikan kasih sayang, motivasi, mendukung, mendorong, dan selalu mendoakan saya dalam keadaan apapun.
2. Kepada ayuk saya yaitu Desi Mariska Leni yang selalu memberikan dukungan, semangat, saran, dan masukan dalam setiap keputusan yang saya ambil.
3. Kepada abang saya yaitu Ahmad Zul Toni yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada adik tersayang nya ini.
4. Kepada keponakan tercinta yaitu Naura Raisyah P, Khabir Arsenio G, dan Ahmad Razka N yang selalu membuat *mood* baik dikalah saya suntuk dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Tahun Ajar 2024/2025”.

Peneliti sangat berterimakasih kepada dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yaitu Ibu Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd. yang sudah memberikan bimbingan, ilmu, tenaga, dan waktunya untuk membantu peneliti menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa dalam keberhasilan menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini juga tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti juga ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah banyak memberikan bantuan dan dorongan motivasi demi terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi peneliti.
3. Ibu Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd. yang sudah memberikan bimbingan, ilmu, tenaga, dan waktunya untuk membantu peneliti menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

4. Ibu Jumiye, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala Sekolah SD Negeri Tunjungsari 2 Kapanewon Kalasan Sleman, yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Seluruh guru dan staf SD Negeri Tunjungsari 2 Kapanewon Kalasan Sleman, yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan proses penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Peserta didik kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 yang senantiasa membantu menjadi objek penelitian.
7. Teman-teman satu perjuangan dalam mengerjakan skripsi, yang tidak lelah untuk saling berbagi ilmu, terimakasih telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk mendengarkan celotehan ini.
8. Kepada Kak Yuga, Ayuk Roro, dan Ayuk Mikek yang senantiasa membantu, memberi masukan, semangat, dan dorongan untuk selalu mengerjakan skripsi.
9. Teman-teman kos D27 karang malang, yang tidak lelah mendengarkan keluh kesah saya.
10. Sahabat kampung halaman yaitu Andismalia Nur Sepa Pebriani, Anggun Febriana, Tiya Puspita, Istikharo Kus Endang dan Devita Lestari yang senantiasa memberi dukungan dan tidak pernah meninggalkan saya.
11. Kepada teman-teman PJSD A 2021, terima kasih telah menemani dan memberikan warna serta pengalaman berharga selama masa-masa perkuliahan. Semoga kalian selalu dalam Lindungan Allah SWT dan dimudahkan dalam melakukan berbagai hal.

12. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Peneliti menyadari, bahwa Tugas Akhir Skripsi yang peneliti kerjakan kurang sempurna baik segi penyusunan, bahasa, maupun penulisannya. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pembaca guna menjadi acuan agar peneliti bisa menjadi lebih baik lagi di masa mendatang. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini bisa menambah wawasan para pembaca dan bisa bermanfaat untuk perkembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 30 Desember 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Melly S.' with a stylized flourish at the end.

Melly Setiawati
NIM. 21604221026

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vii
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Masalah	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori.....	11
1. Hakikat Pendidikan	11
2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.....	18
3. Aktivitas Fisik	21
B. Hasil Penelitian Relevan	37
C. Kerangka Berpikir.....	41

BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Jenis atau Desain Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Definisi Operasional Variabel	45
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	45
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	49
G. Teknik Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Tabel Kisi-kisi Kuesioner PAQ-C	48
Tabel 2 Tabel Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-C	48
Tabel 3 Norma Penilaian Kuesioner PAQ-C	53
Tabel 4 Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik	55
Tabel 5 Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik	56
Tabel 6 Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik	59
Tabel 7 Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik	60
Tabel 8 Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Perempuan Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.	63
Tabel 9 Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik Perempuan Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Info Grafis Aktivitas Fisik.....	24
Gambar 2 Kerangka Pikir.....	42
Gambar 3 Diagram Jumlah Populasi.....	44
Gambar 4 Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik.....	57
Gambar 5 Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik	58
Gambar 6 Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh.....	61
Gambar 7 Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh	62
Gambar 8 Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Perempuan Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.	64
Gambar 9 Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik PerempuanKelas V SD Negeri Tunjungsari 2.	65
Gambar 10 Diagram Batang Perbandingan.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	78
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	79
Lampiran 3. Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA	80
Lampiran 4. Surat Permohonan Bimbingan Penyusunan Proposal TA	80
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	82
Lampiran 6. Data Penelitain Peserta didik Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2	87
Lampiran 7. Data Peserta didik Laki-laki Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2	89
Lampiran 8. Data Peserta didik Perempuan Kelas V SD Negeri Tunjungsari	91
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah proses pembelajaran yang berlangsung sepanjang hidup, yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan, kemampuan, dan sikap seseorang. Pendidikan juga merupakan pondasi utama dalam pembentukan karakter dan keterampilan individu, sementara pembelajaran di sekolah menjadi sarana untuk menerapkan dan mengembangkan pengetahuan serta nilai-nilai tersebut melalui hubungan yang terjadi antara peserta didik, pendidik, dan lingkungan mencari ilmu yang terstruktur. Pendidikan di era modern melaksanakan fungsi yang sangat krusial dalam pembentukan individu yang rasional dan beretika mulia menempuh mekanisme pendidikan. Kementerian Pendidikan Nasional Indonesia (Kemendiknas) bertanggung jawab atas pengelolaan pendidikan di Indonesia. Ini dilakukan sesuai dengan “Pasal 1 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2013 tentang sistem pendidikan nasional, yang menyatakan bahwa tujuan pendidikan selanjutnya adalah pengembangan karakter individu yang mulia sesuai dengan nilai-nilai yang ada dalam budaya bangsa Indonesia”.

Pembelajaran adalah proses interaksi pendidikan yang mewujudkan peserta didik untuk belajar dengan cara dinamis dan mengubah perilakunya. Diantara faktor penting pada pembelajaran yakni PJOK yang tidak hanya mendukung perkembangan fisik peserta didik, tetapi juga membangun disiplin,

kerja sama, serta kesehatan mental, menjadikan komponen integral dalam pendidikan holistik.

Tata pendidikan di Indonesia dikelola oleh pedoman kurikulum. Pada kurikulum DIKDASMEN harus mencakup PJOK atau disebut *physical learning* (UU RI No. 20 Tahun 2003 Tentang SPN/Sistem Pendidikan Nasional). Dalam struktur kurikulum 2013, mata pelajaran PJOK termasuk dalam golongan B. Kurikulum ini meliputi mata pelajaran yang telah diperbaiki oleh pemerintah pusat dan dilengkapi dengan konten kearifan budaya yang disusun oleh pemerintah daerah.

Implementasinya dapat dilakukan dengan mengintegrasikan kompetensi dasar yang sudah tercantum dalam kurikulum, atau dengan menambahkan kompetensi dasar baru yang relevan. Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Dalam konteks pendidikan, PJOK bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, kemampuan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, serta kemampuan berpikir logis dan perilaku positif melalui olahraga dan aktivitas fisik (Effendi et al., 2020, p. 11).

PJOK ialah pembelajaran yang dilaksanakan dengan cara yang sistematis dan sadar, dengan cara mencakup aktivitas fisik jasmani untuk mencapai tujuan pembelajaran di sekolah dasar serta menengah. Pada intinya pembelajaran PJOK di sekolah mayoritas dilakukan dengan aktivitas gerak, Selain itu, metode pembelajaran yang digunakan mencakup pemberian tugas,

demonstrasi, dan metode lainnya (Supriyadi, 2018. p. 22). PJOK membangun norma yang kuat, nilai-nilai seperti sikap sportif, integritas, ketaatan, tanggung jawab, kerja sama, kepercayaan diri, dan sikap partisipatif merupakan aspek penting yang dapat ditanamkan. Selain itu, pendidikan jasmani dan kesehatan berperan dalam meningkatkan kondisi fisik dan mental individu secara menyeluruh (Surahni, 2017). Pembelajaran PJOK seharusnya berfokus pada peserta didik dari pada guru. Pembelajaran PJOK dilaksanakan secara terstruktur dengan memanfaatkan berbagai aktivitas fisik yang relevan. Proses ini adalah komponen dari pendidikan yang menawarkan pengalaman belajar kepada peserta didik, termasuk kegiatan bermain, aktivitas fisik, dan olahraga yang dirancang dengan sistematis. Tujuannya adalah untuk mendukung perkembangan dan peningkatan keterampilan motorik, kemampuan berpikir, serta aspek emosional, sosial, dan moral para peserta didik.

PJOK memiliki sistem pembelajaran yang integral dalam keseluruhan sistem pembelajaran, diharapkan untuk meningkatkan kewarasan, kebugaran, kemampuan berpikir mendalam terhadap suatu hal, kestabilan emosional, kemampuan bersosialisasi, kemampuan bernalar, serta perilaku moral melalui olahraga dan aktivitas fisik. Agar hasil pembelajaran PJOK dapat optimal, penting untuk mendorong gairah dan keterlibatan secara menyeluruh peserta didik dalam pembelajaran, sehingga kegiatan pengajaran dapat berlangsung secara efektif dan efisien.

Kesehatan merupakan aset yang paling berharga bagi individu dalam upaya meningkatkan kualitas hidup, khususnya dalam menghadapi perubahan zaman. Dalam konteks pendidikan, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang krusial dan merupakan bagian yang wajib untuk mendukung aktivitas fisik. Pendidikan jasmani memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat dan kesejahteraan individu melalui aktivitas fisik yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Hal ini dilakukan dengan cara meningkatkan keterampilan, pengetahuan, karakter, dan kepribadian anak untuk mendukung kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, aktivitas fisik memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan anak. Selain itu, pembelajaran PJOK juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan peserta didik serta mengevaluasi tingkat aktivitas fisik yang mereka lakukan.

Thivel et al. (2018, p. 3) menjelaskan bahwa tingkat kebugaran mencakup segala gerak tubuh yang diciptakan oleh adanya kontraksi otot, yang mengakibatkan peningkatan keperluan energi melebihi tingkat reaksi tubuh merubah makanan menjadi energi saat tubuh dalam keadaan istirahat. Aktivitas ini memiliki beberapa karakteristik, termasuk jenis, frekuensi, intensitas, durasi, dan konteks pelaksanaannya.

World Health Organization (WHO) dalam (Andriani, Asmuddin, 2022), Aktivitas fisik adalah gerak dari tubuh yang diikuti oleh otot-otot rangka dan disertai dengan penggunaan energi. Dalam konteks PJOK, aktivitas fisik

dirancang untuk meningkatkan kondisi fisik serta daya tahan tubuh individu, sehingga memungkinkan mereka untuk mengikuti proses pembelajaran dengan lebih optimal. Peningkatan kondisi fisik dan daya tahan tubuh ini juga berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani peserta didik. Menurut Departemen Kesehatan RI (2012), aktivitas fisik memainkan peran krusial dalam mempertahankan kewarasan fisik dan mental, dan berkontribusi pada kepuasan hidup yang lebih meningkat untuk memastikan tubuh tetap sehat selama satu hari penuh.

Aktivitas fisik juga krusial terhadap anak-anak. Untuk memanfaatkan secara penuh penguasaan keterampilan dan *attitude* yang mendukung pola hidup sehat, serta membantu perkembangan kemampuan gerak dasar, keterampilan motorik, dan pengetahuan baru di bidang olahraga, pembelajaran PJOK memiliki peran yang signifikan. Sebagai segmen yang tidak dapat dilepaskan dari pendidikan, PJOK bercita-cita untuk memperluas keterampilan sosial, kemampuan berpikir lebih mendalam, kemampuan gerak, kebugaran fisik, pola hidup sehat, kestabilan emosional, penalaran, perilaku moral, serta kesadaran akan pentingnya menjaga lingkungan yang bersih. Diharapkan, dampak dari pembelajaran ini adalah peserta didik dapat memanfaatkan proses belajar secara optimal untuk mendukung perkembangan diri mereka.

Salah satu indikator yang dapat terlihat adalah adanya 20 peserta didik yang menunjukkan tingkat keaktifan tinggi dan 10 peserta didik yang kurang aktif dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik selama pembelajaran PJOK.

Setelah melakukan observasi dengan mengunjungi sekolah diketahui bahwa sekolah tersebut memiliki 1 guru PJOK yang mengajar 6 kelas. Pembelajaran PJOK dilaksanakan dengan baik, diantara senam, olahraga tradisional, permainan, olahraga individual maupun kelompok. SD Negeri Tunjungsari 2 telah dicukupkan dengan adanya fasilitas yang memadai, seperti lapangan voli, futsal, badminton, matras, net voli, lapangan tradisional, papan tenis meja, dan lapangan sepak bola. Untuk perlengkapannya, tersedia bola sepak, bola voli, raket, dan bola kasti. Tapi, masih adanya kekurangan, misalnya ketidak adanya bet dan bola untuk tenis meja serta kondisi net voli yang sudah tidak layak digunakan.

Saat ini, dunia sedang mengalami kemajuan yang pesat, terutama dalam bidang teknologi, yang memudahkan berbagai aktivitas sehari-hari manusia. Banyak tugas yang sebelumnya membutuhkan banyak tenaga kini dapat dilaksanakan dengan lebih efisien dan tanpa menghabiskan banyak energi. Berdasarkan data yang disampaikan oleh Hayuningtyas. (2024, p. 69), Persentase tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono dengan jumlah 29 anak menunjukkan bahwa 10% termasuk dalam kategori “sangat tinggi”, 17% dalam kategori “tinggi”, 34% dalam kategori “sedang”, 34% dalam kategori “rendah”, dan 3% dalam kategori “sangat rendah”. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono umumnya berada dalam kategori “sedang”.

Sejalan dengan data dari penelitian Hayuningtyas (2024, p. 69), hasil pengamatan yang dilaksanakan di SD Negeri Tunjungsari 2 pada 11 November 2024 memperlihatkan adanya proses pembelajaran PJOK yang dilakukan masih belum optimal. Terdapat 10 dari 30 peserta didik kelas V yang tidak bersemangat dan peserta didik yang duduk-duduk ketika guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk bermain atau olahraga bebas, dalam mengikuti pembelajaran aktivitas fisik. Selain itu, guru cenderung lebih memusatkan perhatian pada penyampaian materi.

Secara umum, riset ini bercitakan untuk mengukur taraf aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 untuk tahun ajaran 2024/2025. Diharapkan hasil dari riset ini nantinya mampu memberikan perspektif baru untuk dunia pendidikan, dengan fokus pada taraf aktivitas fisik peserta didik di sekolah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasar pada penjelasan latar belakang yang telah disampaikan sebelumnya, permasalahan dalam riset ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Terdapat 10 dari 30 peserta didik kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 yang peserta didik nya duduk-duduk dan tidak beraktivitas apa pun ketika guru memberikan para peserta didik olahraga/permainan bebas, dalam mengikuti pembelajaran aktivitas fisik PJOK.

2. Peserta didik sekolah dasar adalah periode penting bagi tumbuh kembang anak, sehingga perlu dipenuhi dengan tingkat aktivitas fisik yang tepat untuk memenuhi kebutuhan tubuh pada masa tersebut.
3. Aktivitas fisik memegang peranan penting dalam kehidupan, khususnya bagi anak umur 9 - 11 tahun atau kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2. Meskipun demikian, masih terdapat lima peserta didik yang belum sepenuhnya memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, diperlukan pembatasan masalah untuk memastikan penelitian ini lebih terfokus pada satu isu dan dapat mendalami permasalahan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini akan difokuskan pada "Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik Kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 untuk Tahun Ajar 2024/2025."

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Seberapa tinggi tingkat aktivitas fisik peserta didik Kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 untuk Tahun Ajar 2024/2025?"

E. Tujuan Masalah

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik peserta didik Kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 pada tahun ajaran 2024/2025.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini berguna untuk memajukan pendidikan, baik dari segi teori maupun praktik.

1. Manfaat Teoritis

- a. Riset ini diinginkan dapat memperdalam pemahaman bagi semua pihak terkait dengan tingkat aktivitas fisik peserta didik Kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 pada Tahun Ajaran 2024/2025 dan memberikan wawasan yang berguna mengenai hal tersebut.
- b. Riset ini diinginkan mampu memberikan peran berupa saran, evaluasi, dan referensi berguna bagi guru PJOK dan masyarakat luas, untuk meningkatkan pemahaman tentang utamanya aktivitas fisik, terkhususnya dalam konteks pembelajaran PJOK sekolah dasar.
- c. Riset ini dicitakan dapat menjadi dasar referensi yang berguna dalam pengembangan metode belajar pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar, terutama dalam upaya menaikkan literasi fisik peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Diperlukan adanya Aktivitas fisik agar membantu peserta didik sekolah dasar menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan konsentrasi belajar, dan mendukung perkembangan fisik serta mental mereka. Dengan aktivitas fisik yang cukup, peserta didik dapat membentuk

kebiasaan hidup sehat yang berpengaruh positif pada prestasi akademik dan kesejahteraan mereka.

b. Bagi Guru PJOK

Diharapkan para guru PJOK dapat memanfaatkan aktivitas fisik guna membuat suasana belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan. Selain itu, melalui pemantauan aktivitas fisik, guru dapat memahami kebutuhan peserta didik secara lebih menyeluruh, baik dari aspek fisik maupun sosial, sehingga pembelajaran dapat disesuaikan untuk mendukung perkembangan peserta didik secara optimal.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan bahwa penelitian mengenai aktivitas fisik peserta didik dapat memberikan informasi penting untuk merancang program atau kebijakan pendidikan yang sesuai. Selain itu, studi ini bisa menjadi acuan pada penelitian yang akan datang, terutama berkaitan dengan hubungan antar aktivitas fisik, kesehatan, dan prestasi akademik peserta didik di tingkat sekolah dasar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pendidikan

a. Pengertian Pendidikan

Pendidikan memiliki peran penting dalam keberhasilan manusia di masa depannya karena membantu setiap orang untuk mengembangkan potensi terbaik mereka. Pendidikan umumnya diartikan sebagai usaha manusia dalam membentuk kepribadian yang selaras dengan mengacu pada nilai-nilai dan norma yang berlaku dalam masyarakat serta budaya yang ada. Dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa pendidikan adalah proses yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan dirancang secara sistematis untuk menciptakan suatu lingkungan pembelajaran yang mendukung, membuat peserta didik dapat secara aktif mengembangkan kemampuan diri mereka, yang meliputi aspek spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, moralitas tinggi, serta keterampilan yang bermanfaat bagi diri mereka dan masyarakat.

Dalam jurnal Pristiwanti et al. (2022, p. 1), Ki Hajar Dewantara yang dikenal sebagai bapak pendidikan nasional di Indonesia, mengartikan pendidikan sebagai upaya untuk memajukan pertumbuhan dan perkembangan anak. Tujuan pendidikan adalah untuk merangsang

potensi alamiah anak agar dapat mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan sebesar-besarnya sebagai individu dan sebagai bagian dari masyarakat. Djamaluddin (2014, p. 2) menyatakan bahwa pendidikan adalah usaha manusia untuk mengembangkan potensi bawaan dan bawaannya selaras dengan nilai-nilai masyarakat dan lingkungan sekitarnya. Sedangkan Citriadin (2019, p.2) dalam bukunya, dijelaskan bahwa pendidikan merupakan upaya yang dilakukan secara sadar oleh keluarga, masyarakat, atau pemerintah melalui bimbingan, pengajaran, pembelajaran, dan pelatihan sepanjang hidup. Proses ini terjadi baik di dalam maupun di luar lingkungan kampus dan bertujuan untuk mempersiapkan mahasiswa didik menghadapi peran mereka di masa depan dalam masyarakat.

Berdasarkan berbagai pandangan yang dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa pendidikan memegang peranan yang sangat penting bagi perkembangan masa depan dan keberhasilan seseorang. Tujuan pendidikan adalah mengembangkan potensi jasmani dan rohani masyarakat agar dapat berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat dan mencapai kehidupan yang sejahtera dan aman. Nomor resmi. Keputusan Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa pendidikan adalah usaha terencana dan sadar untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung sehingga memungkinkan peserta didik mengembangkan keterampilan yang

diperlukan untuk potensi spiritual, intelektual, moral, serta manfaat pribadi dan masyarakat. Para ahli seperti Ki Hajar Dewantara berpendapat bahwa pendidikan adalah proses pembinaan potensi alamiah anak agar dapat tumbuh menjadi individu dan anggota masyarakat yang mampu mencapai kebahagiaan setinggi-tingginya.

b. Tujuan Pendidikan

Tujuan pendidikan merupakan unsur yang sangat mendasar dalam sistem pendidikan karena seluruh aspek dan proses pendidikan dirancang dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan pendidikan. Jika tujuan pendidikan dianggap sebagai salah satu komponen, maka tujuan tersebut harus menjadi landasan utama untuk mencapai hasil yang diinginkan melalui setiap tindakan pendidikan. Segala kegiatan pendidikan yang tidak sesuai dengan tujuan tersebut harus dihindari dan dianggap salah. Oleh karena itu tujuan pendidikan bersifat normatif dan setiap pendidik dan pendidik wajib memahaminya. Jika mereka tidak memahami hal ini, pendidikan akan buruk. Dari sudut pandang definisi alternatif, seperti yang dijelaskan dalam teori Humanis Realistik dan Realisme Kritis, tujuan pendidikan adalah untuk mendukung individu dalam mencapai perkembangan yang optimal, baik dalam kemampuan intelektual untuk menguasai pengetahuan, kemampuan afektif untuk membentuk kepribadian yang mandiri, maupun kemampuan untuk memberikan kontribusi produktif dalam berbagai aktivitas.

Seluruh penyelenggara pendidikan, mulai dari pembuat kebijakan, manajemen, hingga pelaksana (guru) di berbagai tingkatan, baik pada level makro, meso, maupun mikro, mengacu pada tujuan pendidikan nasional yang tercantum dalam Pasal 3 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003. Tujuan tersebut adalah: "Mengembangkan peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab."

c. Manfaat Pendidikan

Pendidikan dapat membantu meningkatkan keterampilan, membuka lebih banyak peluang kerja, dan bahkan meningkatkan karir. Pendidikan juga berperan dalam memberikan kontribusi positif pada aspek sosial, misalnya melalui kemampuan individu untuk menciptakan lapangan kerja atau memberikan manfaat kepada orang lain dengan memanfaatkan pengetahuan yang dimilikinya, serta berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan masyarakat.

Sari, (2016, p. 27–30) dalam bukunya menyatakan berbagai manfaat pendidikan bagi individu dan lingkungan sosial, antara lain, yaitu:

1) Mengurangi kemiskinan (*reduce poverty*)

Manfaat pendidikan dapat mengurangi angka kemiskinan. Akses untuk memperoleh pendidikan dasar masih sangat sulit bagi anak yang hidup dalam kemiskinan. Rendahnya tingkat pendidikan sering dianggap sebagai faktor utama yang memicu terjadinya kemiskinan.

2) Meningkatkan penghasilan (*increase income*)

Pendidikan memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan potensi penghasilan seseorang. Individu dengan jenjang pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki peluang lebih luas untuk memperoleh pekerjaan dengan gaji yang lebih baik. Pendidikan lanjutan juga memungkinkan seseorang untuk mengembangkan keahlian khusus di bidang tertentu, yang pada gilirannya membuka lebih banyak kesempatan untuk meningkatkan pendapatan.

3) Mendukung kesetaraan (*support equality*)

Manfaat pendidikan berperan penting dalam mendukung kesetaraan bagi setiap individu. Sebagai salah satu faktor penyeimbang utama, pendidikan harus memastikan tersedianya peluang yang setara bagi semua orang, terlepas dari perbedaan ras, gender, atau status sosial. Hal ini memerlukan jangkauan pendidikan yang merata dan inklusif.

4) Meningkatkan kesehatan (*improve health*)

Pendidikan memiliki dampak positif terhadap peningkatan kesejahteraan fisik. Anak-anak yang lahir dari ibu dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya mempunyai kesempatan yang lebih besar untuk menikmati kehidupan yang lebih sehat, seperti mendapatkan imunisasi yang lengkap dan mengalami pertumbuhan yang maksimal, yang disebabkan oleh pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup.

5) Membantu pertumbuhan ekonomi (*help economic growth*)

Pendidikan memiliki peran penting dalam mendorong kemajuan ekonomi. Negara dengan tingkat literasi yang tinggi cenderung memiliki penduduk dengan pendapatan per kapita yang lebih besar. Sebaliknya, negara berkembang yang mayoritas penduduknya hidup di bawah garis kemiskinan umumnya menunjukkan angka buta huruf yang tinggi.

6) Mengurangi tindakan kejahatan (*reduce crime*)

Pendidikan memiliki manfaat signifikan dalam mengurangi perilaku kriminal, karena berperan dalam membentuk kesadaran moral dan etika individu. Melalui pendidikan, seseorang dapat diarahkan untuk memahami perbedaan antara tindakan yang benar dan salah, sehingga mampu menghindari perbuatan yang tidak etis atau merugikan.

7) Sadar lingkungan (*environmentally conscious*)

Pendidikan memberikan manfaat signifikan terhadap lingkungan. Sebagai ilustrasi, pengembangan industri hijau memerlukan tenaga kerja yang terampil dan berpendidikan tinggi, sementara pendidikan dapat meningkatkan pemahaman petani mengenai praktik pertanian berkelanjutan. Selain itu, kemampuan literasi dan numerasi memungkinkan individu untuk memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap isu-isu lingkungan dan pentingnya menjaga kelestarian lingkungan.

8) Mengurangi kekerasan berbasis gender (*reduce gender based violence*)

Manfaat pendidikan dapat mengurangi kekerasan berbasis gender sangat penting, mengingat di beberapa wilayah, kekerasan tersebut berdampak negatif terhadap hak anak perempuan untuk memperoleh pendidikan. Ketakutan akan kekerasan fisik sering kali menghalangi banyak perempuan untuk mengakses pendidikan. Namun, pendidikan memiliki manfaat yang besar dalam mempengaruhi pola pikir individu secara positif, sehingga dapat berperan dalam mencegah terjadinya kekerasan.

9) Mengurangi pernikahan dini anak (*reduce child marriage*)

Manfaat pendidikan dapat mengurangi pernikahan anak di bawah umur atau pernikahan dini anak. Pernikahan anak menjadi

perhatian besar dibanyak negara berkembang termasuk indonesia. Adapun manfaat pendidikan dapat mengurangi praktik berbahaya ini. Dengan adanya pendidikan menengah, setiap tahun dapat mengurangi kemungkinan terjadinya pernikahan bagi seorang anak. Fakta bahwa penyelesaian pendidikan menengah sangat berkorelasi (hubungan timbal balik atau sebab akibat) dengan anak perempuan untuk menunda pernikahan.

2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pengertian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK)

PJOK adalah komponen esensial dalam proses pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui aktivitas fisik yang mendukung pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan tubuh. PJOK memiliki peran krusial dalam perkembangan dan aktivitas fisik, mulai dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Oleh karena itu, aktivitas fisik menjadi elemen penting yang berkontribusi signifikan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan peserta didik (Dwiyogo & Cholifah, 2016, p. 4). Suryobroto (2004, p. 64) menyatakan bahwa PJOK merupakan proses pembelajaran yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan motorik, serta memperluas pengetahuan dan perilaku hidup aktif, serta menanamkan sikap sportif melalui aktivitas fisik. Lingkungan pembelajaran diatur dengan cermat untuk mendukung pertumbuhan dan

perkembangan holistik peserta didik, mencakup aspek fisik, psikomotor, kognitif, dan afektif. Dalam PJOK, peserta didik memperoleh berbagai kosa kata yang terkait dengan menjadi kreatif, inovatif, terampil, kebugaran, kebiasaan hidup sehat, dan memahami gerak manusia.

Dapat disimpulkan bahwa PJOK merupakan sarana pendidikan yang bertujuan untuk membina anak, baik secara fisik maupun spiritual, agar mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik serta memiliki kepribadian yang positif. Dengan demikian, PJOK pada dasarnya adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara holistik. Namun, penguasaan keterampilan dan aspek fisik lainnya juga menjadi tujuan yang hendak dicapai dalam proses tersebut.

b. Tujuan PJOK

Winarno (2006, p. 2) menyatakan Tujuan dari pendidikan PJOK adalah untuk mengembangkan anak secara menyeluruh melalui aktivitas fisik, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup pengembangan mental, sosial, emosional, intelektual, serta kesehatan secara holistik. Sasmito Aji (2016, p. 9) juga berpendapat bahwa tujuan PJOK adalah untuk membentuk atau mengembangkan setiap orang secara keseluruhan, bukan hanya secara psikomotorik, tetapi juga secara fisik, pikiran, emosi, dan jiwa.

Dalam Jurnal Sasmito Aji (2016, p. 7) Badan Standar Nasional Pendidikan (2006) menyatakan bahwa PJOK bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan dalam mengelola diri untuk mendukung peningkatan kebugaran fisik dan pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang selektif.
- 2) Meningkatkan perkembangan fisik dan psikis yang lebih optimal.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan dasar dalam gerakan tubuh.
- 4) Membangun dasar karakter moral yang kokoh melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mendukung pertumbuhan fisik yang optimal, pola hidup sehat, kebugaran, keterampilan, serta sikap positif.

Dapat disimpulkan bahwa PJOK bertujuan untuk mengembangkan semua aspek seseorang, termasuk fisik, mental, sosial,

emosional, intelektual, dan kesehatan. PJOK juga bertujuan untuk meningkatkan keterampilan psikomotorik dan menanamkan nilai-nilai moral yang kuat, seperti sportivitas, kejujuran, disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Pendidikan fisik membantu pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan kebugaran secara keseluruhan.

3. Aktivitas Fisik

Semua orang pasti akan melakukan sesuatu yaitu aktivitas fisik, ada banyak jenis kegiatan yang dilaksanakan manusia, tergantung pada sasaran yang ingin dicapai mereka. termasuk bermain, belajar, berolahraga, bersenang-senang, dan aktivitas lainnya yang dilakukan setiap hari, sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Perkembangan tubuh manusia pasti akan mendukung aktivitas juga. Peningkatan fungsi organ tubuh manusia akan mengakibatkan semakin bertambahnya jumlah atau kompleksitas aktivitas yang dilakukan oleh individu. Setiap gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot skeletal dan mengarah pada pengeluaran energi yang cukup besar disebut sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu ringan, sedang, dan berat, berdasarkan intensitas serta beban kerja otot yang terlibat. Setiap jenis aktivitas yang dilakukan oleh individu memerlukan jumlah energi yang bervariasi, tergantung pada tingkat intensitas dan kerja otot yang diperlukan.

Setiap gerakan tubuh yang berpotensi meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dikategorikan sebagai aktivitas fisik. Namun,

perkembangan teknologi saat ini telah menyebabkan penurunan tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik di kalangan masyarakat. Bermain adalah salah satu contoh aktivitas fisik, tetapi sekarang diganti dengan bermain *game online* (Azzahra & Anggraini, 2022, p.240). Aktivitas fisik berdampak besar pada kesehatan seiring dengan perkembangan motorik. Dengan berolahraga, kita akan dapat mengimbangi energi kita sendiri dan memiliki tubuh yang sehat (Kurniawan et al., 2019, p. 79). Pada usia remaja, seseorang mengalami proses eskplorasi diri yang tinggi dan pemahaman mereka tentang dunia semakin berkembang. Tidak diragukan lagi, perkembangan yang terjadi semakin kompleks dan membutuhkan lebih banyak pengetahuan.

Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) menjelaskan bahwa aktivitas fisik mencakup seluruh gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas ini meliputi gerakan yang dilakukan dalam berbagai situasi, baik untuk keperluan transportasi, pekerjaan, maupun aktivitas rumah tangga. Sasti, p. (2021, p. 1) dalam bukunya menyatakan aktivitas fisik merupakan kegiatan sehari-hari dalam kehidupan manusia yang erat hubungannya dengan penggunaan sistem respirasi. Romadhoni et al (2022, p. 2) juga mendefinisikan Aktivitas fisik mencakup semua kegiatan yang meningkatkan atau mengeluarkan energi, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental,

termasuk juga dalam mempertahankan kualitas hidup. Hal ini memungkinkan individu untuk tetap sehat dan bugar sepanjang hari.

Pengertian lain dari aktivitas fisik, yang di kemukakan oleh *WHO* dalam (Kusumo, 2020) menyatakan aktivitas fisik merujuk pada gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi, termasuk aktivitas yang dilakukan dalam bekerja, bermain, menjalankan pekerjaan rumah tangga, bepergian, serta kegiatan rekreasi. (*World Health Organization*, 2010) juga menyatakan bahwa aktivitas fisik berbeda dengan olahraga, karena olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang dirancang secara terstruktur, dilakukan secara berulang, dan bertujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik individu.

Berdasarkan pendapat penelitian di atas dapat disimpulkan aktivitas fisik mencakup semua gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan energi, yang dapat dilakukan dalam berbagai bentuk seperti pekerjaan, transportasi, aktivitas rumah tangga, hingga rekreasi. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan fisik dan mental, serta membantu mempertahankan kualitas hidup.

Panduan global dari WHO mengenai aktivitas fisik dan perilaku sedentari memberikan rekomendasi untuk berbagai kelompok usia dan kondisi, termasuk anak-anak (usia 5 tahun ke atas), remaja, dewasa, lansia, ibu hamil dan pascapersalinan, serta individu yang hidup dengan kondisi kronis atau disabilitas. Rekomendasi tersebut menguraikan jumlah aktivitas

fisik yang diperlukan, mencakup frekuensi, intensitas, dan durasi, untuk memperoleh manfaat kesehatan yang substansial serta mengurangi risiko kesehatan. Pedoman tersebut menegaskan bahwa setiap tingkat aktivitas fisik, meskipun dalam jumlah kecil, lebih baik dibandingkan dengan tidak melakukan aktivitas sama sekali. Semua aktivitas fisik dihitung, setiap kelompok usia disarankan untuk membatasi waktu yang dihabiskan dalam perilaku sedentari, dan penguatan otot memberikan manfaat bagi semua individu. Adapun info grafis dari WHO terkait aktivitas Fisik dan perilaku tidak aktif untuk semua kelompok usia yaitu:

Gambar 1 Info Grafis Aktivitas Fisik



(Sumber: Retrieved from www.who.int.com)

WHO (2024) menyatakan Secara global, ada perbedaan usia dan jenis kelamin dalam tingkat aktivitas fisik.

- 1) Perempuan cenderung kurang aktif dibandingkan dengan laki-laki, dengan perbedaan rata-rata sebesar 5 poin persentase. Perbedaan ini telah tetap konsisten sejak tahun 2000.

- 2) Setelah mencapai usia 60 tahun, terjadi penurunan tingkat aktivitas fisik terhadap laki-laki maupun perempuan.
- 3) Selain itu, sebanyak 81% remaja berusia 11 - 17 tahun belum mencapai tingkat aktivitas fisik yang memadai.
- 4) Remaja perempuan lebih tidak aktif dibandingkan remaja laki-laki, dengan persentase masing-masing 85% dan 78%, yang keduanya tidak memenuhi pedoman yang ditetapkan oleh WHO.

Dalam PJOK, pendidikan anak adalah aktivitas fisik yang telah diintegrasikan dalam pendidikan formal maupun non-formal. Aktivitas fisik mampu membantu anak-anak berkembang. Di pendidikan formal, guru olahraga membantu pendidikan jasmani yang dirancang untuk mengatur kegiatan fisik yang fokus pada pertumbuhan dan perkembangan anak. PJOK dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara signifikan. Selain itu, PJOK dapat membantu peserta didik menjadi lebih interaktif, yang merupakan salah satu tujuan utama PJOK. Tujuan akhir dari PJOK adalah agar peserta didik menjadi lebih aktif dan mencapai tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Anak-anak usia sekolah dapat melakukan banyak hal fisik, termasuk aktivitas sehari-hari, hobi, dan bahkan olahraga atau latihan. Dalam kaitannya dengan ide-ide saat ini, beberapa hal dapat diuraikan sebagai berikut:

1) Anak usia SD senang bermain.

Pendidik perlu memahami proses perkembangan anak agar dapat menyusun aktivitas fisik yang sesuai melalui pendekatan bermain. Materi olahraga sebaiknya disajikan dalam bentuk permainan, terutama untuk peserta didik kelas satu hingga tiga yang berada dalam fase bermain. Oleh karena itu, perencanaan model pembelajaran harus memperhatikan tujuan yang ingin dicapai sambil mengintegrasikan elemen permainan yang menyenangkan.

2) Anak usia SD senang bergerak.

Pendidik perlu merancang pembelajaran yang terus mendorong aktivitas fisik. Ketika permainan yang menarik dapat merangsang minat gerak anak, hal ini akan meningkatkan ketertarikan mereka terhadap aktivitas fisik. Anak usia sekolah dasar berbeda dengan orang dewasa yang cenderung menikmati aktivitas sepanjang hari; anak SD umumnya dapat terlibat dalam aktivitas fisik secara aktif selama sekitar 30 menit.

3) Anak usia SD menyukai aktivitas kelompok.

Anak-anak usia sekolah dasar cenderung menikmati waktu bersama teman sebaya. Oleh karena itu, peserta didik dapat bekerja sama dalam menyelesaikan tugas, dengan menggabungkan konsep pembelajaran di kelas menjadi model tugas kelompok. Tugas tersebut dapat mencakup kombinasi elemen psikomotor (gerakan) dan elemen kognitif.

4) Anak usia SD senang melakukan praktik langsung.

Ini bukan sesuatu yang teoritis. Berdasarkan tiga konsep kesenangan yang telah disebutkan sebelumnya, yaitu bermain, bergerak, dan berkelompok, pembelajaran praktik secara langsung lebih efektif untuk anak usia SD. Pengalaman belajar secara langsung akan meningkatkan pembelajaran.

a. Tingkat Aktivitas Fisik

WHO menyatakan bahwa aktivitas fisik memiliki perbedaan mendasar dengan olahraga, di mana olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis, terstruktur, dilakukan secara berulang, dan memiliki tujuan khusus untuk meningkatkan atau mempertahankan tingkat kebugaran fisik.

Aktivitas fisik dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori berdasarkan tingkat intensitas dan jumlah kalori yang dibakar, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat.

- 1) Aktivitas fisik ringan yaitu kegiatan yang hanya membutuhkan sedikit energi sehingga umumnya tidak menyebabkan perubahan signifikan pada pola pernapasan. Contoh aktivitas fisik ringan seperti berjalan santai, duduk bekerja, berdiri melaksanakan tugas-tugas rumah tangga dan melakukan latihan peregangan.
- 2) Aktivitas fisik sedang yaitu melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang, ketika tubuh menunjukkan sedikit dorongan untuk bergerak,

akan menyebabkan peningkatan denyut jantung dan frekuensi pernapasan. Contoh aktivitas fisik dengan intensitas sedang meliputi berjalan cepat dengan kecepatan sekitar 5 km/jam, memindahkan perabotan ringan, melakukan pekerjaan pertukangan seperti membawa dan menyusun balok kayu, serta membersihkan rumput menggunakan mesin pemotong.

- 3) Aktivitas fisik berat adalah jenis aktivitas di mana tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung meningkat secara signifikan, dan frekuensi pernapasan menjadi cepat hingga terasa terengah-engah. Contoh aktivitas fisik berat meliputi mengangkut beban berat, mendaki gunung, melakukan pekerjaan rumah seperti memindahkan perabotan besar atau menggendong anak, serta olahraga seperti bermain basket, sepak bola, atau bersepeda dengan kecepatan lebih dari 15 km/jam.

b. Dimensi Aktivitas Fisik

Nurmalina (2011, p. 34) menyatakan bahwa Aktivitas fisik berat meliputi kegiatan seperti berlari, bermain sepak bola, aerobik, dan bela diri, sedangkan aktivitas fisik ringan mencakup berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci, berdandan, duduk, mengikuti les, menonton televisi, bermain *PlayStation*, menggunakan komputer, serta belajar di rumah. Semakin besar intensitas atau beban kerja tubuh, semakin tinggi pula nilai *Metabolic Equivalent* (MET) yang dihasilkan. aktivitas fisik dapat dikelompokkan berdasarkan frekuensi denyut jantung. Berdasarkan penjelasan tersebut,

aktivitas fisik memiliki empat dimensi utama yang perlu diperhatikan, yaitu jenis aktivitas, frekuensi, durasi, dan intensitas.

Dimensi aktivitas fisik mencakup berbagai aspek yang berperan signifikan dalam mendukung kesehatan dan kebugaran. Dimensi ini meliputi beragam jenis aktivitas dan elemen pendukung yang berkontribusi pada tercapainya kesehatan holistik. Berikut adalah penjelasan mengenai empat dimensi utama tersebut.:

1. Tipe Aktivitas Fisik

Tipe aktivitas fisik merujuk pada berbagai bentuk kegiatan yang dilakukan. Secara umum, terdapat tiga kategori utama aktivitas fisik yang berperan dalam meningkatkan dan mempertahankan kesehatan tubuh:

a. Ketahanan (*Endurance*)

Aktivitas ini bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mendukung kesehatan jantung, paru-paru, otot, dan sistem peredaran darah, serta meningkatkan energi tubuh secara keseluruhan. Latihan ketahanan sebaiknya dilakukan selama 30 menit per sesi, dengan frekuensi 4 hingga 7 hari dalam seminggu. Contoh aktivitas yang dapat dilakukan meliputi berjalan kaki, berenang, berkebun, bermain tenis, atau lari ringan.

b. Kelenturan (*Flexibility*)

Latihan ini membantu tubuh bergerak lebih mudah,

mempertahankan kelenturan otot dan mendukung fungsi sendi. Disarankan agar kegiatan tersebut dilakukan selama 30 menit, dengan frekuensi 4 hingga 7 hari dalam seminggu. Seperti peregangan (dari tangan ke kaki), yoga, mengepel lantai

c. Kekuatan (*Strength*)

Latihan kekuatan meningkatkan kemampuan otot dalam menahan beban, menjaga kekuatan tulang, mempertahankan postur tubuh, dan mencegah osteoporosis. Aktivitas ini sebaiknya dilakukan selama 30 menit, dengan frekuensi 2 hingga 4 hari per minggu. Contoh aktivitas yang dapat dilakukan antara lain push-up, naik turun tangga, dan angkat beban latihan kebugaran secara teratur

2. Frekuensi

Frekuensi merujuk pada seberapa sering latihan dilakukan dalam periode tertentu, seperti satu minggu, satu bulan, atau satu tahun. Misalnya, seorang olahragawan yang berlatih pada hari Rabu, Jumat, dan Minggu memiliki frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu.

3. Durasi

Durasi merujuk pada panjang waktu yang dihabiskan untuk satu sesi latihan, yang biasanya dihitung dalam satuan menit atau jam per sesi aktivitas.

4. Intensitas

Intensitas merujuk pada tingkat kesulitan suatu aktivitas fisik, yang umumnya dibedakan menjadi kategori rendah, sedang, atau tinggi.

c. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor lingkungan makro, lingkungan mikro, dan faktor pribadi. Dari perspektif lingkungan makro, kondisi sosial ekonomi memainkan peran penting dalam memengaruhi tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik. Intantiyana (2018, p. 404) menguraikan sejumlah faktor yang memengaruhi aktivitas fisik seseorang, di antaranya:

1) Usia

Aktivitas fisik seseorang umumnya mencapai puncaknya pada rentang usia 12 hingga 14 tahun, namun akan mengalami penurunan signifikan seiring bertambahnya usia, terutama saat memasuki masa remaja, dewasa, dan usia lanjut di atas 65 tahun. Penurunan ini terjadi secara bertahap sebagai akibat dari berkurangnya massa dan kekuatan otot.

2) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin atau gender berperan besar dalam menentukan tingkat aktivitas fisik. Secara umum, pria memiliki kecenderungan untuk menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita.

3) Etnis

Etnisitas atau latar belakang suku seseorang dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik, yang berkaitan dengan perbedaan budaya di berbagai kelompok masyarakat. Misalnya, di Belanda, bersepeda menjadi sarana utama untuk bepergian, sedangkan di Indonesia, kendaraan bermotor lebih sering digunakan. Akibatnya, secara keseluruhan, masyarakat Belanda memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan masyarakat Indonesia.

4) Kemajuan Teknologi

Perkembangan saat ini yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi turut memengaruhi aktivitas fisik manusia. Teknologi yang semakin canggih mempermudah berbagai aktivitas, seperti menggantikan metode tradisional membajak sawah dengan kerbau menjadi menggunakan traktor modern.

Kurpad et al (dalam Adhitya 2016, p. 9-10) berpendapat bahwa Aktivitas fisik disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai melalui pelaksanaan kegiatan tersebut yaitu:

a) Sekolah

Melakukan aktivitas berjalan menuju sekolah, bermain selama waktu istirahat, dan terlibat secara aktif dalam kegiatan praktikum pelajaran olahraga.

b) Rumah Tangga

Kegiatan seperti membersihkan rumah, mencuci piring, memasak, mencuci pakaian, dan aktivitas rumah tangga lainnya.

c) Produksi

Melakukan kegiatan seperti membuat kerajinan tangan, menjahit pakaian, memangkas pohon, merakit furnitur, serta berbagai aktivitas lainnya.

d) Di Luar Sekolah

Melakukan olahraga secara rutin pada hari libur, berinteraksi dengan teman selama waktu luang, serta bepergian menggunakan sepeda atau berjalan kaki.

Zahida et al. (2019, p. 12), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi aktivitas fisik, yaitu:

1) Gaya Hidup

Gaya hidup seseorang dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti kondisi ekonomi, budaya, keluarga, teman, dan lingkungan sosial. Mengubah perilaku individu merupakan salah satu cara efektif untuk mengurangi angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas).

2) Pendidikan

Pendidikan menjadi kunci penting dalam mendukung pola hidup sehat. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik pula status kesehatannya. Hubungan antara status pendidikan dengan kondisi

sosial ekonomi turut memengaruhi kesehatan seseorang. Orang dengan pendidikan dan pendapatan yang lebih tinggi cenderung memiliki motivasi lebih besar untuk menjaga kesehatan.

3) Hereditas

Hereditas mengacu pada pewarisan sifat fisik maupun perilaku dari orang tua kepada anak. Faktor genetik ini berperan penting, termasuk dalam mewariskan penyakit yang dapat membatasi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik tertentu.

4) Lingkungan

Lingkungan yang terpelihara dengan baik sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan. Sebaliknya, lingkungan yang tidak sehat dapat memberikan dampak buruk terhadap kondisi fisik dan kesejahteraan.

d. Manfaat Aktivitas Fisik

Individu yang menyadari manfaat jangka panjang dari aktivitas fisik cenderung menjadikannya sebagai bagian integral dari rutinitas harian mereka. Selain memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik, aktivitas fisik juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental pada orang dewasa. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat menghasilkan efek positif, seperti mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Pada kasus depresi ringan hingga sedang, aktivitas fisik dianggap bermanfaat baik dalam mencegah maupun mendukung proses pemulihan. Sebaliknya, kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat berisiko negatif terhadap

sistem kekebalan tubuh. Ketika tubuh jarang beraktivitas fisik, sistem imun akan melemah, sehingga meningkatkan kerentanannya terhadap penyakit atau infeksi. Namun, hal ini dapat dihindari dengan memperhatikan jenis dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan.

Perubahan dalam pola aktivitas fisik dapat memengaruhi perilaku kesehatan lainnya, yang menegaskan pentingnya aktivitas ini untuk kesejahteraan secara keseluruhan. Sebagai contoh, tinjauan sistematis menunjukkan bahwa olahraga, baik dalam jangka pendek maupun secara rutin, memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur dan gangguan tidur, yang pada gilirannya memengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Namun, pembatasan yang terkait dengan interaksi sosial dan kegiatan di luar ruangan, termasuk olahraga dan aktivitas fisik yang teratur, dapat mengganggu kelancaran rutinitas harian. (Chen, 2020, p. 101).

Chen (2019, p. 32) menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki beberapa manfaat, antara lain:

1. Aktivitas ini berperan dalam menjaga berat badan yang optimal dan mempermudah pelaksanaan kegiatan sehari-hari.
2. Anak-anak dan remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik secara rutin cenderung menunjukkan tingkat gejala depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif.
3. Aktivitas ini dapat menurunkan risiko terjadinya berbagai penyakit, seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK), diabetes, dan kanker.

4. Aktivitas ini berkontribusi dalam memperkuat fungsi jantung dan meningkatkan kapasitas paru-paru.

Berdasarkan berbagai pendapat yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memberikan berbagai manfaat, antara lain mengurangi risiko kematian, menurunkan peluang terjadinya penyakit kardiorespirasi dan jantung koroner, mencegah diabetes melitus, melindungi sendi dari osteoarthritis, mengatur berat badan, meningkatkan kesehatan mental, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

e. Karakteristik Peserta didik

Kelompok anak dalam rentang usia 10-12 tahun memiliki ciri khas tertentu. Peserta didik laki-laki umumnya menunjukkan kondisi fisik yang dianggap lebih baik dibandingkan dengan peserta didik perempuan. Salah satu perbedaan yang paling mencolok terletak pada aspek fisik, seperti perbedaan postur tubuh dan kekuatan otot. umumnya berada dalam rentang usia 10-12 tahun. Pada tahap ini, mereka menunjukkan perkembangan yang signifikan baik dari segi fisik, kognitif, maupun sosial. Secara fisik, mereka cenderung lebih mandiri dan memiliki kemampuan motorik yang lebih baik dibandingkan peserta didik kelas bawah. Dari segi kognitif, mereka mulai mampu berpikir lebih logis dan kritis, serta menunjukkan minat yang lebih besar terhadap pemecahan masalah dan pencarian ide. Di sisi sosial, Peserta didik pada tingkat yang lebih tinggi mulai membentuk hubungan yang lebih kompleks dengan rekan sebaya dan menunjukkan peningkatan

kesadaran terhadap tanggung jawab, meskipun mereka masih memerlukan bimbingan dalam hal pengelolaan emosi dan perilaku.

Khususnya guru PJOK, perlu memahami karakteristik peserta didik di sekolah dasar, khususnya peserta didik kelas atas, agar materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak pada usia tersebut. Peran orang tua juga sangat penting dalam mendukung tumbuh kembang anak. Orang tua sebaiknya menurunkan ego dan tidak memaksakan kehendak atau tuntutan yang justru dapat menghambat perkembangan anak. Aktivitas fisik atau jasmani memberikan banyak manfaat bagi anak, tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga dalam pembelajaran intelektual, sosial, dan emosional. Ketiga aspek tersebut, jika dikembangkan dengan baik dan didukung oleh kesehatan serta kebugaran tubuh, akan membantu membentuk pribadi anak yang lebih berkualitas di masa depan.

B. Hasil Penelitian Relevan

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Ilmul Ma'arif (2022) dengan judul "Gambaran Aktivitas Fisik pada Peserta didik Kelas IV SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto" bertujuan untuk mengidentifikasi pola aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik. Peneliti dalam studi ini ingin mengeksplorasi frekuensi peserta didik berolahraga bersama teman sebaya mereka, sehingga penelitian ini berfokus pada pengukuran tingkat aktivitas fisik di kalangan peserta didik kelas IV SDN Mojorejo. Penelitian ini

mengadopsi pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan metode survei. Sampel penelitian terdiri dari 38 peserta didik yang mewakili seluruh populasi di kelas IV SDN Mojorejo, dengan pengambilan sampel yang mencakup seluruh anggota populasi. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner dari *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C). Berdasarkan hasil perhitungan, distribusi tingkat aktivitas fisik peserta didik menunjukkan bahwa 6 peserta didik (15,79%) berada pada kategori "sangat tinggi", 16 peserta didik (42,10%) pada kategori "tinggi", 11 peserta didik (28,95%) pada kategori "sedang", 5 peserta didik (13,16%) pada kategori "rendah", dan tidak ada peserta didik yang berada pada kategori "sangat rendah". Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas IV SDN Mojorejo termasuk dalam kategori "Tinggi".

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fatkhur Rozi (2022) dengan judul "Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Peserta didik Sekolah Dasar MI Ma'arif Nurul Ulum Gresik" bertujuan untuk menggambarkan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (IMT) peserta didik di SD MI Ma'arif Nurul Ulum Gresik. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan populasi sebanyak 210 peserta didik, yang terdiri dari kelas IV, V, dan VI, dengan sampel 95 peserta didik. Untuk mengumpulkan data yang relevan, instrumen yang digunakan adalah

Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata proporsi IMT peserta didik adalah kurus, dengan 27 peserta didik atau 28,42%, yang mengindikasikan bahwa pola hidup sehat mereka belum sesuai dengan rekomendasi aktivitas fisik dari World Health Organization. Selain itu, ditemukan 23 peserta didik atau 24,21% dengan IMT normal, yang menjadi contoh bagi teman-temannya. Sebanyak 19 peserta didik atau 20% memiliki IMT gemuk, dan 26 peserta didik atau 27,37% mengalami obesitas. Proporsi obesitas didominasi oleh peserta didik perempuan. Faktor utama penyebab obesitas adalah ketidakseimbangan antara kalori yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan, yang berkaitan dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik pada anak obesitas. Peningkatan berat badan yang tidak sehat disebabkan oleh konsumsi makanan tinggi kalori yang berlebihan dan penurunan aktivitas fisik, yang menyebabkan peningkatan berat badan berlebih atau obesitas.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Ahyar (2023) dengan judul "Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo" bertujuan untuk mengevaluasi tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas di SD Negeri 2 Tonatan, Kabupaten Ponorogo. Aktivitas fisik, yang melibatkan gerakan tubuh yang memerlukan energi, sangat penting bagi setiap individu untuk mempertahankan kondisi fisik dan mental yang optimal agar kualitas hidup tetap terjaga sepanjang hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan

metode survei, serta instrumen berupa kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C). Subjek penelitian terdiri dari seluruh peserta didik kelas atas di SD Negeri 2 Tonatan, yang berjumlah 116 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Negeri 2 Tonatan Kabupaten Ponorogo terbagi dalam kategori-kategori berikut: sangat rendah sebanyak 2 peserta didik (1,7%), rendah sebanyak 41 peserta didik (35,3%), sedang sebanyak 38 peserta didik (32,8%), tinggi sebanyak 26 peserta didik (22,4%), dan sangat tinggi sebanyak 9 peserta didik (7,8%). Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong rendah.

- d. Penelitian yang dilakukan oleh Hayuningtyas (2024) dengan judul "Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono" bertujuan untuk mengukur tingkat keaktifan peserta didik berusia 9-10 tahun di SD Negeri Samirono, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode survei. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia, serta disesuaikan dengan jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan di Indonesia. Data yang dikumpulkan mencakup frekuensi, jenis, dan durasi aktivitas fisik yang dilakukan peserta

didik dalam tujuh hari terakhir. Sampel penelitian ini terdiri dari 29 peserta didik berusia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik secara keseluruhan berada pada kategori "Sangat Tinggi" sebesar 10%, "Tinggi" sebesar 17%, "Sedang" sebesar 34%, "Rendah" sebesar 34%, dan "Sangat Rendah" sebesar 3%. Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono secara umum berada pada kategori "Sedang".

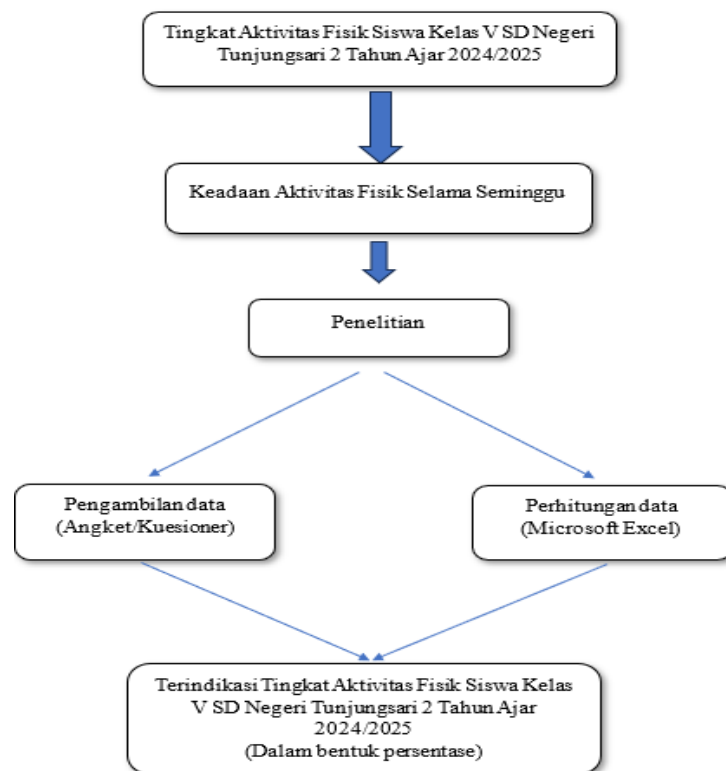
C. Kerangka Berpikir

Aktivitas fisik mencakup berbagai jenis kegiatan yang dapat meningkatkan pengeluaran energi tubuh. Secara umum, aktivitas fisik diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang berkontribusi pada peningkatan konsumsi energi, yang memiliki manfaat signifikan dalam mempertahankan kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan kualitas hidup untuk menjaga kesejahteraan dan kebugaran tubuh. Untuk anak-anak, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendukung kebutuhan tumbuh kembang mereka. Tumbuh kembang yang optimal dapat tercapai jika aktivitas fisik anak terpenuhi, baik melalui kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah. Di lingkungan sekolah, aktivitas fisik yang berpengaruh biasanya berlangsung dalam mata pelajaran PJOK, yang bertujuan untuk mendukung perkembangan anak secara menyeluruh melalui kegiatan jasmani. Sementara itu, aktivitas fisik di luar sekolah sering kali dilakukan anak saat bermain bersama teman sebaya, yang

juga dapat mendorong pertumbuhan dan perkembangan mereka dengan baik.

Manfaat aktivitas fisik bagi anak mencakup peningkatan kesehatan fisik, kesehatan mental, dan keterampilan sosial, serta banyak aspek lainnya. Secara khusus, bermain bersama teman sebaya dapat meningkatkan semangat anak sekaligus mendorong penerapan pola hidup sehat secara tidak langsung. Dengan demikian, Kondisi kesehatan dan kebugaran anak dapat dinilai melalui berbagai indikator aktivitas fisik yang mereka lakukan setiap hari. Di sekolah saat ini, tingkat aktivitas fisik anak sering diukur selama periode tujuh hari terakhir untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

Gambar 2 Kerangka Pikir



(Sumber: Setiawati, 2025)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis atau Desain Penelitian

Jenis penelitian yang diterapkan oleh peneliti dalam studi ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai suatu gejala atau fenomena. Hasil akhir dari penelitian ini berupa pengelompokan tipe atau kategori, di mana analisis data deskriptif kuantitatif melibatkan proses pemetaan dan pengurutan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Hal ini bertujuan untuk menemukan tema dan merumuskan hipotesis kerja berdasarkan data yang ada. Dalam analisis data, tugas yang dilakukan mencakup pengaturan, pengurutan, pengelompokan, pemberian kode, dan kategorisasi data. Pengorganisasian dan pengelolaan data tersebut bertujuan untuk menemukan tema dan hipotesis kerja yang pada akhirnya dapat dikembangkan menjadi teori substansi.

Peneliti merumuskan bahwa tujuan riset ini adalah untuk menggambarkan serta menyajikan data yang telah dikelompokkan. Dengan demikian, metode yang sesuai untuk diterapkan oleh peneliti yaitu metode kuantitatif dengan melewati survei. Penelitian kuantitatif deskriptif ini memanfaatkan instrumen *PAQ-C* dan data populasi. Fokus riset ini adalah taraf aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Tahun Ajar 2024/2025.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yang dilakukan yaitu di SD Negeri Tunjungsari 2 yang beralamat di Senden, Selomartani, Kecamatan. Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55571. Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Desember 2024 tahun ajaran 2024/2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

a) Populasi

Populasi merupakan keseluruhan wilayah yang mencakup objek atau subjek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk ditelaah dan dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan. Dengan demikian, populasi tidak terbatas pada individu, tetapi juga mencakup objek dan elemen lainnya dalam lingkungan alam. Populasi tidak hanya mengacu pada jumlah subjek atau objek yang diteliti, tetapi juga mencakup keseluruhan sifat dan karakteristik yang melekat pada subjek maupun objek tersebut. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 yang berjumlah sebanyak 30 peserta didik.

Gambar 3 Diagram Jumlah Populasi



(Sumber: Setiawati, 2025)

b) Sampel

Seperti halnya karakteristik populasi, pemilihan sampel yang dapat mewakili populasi harus dilakukan secara teliti sesuai dengan karakteristik yang telah ditetapkan. Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih menggunakan metode *sampling* tertentu. Salah satu teknik *sampling* yang dapat digunakan adalah total *sampling*, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dalam penelitian ini, sampel terdiri atas 15 peserta didik laki-laki dan 15 peserta didik perempuan.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel pada penelitian ini yaitu tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Tahun Ajaran 2024/2025. Aktivitas fisik ini merujuk pada gerakan tubuh yang melibatkan kerja sendi dan otot, yang mengakibatkan pengeluaran energi. Tingkat aktivitas fisik peserta didik diukur menggunakan instrumen berupa kuesioner. Fokus penelitian pada peserta didik kelas V didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan, khususnya dalam aspek koordinasi gerak dan kestabilan energi. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mendukung serta melatih kedua aspek tersebut secara optimal.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2022, p. 224) menyatakan bahwa teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama

dari penelitian adalah untuk memperoleh data. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 dilakukan melalui pengisian angket PAQ-C. Proses pengambilan data ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Melakukan observasi langsung di sekolah yang menjadi objek penelitian.
- b. Berkoordinasi dengan Guru PJOK di sekolah tersebut.
- c. Mengajukan surat izin penelitian dan mendapatkan persetujuan dari pihak sekolah.
- d. Menerima arahan dari guru PJOK kepada wali kelas mengenai distribusi angket.
- e. Membagikan angket atau kuesioner kepada para peserta didik.
- f. Mengumpulkan angket atau kuesioner dari peserta didik kepada peneliti.
- g. Melaksanakan pengolahan dan analisis data oleh peneliti.
- h. Menyusun kesimpulan dan rekomendasi berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan perangkat yang digunakan untuk mengumpulkan, mengukur, menghitung, dan menganalisis data yang berkaitan dengan subjek atau sampel dalam konteks topik atau

permasalahan yang sedang diteliti. Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan berupa kuesioner atau angket, yaitu serangkaian pertanyaan yang disusun secara sistematis untuk memperoleh informasi dari responden. Khusus untuk penelitian yang berfokus pada aktivitas fisik, instrumen yang digunakan adalah *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)*, dengan rincian sebagai berikut.:

a. Aktivitas Fisik

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas fisik, yaitu *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* yang dikembangkan oleh Kowalski (2004, p.6-7) dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Proses penyesuaian bahasa pada kuesioner dilakukan untuk mengatasi perbedaan linguistik antara Kanada dan Indonesia. Pengumpulan data menggunakan kuesioner ini melibatkan responden dalam mengisi pernyataan yang tersedia pada lembar kuesioner. Responden diminta memberikan informasi mengenai aktivitas fisik yang mereka lakukan sehari-hari beserta intensitasnya selama tujuh hari terakhir. Kuesioner PAQ-C terdiri atas 10 butir item, yang dirumuskan sesuai dengan kisi-kisi berikut:

Tabel 1 Tabel Kisi-kisi Kuesioner PAQ-C

Variabel	Sub Faktor Variabel	Nomor Soal	Jumlah
Aktivitas Fisik Siswa Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2	Aktivitas di waktu luang	A (A1, A2, A3, A4, A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20)	20
	Aktivitas selama mata pelajaran PJOK	B	1
	Aktivitas selama jam istirahat pertama	C	1
	Aktivitas selama jam istirahat kedua	D	1
	Kegiatan di rumah setelah pulang sekolah (siang-sore)	E	1
	Kegiatan dirumah di sore hari (sore-malam)	F	1
	Kegiatan di hari sabtu & minggu	G	1
	Kegiatan di waktu luang	H	1
	Kendala aktivitas fisik	I	1
	Seberapa sering melakukan aktivitas fisik selama seminggu terakhir.	J (J1, J2, J3, J4, J5, J6, J7)	7

(Sumber: Setiawati, 2025)

Tabel 2 Tabel Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-C

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1.	Soal A1-A20 (Aktivitas/olahraga)	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 20
		Kadang-Kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2.	Soal B-H (Pilihan Ganda)	Jawaban A	1	Jumlah total nilai dari soal B-H
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3.	Soal I (Tidak diberi Nilai)	-	-	Total keseluruhan nilai dibagi 9
4.	J1-J7 (Jumlah hari dengan masing- masing intensitasnya.)	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 7
		Kadang-Kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	

(Sumber: Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R.M (2004, p. 11)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Syarat penting dalam pengembangan instrumen penelitian adalah validitas dan reliabilitas. Instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur aspek yang dimaksud dengan tepat dan akurat. Di sisi lain, reliabilitas berkaitan dengan konsistensi hasil pengukuran yang diperoleh. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan terhadap instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik, yaitu kuesioner *The Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Kuesioner tersebut dianggap reliabel apabila jawaban responden terhadap pertanyaan yang diajukan tetap konsisten dan stabil dari waktu ke waktu.

Penjelasan mengenai validitas dan reliabilitas instrumen dalam penelitian ini disampaikan sebagai berikut.:

1) Validitas

Validitas, yang berasal dari istilah "*validity*" mengacu pada sejauh mana suatu instrumen pengukur (tes) mampu memberikan hasil yang tepat dan akurat dalam menjalankan fungsinya. Validitas adalah aspek krusial yang harus dipenuhi untuk memastikan bahwa skala pengukuran memiliki sahnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji validitasnya oleh Wahyuni (2017, p. 32) dalam penelitiannya yang berjudul “Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas V SD se-Kelurahan Triharjo,” dengan melibatkan 48 responden. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai r hitung untuk setiap item soal berkisar antara 0,373 hingga 0,722, sedangkan nilai r tabel adalah 0,285. Karena nilai r hitung lebih besar daripada nilai r tabel, maka instrumen tersebut dianggap valid. Oleh karena itu, hasil validasi instrumen *The Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki validitas item yang baik.

Selanjutnya, hasil uji validitas yang dilakukan dalam sebuah studi internasional oleh Kowalski et al. (1997), yang merupakan pengembang dari kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C), diuji pada 97 anak berusia 8 hingga 12 tahun. Penelitian ini menghasilkan nilai r hitung sebesar 0,57, sementara nilai r tabel adalah

0,197. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa instrumen ini memiliki validitas yang baik. Peneliti telah melakukan pengujian validitas instrumen PAQ-C sebanyak tiga kali dan menyatakan bahwa *The Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) menunjukkan karakteristik pengukuran yang dapat diterima, memiliki konsistensi internal (data yang konsisten setelah pengukuran berulang), serta menunjukkan keandalan dalam menggunakan rata-rata dua atau tiga skor *The Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) yang dikumpulkan selama musim gugur, musim dingin, dan musim semi. Hasil ini mendukung kesimpulan bahwa *The Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) adalah alat ukur aktivitas fisik yang valid (Kowalski, 2004, p.5-7).

2) Reliabilitas

Reliabilitas merupakan salah satu karakteristik penting yang menunjukkan kualitas dari instrumen pengukuran. Instrumen *The Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) terbukti memiliki reliabilitas yang tinggi karena menunjukkan konsistensi internal yang cukup kuat, yang menjadikannya stabil untuk digunakan dalam pengukuran tingkat aktivitas fisik pada anak (Kowalski, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Dapan et al. (2017, p. 35) menggunakan metode Cronbach Alpha untuk menguji reliabilitas. Hasil analisis menunjukkan nilai 0,682, yang mengindikasikan bahwa instrumen tersebut dapat dianggap reliabel. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa instrumen *The Physical Activity*

Questionnaire for Older Children (PAQ-C) memiliki angka reliabilitas dan validitas yang memenuhi syarat untuk digunakan dalam penelitian ini.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan langkah penting dalam penelitian yang dilakukan setelah seluruh informasi yang diperlukan untuk menjawab permasalahan penelitian terkumpul secara lengkap. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan metode *The Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) untuk mengumpulkan dan menyajikan data. Teknik ini bertujuan untuk memahami pola aktivitas fisik peserta didik selama tujuh hari terakhir. Skor aktivitas fisik kemudian dikategorikan ke dalam lima tingkat, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis untuk menarik kesimpulan.

Keseluruhan proses penilaian untuk menentukan skor aktivitas antara item A hingga J untuk setiap item, kecuali item I. Cara menghitung analisis data dan mencari besarnya frekuensi relatif Persentase, yaitu dengan rumus sebagai berikut:

$$P = F / N \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F : Frekuensi

N : Jumlah Responden

Setelah mendapatkan nilai dari 1 hingga 5 untuk masing-masing dari 9 item (item 1 hingga 9) yang digunakan dalam skor gabungan aktivitas fisik, cukup mengambil rata-rata dari 9 item ini, yang menghasilkan skor ringkasan aktivitas PAQ-C akhir. Skor 1 menunjukkan aktivitas fisik yang rendah, sedangkan skor 5 menunjukkan aktivitas fisik yang tinggi.

Tabel 3 Norma Penilaian Kuesioner PAQ-C

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	1	Sangat Rendah (SR)
2	2	Rendah (R)
3	3	Sedang (S)
4	4	Tinggi (T)
5	5	Sangat Tinggi (ST)

(Sumber: Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R.M (2004, p. 11)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk menganalisis taraf aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 untuk tahun ajaran 2024/2025. Kegiatan penelitian dilaksanakan pada hari Jumat, 13 Desember 2024, di ruang kelas V yang berlokasi di Senden, Selomartani, Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan kode pos 55571. Dalam penelitian ini, metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah total *sampling*, di mana seluruh peserta didik kelas V yang berjumlah 30 orang, terdiri dari 15 peserta didik laki-laki dan 15 peserta didik perempuan yang dijadikan sebagai subjek penelitian.

Hasil dari riset ini menyajikan deskripsi data yang telah dikumpulkan mengenai taraf aktivitas fisik peserta didik. Data diperoleh melalui instrumen yang mengukur aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir dengan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* dari Kowalski et al. (2004: 8-10). Riset ini dilakukan dengan metode pengukuran satu kali atau *one shot*. Berdasarkan analisis yang dilakukan menggunakan program *Microsoft Excel*, terdapat 10 soal dalam kuesioner; soal pertama memiliki 20 item, sedangkan soal kedua hingga kesembilan masing-masing terdiri dari satu soal, dan soal kesepuluh memiliki 7 item. Hasil penelitian

selanjutnya disajikan dalam bentuk persentase. Untuk memberikan makna pada setiap skor yang didapat, ditetapkan lima kategori: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

1. Deskriptif Hasil Perhitungan Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.

Tabel 4 Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

Statistik	Skor
<i>N</i>	30
<i>Mean</i>	70
<i>Median</i>	70
<i>Mode</i>	74
<i>Std. Deviation</i>	13
<i>Minimum</i>	48
<i>Maximum</i>	102

(Setiawati, 2025)

Berdasarkan Tabel 4 di atas yang menyajikan deskriptif statistik mengenai taraf aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2, dapat dilihat bahwa tabel tersebut memberikan informasi lengkap tentang kondisi aktivitas fisik peserta didik, dengan jumlah peserta didik yang berpartisipasi (*N*) adalah 30 orang. Nilai rata-rata dari tingkat aktivitas fisik adalah 70, nilai tengah dari data yang diurutkan adalah 70, yang berarti sebagian besar peserta didik memiliki skor aktivitas fisik yang mendekati angka tersebut, sementara itu, terdapat nilai yang dominan terlihat adalah 74. Standar deviasi

dengan nilai sebesar 13, rentang nilai aktivitas fisik berkisaran 50 sebagai skor minimum hingga 104 sebagai skor maksimum. Data ini memberikan gambaran bahwa ada variasi yang cukup signifikan dalam tingkat aktivitas fisik peserta didik, namun sebagian besar peserta didik berada di sekitar nilai rata-rata.

Tabel 5 Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik

Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

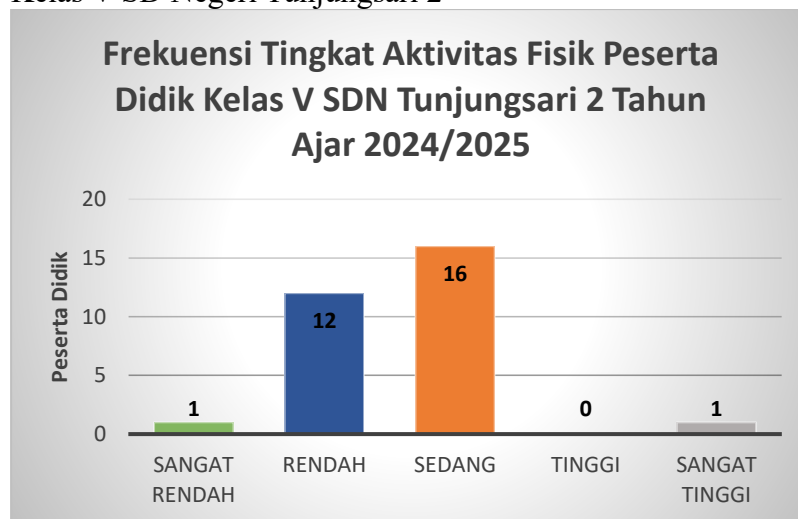
Kategori	Frekuensi	presentase
Sangat Rendah	1	3,33%
Rendah	12	40%
Sedang	16	53,33%
Tinggi	0	0
Sangat Tinggi	1	3,33%

(Setiawati, 2025)

Berdasarkan Tabel 3 mengenai norma penilaian taraf aktivitas fisik peserta didik kelas V SD Negeri Tunjungsari 2, data menunjukkan pembagian peserta didik dalam lima kategori tingkat aktivitas fisik. Kategori "sangat rendah" mencatatkan 5 peserta didik atau 16,66% dari total peserta didik. Kategori "rendah" memiliki frekuensi terbesar, yakni 10 peserta didik atau 33,33%, menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik berada dalam kategori ini. Kategori "sedang" mencakup 9 peserta didik atau 30%, sementara kategori "tinggi" terdiri dari 4 peserta didik atau 13,33%. Kategori "sangat tinggi" memiliki jumlah peserta didik paling sedikit, yakni hanya 2 peserta didik atau

6,66%. Secara keseluruhan, ada 30 peserta didik yang diukur. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik berada dalam kategori sedang hingga sedang, sementara hanya sebagian kecil yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi atau sangat tinggi. Untuk mempermudah pemahaman mengenai distribusi tingkat aktivitas fisik peserta didik, berikut disajikan diagram batang yang menggambarkan frekuensi taraf aktivitas fisik seluruh peserta didik kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Tahun Ajar 2024/2025.

Gambar 4 Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

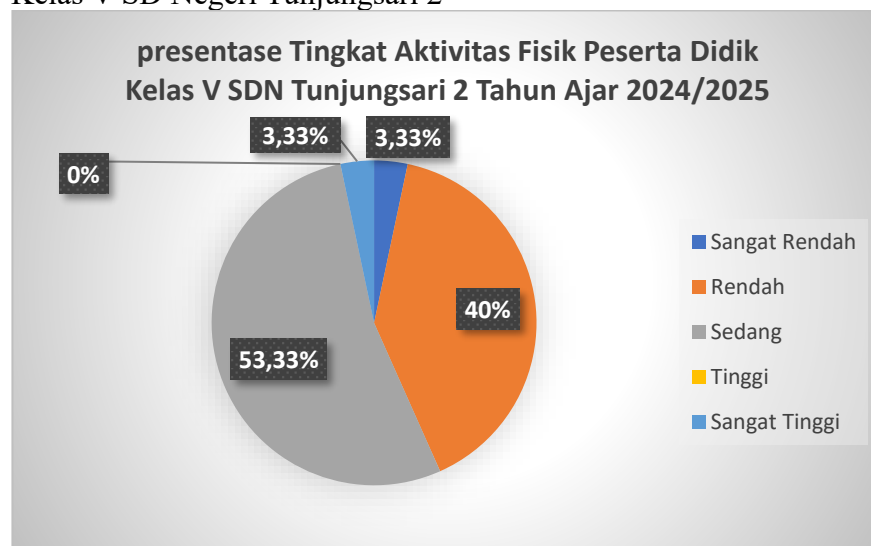


(Setiawati, 2025)

Berdasarkan diagram batang yang disajikan, frekuensi taraf aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 terbagi menjadi lima kategori. Kategori "sangat rendah" mencakup satu peserta didik, yang ditunjukkan dengan batang berwarna hijau. Kategori "rendah" terdiri dari 12 peserta didik, yang diwakili oleh batang berwarna biru. Selanjutnya, kategori

"sedang" terdiri dari 16 peserta didik, yang ditandai dengan batang berwarna oranye. Kategori "tinggi" tidak memiliki jumlah peserta didik dan kategori "sangat tinggi" terdiri dari satu peserta didik yang terlihat pada batang berwarna abu-abu. Selain informasi tersebut, gambaran persentase taraf aktivitas fisik seluruh peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2, yang totalnya mencapai 30 peserta didik, dapat dilihat pada data berikut:

Gambar 5 Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2



(Setiawati, 2025)

Berdasar gambar persentase dalam bentuk diagram lingkaran tersebut tingkat aktivitas fisik peserta didik dibagi menjadi 5 kategori, yaitu kategori "sangat rendah" memiliki persentase sebesar 3,33%, pada kategori "rendah" memiliki persentase 40%, kategori "sedang" merupakan hasil persentase tertinggi yaitu 53,33%, pada kategori "tinggi," tidak terdapat hasil persentase, sedangkan kategori "sangat tinggi" memiliki hasil persentase yang sama dengan

kategori sangat rendah yaitu 3%. Dari data tersebut, terlihat bahwa mayoritas peserta didik berada pada tingkat aktivitas rendah dan sedang, sementara hanya sebagian kecil yang menunjukkan aktivitas sangat rendah dan sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik di sekolah tersebut masih memerlukan peningkatan, terutama dalam upaya mendorong lebih banyak peserta didik untuk mencapai kategori "tinggi" atau "sangat tinggi."

2. Hasil Perhitungan Deskriptif Mengenai Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik Laki-Laki Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

Tabel 6 Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik Laki-Laki Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

Statistik	Skor
<i>N</i>	15
<i>Mean</i>	72
<i>Median</i>	72
<i>Mode</i>	85
<i>Std. Deviation</i>	10
<i>Minimum</i>	52
<i>Maximum</i>	88

(Setiawati, 2025)

Hasil komputasi dari kuesioner mengenai taraf aktivitas fisik peserta didik laki-laki kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 menunjukkan bahwa jumlah total peserta didik adalah 15 orang. *Mean* yang diperoleh peserta didik adalah 72, dengan *median* sebesar 72. *Mode* dalam data adalah 85, dan standar deviasi yang dihitung adalah 10. Nilai terendah yang dicatat adalah 52, sedangkan nilai tertinggi mencapai 88.

Tabel 7 Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik

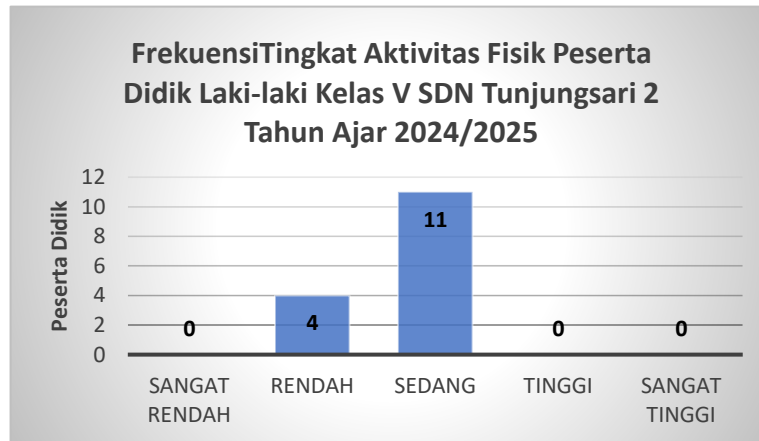
Laki-Laki Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

Kategori	Frekuensi	persentase
Sangat Rendah	-	-
Rendah	4	26,67%
Sedang	11	73,33%
Tinggi	-	-
Sangat Tinggi	-	-

(Setiawati, 2025)

Berdasarkan tabel diatas, Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik seluruh peserta didik laki-laki kelas V SD Negeri Tunjungsari 2. Dalam tabel ini data menunjukan 5 kategori tingkat aktivitas fisik berdasarkan jumlah frekuensi peserta didik dalam setiap kategori, dan persentasenya. Kategori sangat rendah, tinggi dan sanggat tinggi tidak memiliki jumlah frekuensi dan hasil persentase, sedangkan pada kategori rendah memiliki jumlah frekuensi 4 peserta didik dengan hasil persentase 26,27%, dan pada kategori sedang memiliki jumlah frekuensi 11 peserta didik dengan hasil persentase 73,33%. Hal ini dapat di identifikasi melalui diagram batang yang disajikan berikut ini:

Gambar 6 Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik Laki-Laki Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

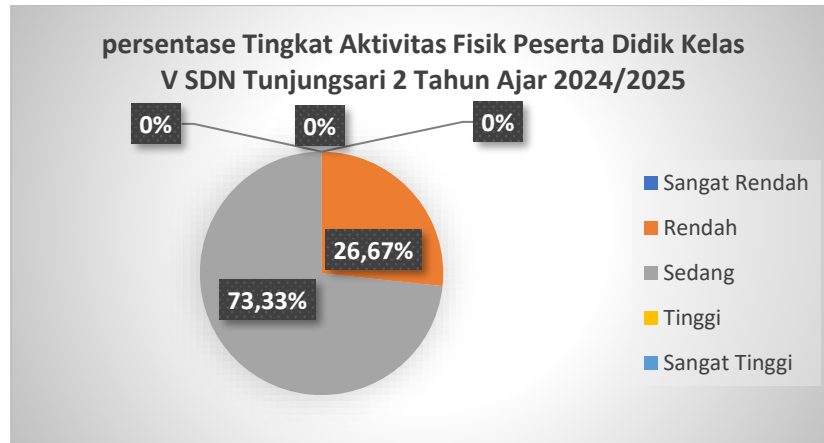


(Setiawati, 2025)

Berdasarkan Gambar 3, diagram batang ini menggambarkan frekuensi taraf aktivitas fisik peserta didik laki-laki kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 untuk tahun ajaran 2024/2025. Dari diagram tersebut, dapat dilihat bahwa kategori "sedang" memiliki jumlah peserta didik terbanyak, yaitu 11 peserta didik. Kategori "rendah" memiliki 4 peserta didik. Persentase frekuensi tingkat aktivitas fisik seluruh peserta didik laki-laki kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 menunjukkan total sebanyak 15 peserta didik, yang dapat dijelaskan lebih lanjut dalam data berikut:

Gambar 7 Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh

Peserta didik Laki-Laki Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2



(Setiawati, 2025)

Berdasarkan Gambar 4 di atas, diagram lingkaran menggambarkan persentase tingkat aktivitas fisik seluruh peserta didik laki-laki kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 untuk tahun ajaran 2024/2025. Kategori sedang mencatatkan persentase tertinggi, yaitu 73,33%, yang menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik berada dalam kategori ini. Kategori rendah memiliki persentase sebesar 26,67%. Sementara itu, kategori sangat rendah, tinggi, dan sangat tinggi tidak memiliki hasil persentase. Secara keseluruhan, data ini memperlihatkan sebagian besar peserta didik laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong sedang.

3. Hasil Perhitungan Deskriptif Mengenai Taraf Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik Perempuan Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

Tabel 8 Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Perempuan Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.

Statistik	Skor
<i>N</i>	15
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	68
<i>Median</i>	65
<i>Mode</i>	74
<i>Std. Deviation</i>	15
<i>Minimum</i>	48
<i>Maximum</i>	102

(Setiawati, 2025)

Tabel 6 di atas menyajikan data deskriptif yang menggambarkan taraf aktivitas fisik peserta didik berjenis kelamin perempuan kelas V SD Negeri Tunjungsari 2. Jumlah sampel peserta didik (*N*) adalah 15 dengan nilai rerata sebesar 68. Nilai nilai tengah adalah 65, sedangkan nilai yang paling sering terlihat adalah 74. Standar deviasi adalah 15, yang menunjukkan sebaran nilai terhadap rata-rata. Nilai *minimum* yang diperoleh adalah 48, sedangkan *maximum* mencapai 102.

Tabel 9 Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta didik Perempuan Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	1	6,66%
Rendah	8	53,33%
Sedang	5	33,33%

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	0	0
Sangat Tinggi	1	6,66%

(Setiawati, 2025)

Berdasarkan data yang ada, kategori sangat rendah memiliki jumlah frekuensi yang sama dengan kategori sangat tinggi yaitu 1 peserta didik atau 6,66%, kategori rendah memiliki jumlah frekuensi terbesar yaitu 8 peserta didik dengan hasil persentase 53,33% dan kategori Sedang memiliki jumlah frekuensi 5 peserta didik dengan hasil persentase 33,33%. Di sisi lain, kategori tinggi tidak memiliki jumlah frekuensi dan hasil persentase. Jumlah total peserta didik adalah 15, yang mewakili 100% dari keseluruhan persentase. Untuk memberikan gambaran lebih jelas mengenai distribusi tingkat aktivitas fisik peserta didik, berikut disajikan diagram batang yang menunjukkan frekuensi taraf aktivitas fisik seluruh peserta didik perempuan kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 Tahun Ajar 2024/2025.

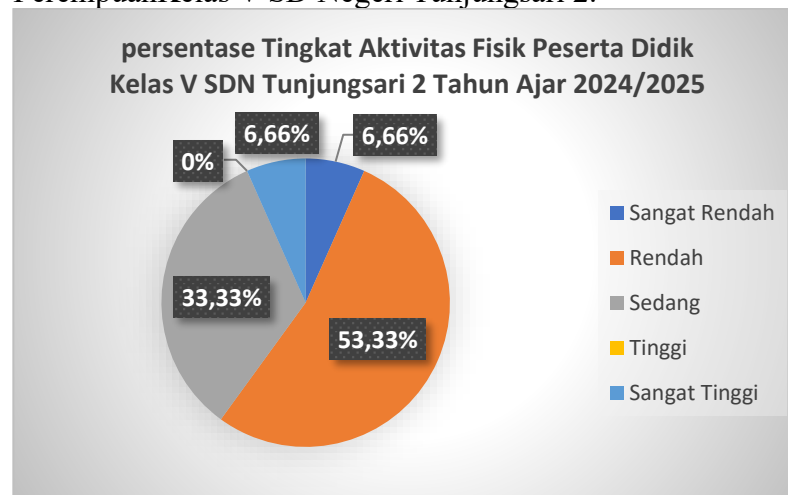
Gambar 8 Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Perempuan Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.



(Setiawati, 2025)

Diagram batang pada Gambar 5 menggambarkan distribusi angka atau kuantitas di berbagai tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 untuk tahun ajaran 2024/2025. Kategori aktivitas fisik sangat rendah dan kategori sangat tinggi menunjukkan jumlah frekuensi 1 peserta didik, kategori rendah memiliki jumlah frekuensi tertinggi yaitu 8 peserta didik, pada kategori sedang terdapat 5 peserta didik. Diagram ini juga memberikan gambaran persentase tingkat aktivitas fisik seluruh peserta didik perempuan kelas V SD Negeri Tunjungsari 2, yang terdiri dari 15 peserta didik, yang dapat dilihat pada data berikut.

Gambar 9 Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Seluruh Peserta Didik Perempuan Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2.



(Setiawati, 2025)

Diagram lingkaran yang menggambarkan tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 pada tahun ajaran 2024/2025

menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik perempuan berada pada kategori rendah, dengan persentase tertinggi sebesar 53,33%, diikuti oleh kategori sedang sebesar 33,33%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik perempuan memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang optimal. Data ini memperjelas bahwa aktivitas fisik peserta didik perempuan sebagian besar terkonsentrasi pada kategori sedang.

4. Analisis Perbandingan Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik Laki-Laki dan Perempuan Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

Penelitian yang dilakukan oleh Widyamotko dan Hadi (2018) memperlihatkan bahwa rerata nilai aktivitas fisik peserta didik laki-laki mencapai 1506,61 MET (min/minggu), sedangkan peserta didik perempuan hanya mencapai 1015,85 MET (min/minggu). Secara keseluruhan, tingkat aktivitas fisik peserta didik laki-laki lebih tinggi dibandingkan peserta didik perempuan. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya, yang juga menunjukkan bahwa anak laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada anak perempuan. Hal ini tercermin dari perbandingan keteraturan aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 pada Tahun Ajaran 2024/2025.

Gambar 10 Diagram Batang Perbandingan



(Setiawati, 2025)

Hasil analisis menerangkan bahwa taraf aktivitas fisik peserta didik laki-laki kelas V Sekolah Dasar Negeri Tunjungsari 2, dengan total 15 peserta didik, mayoritas berada dalam golongan sedang, yaitu 11 peserta didik (73,33% dari total peserta didik laki-laki). Di sisi lain, tingkat aktivitas fisik peserta didik perempuan dengan jumlah yang sama, yakni 15 peserta didik, mayoritas berada dalam kategori rendah, dengan 8 peserta didik (53,33% dari total peserta didik perempuan). Dari hasil perbandingan ini, dapat disimpulkan bahwa peserta didik laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan peserta didik perempuan.

B. Pembahasan

Riset ini bertujuan untuk mengevaluasi taraf aktivitas fisik peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Tunjungsari 2. Berdasarkan analisis deskriptif terhadap 30 responden, ditemukan bahwa 1 peserta didik (3,33%) berada dalam

kategori sangat rendah dan kategori sangat tinggi, 12 peserta didik (40%) dalam kategori rendah, 16 peserta didik (53,33%) dalam golongan sedang, sedangkan pada kategori tinggi tidak terdapat jumlah frekuensi dan hasil persentase peserta didik. Dari data ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 berada pada tingkat aktivitas fisik yang terkategori sedang.

Hasil ini selaras pada riset Hayunintyas (2024, p. 69), yang menyatakan bahwa Persentase tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono dengan jumlah 29 anak menunjukkan bahwa 10% termasuk dalam kategori “sangat tinggi”, 17% dalam kategori “tinggi”, 34% dalam kategori “sedang”, 34% dalam kategori “rendah”, dan 3% dalam kategori “sangat rendah”. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik usia 9-11 tahun di SD Negeri Samirono umumnya berada dalam kategori “sedang”.

Penelitian menunjukkan bahwa peserta didik laki-laki kelas V SD Negeri Tunjungsari 2 lebih aktif secara fisik dibandingkan dengan peserta didik perempuan. Dari total 15 peserta didik laki-laki, 2 peserta didik (20%) termasuk dalam kategori aktivitas fisik tinggi, sedangkan dari 15 peserta didik perempuan, 5 peserta didik (33,33%) berada dalam kategori aktivitas fisik rendah. Temuan ini sejalan dengan studi Beighle dalam Wahyuni (2013 p. 25), yang menunjukkan bahwa anak laki-laki menghabiskan sekitar 25% dari waktu mereka untuk melakukan aktivitas fisik, sedangkan anak perempuan hanya

sekitar 20%. Hal ini mengindikasikan pada anak laki-laki cenderung proktif secara fisik mengontraskan anak perempuan.

Penelitian serupa dilakukan oleh Ahyar (2023, p. 51) terhadap 26 peserta didik laki-laki kelas atas, yang mencakup 42,60% dari jumlah peserta didik laki-laki. Sementara itu, taraf aktivitas fisik peserta didik perempuan kelas atas di Sekolah Dasar Negeri 2 Tonatan, Kabupaten Ponorogo, lazimnya berada dalam golongan rendah, dengan 35 peserta didik atau 63,60% dari jumlah keseluruhan peserta didik perempuan. Perbandingan ini menegaskan bahwa peserta didik laki-laki memiliki taraf aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik perempuan.

WHO (2024) menyatakan secara global, ada perbedaan usia dan jenis kelamin dalam tingkat aktivitas fisik.

- 1) Perempuan cenderung kurang aktif dibandingkan dengan laki-laki, dengan perbedaan rata-rata sebesar 5 poin persentase. Perbedaan ini telah tetap konsisten sejak tahun 2000.
- 2) Setelah memasuki umur 60 (enam puluh) tahun, taraf aktivitas fisik laki-laki maupun pada perempuan akan menunjukkan penurunan aktivitas fisik.
- 3) Selain itu, sebanyak 81% remaja yang berumur 11-17 tahun belum mencapai tingkat aktivitas fisik yang memadai.
- 4) Remaja perempuan lebih tidak aktif dibandingkan remaja laki-laki, dengan persentase masing-masing 85% dan 78%, yang keduanya tidak memenuhi pedoman yang ditetapkan oleh WHO.

Salah satu elemen yang berkontribusi terhadap tingkat aktivitas fisik adalah kemajuan serta perkembangan teknologi yang semakin pesat. Teknologi telah memudahkan manusia dalam melaksanakan berbagai aktivitas sehari-hari, sehingga pekerjaan yang dulunya memerlukan banyak tenaga fisik kini dapat dilakukan dengan lebih efisien dan mudah. Contohnya adalah penggunaan *gadget*. Kebiasaan anak-anak bermain video game atau menggunakan aplikasi lain melalui *gadget* dapat berdampak pada penurunan intensitas aktivitas fisik mereka. Kemajuan teknologi ini juga berpotensi menyebabkan kecanduan, pada anak-anak misalnya yang akan menamatkan waktu mereka dengan lebih panjang. Anak-anak lebih cenderung menamatkan banyak waktu mereka menggunakan *gadget*, menonton televisi, atau menggunakan sarana komunikasi massa lainnya dibandingkan dengan menghabiskan waktu bersama teman sejawat mereka. Pola ini menjadi kebiasaan sehari-hari karena mereka merasa nyaman dan terhibur saat menggunakan *gadget*, meskipun waktu yang dihabiskan memakan durasi yang panjang (Sari et al., 2021).

Cara dalam mengoptimalkan aktivitas fisik pada kegiatan keseharian, sangat penting bagi keluarga untuk berperan serta dalam mendukung anak agar tetap aktif. Dukungan ini dapat diberikan melalui motivasi untuk berolahraga, melibatkan anak dalam tugas rumah tangga, serta memberikan pemahaman sejak dini mengenai pentingnya aktivitas fisik sepanjang hidup.

Keluarga, terutama orang tua, memiliki peran yang signifikan sebagai teladan bagi anak dalam membentuk kebiasaan bergerak, karena anak cenderung menjadikan orang tua sebagai contoh di rumah. Selain itu, orang tua harus memberikan pengawasan dan ketegasan ketika anak mulai menunjukkan kecenderungan berlebihan terhadap permainan video, menonton televisi, atau aktivitas lain yang membuat mereka kurang bergerak.

Tingkat aktivitas fisik yang dilakukan anak berpengaruh langsung terhadap kebugaran jasmani mereka. Penelitian oleh Alghozi (2021, p. 94) menunjukkan ternyata semakin baik aktivitas penggunaan fisik yang dikerjakan oleh anak-anak, semakin tinggi juga taraf kebugarannya. *Physical fitness* atau kesegaran jasmani yang optimal juga berkontribusi pada peningkatan prestasi akademis anak, seperti yang diungkapkan oleh Kadar (2019, p. 35).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian serta analisis mengenai tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Tunjungsari 2, dapat disimpulkan bahwa secara menyeluruh, peserta didik kelas V terdistribusi dalam beberapa kategori aktivitas. kategori “sangat rendah” mencakup 3,33% peserta didik, kategori “rendah” 40%, kategori “sedang” mencapai 53,33%, kategori “tinggi” tidak memiliki jumlah frekuensi dan hasil persentase, dan terakhir pada kategori “sangat tinggi” bernilai 3,33%. Dengan kata lain, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas V di SD Negeri Tunjungsari 2 tahun ajar 2024/2025 tergolong dalam kategori “sedang.”

B. Saran

Berdasarkan pada temuan saat penelitian, terdapat rekomendasi yang dapat diutarakan, diantaranya:

1. Bagi Peserta Didik

Perlu memahami pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh. Diharapkan mereka dapat aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan olahraga yang ada di sekolah ataupun yang ada pada lingkungan bermasyarakatnya.

2. Bagi Guru PJOK

Guru PJOK sebaiknya memberikan penjelasan kepada peserta didik tentang manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan, kebugaran, dan prestasi akademis. Aktivitas yang diajarkan sangat direkomendasikan pada penekanan makna pentingnya pola hidup yang lebih aktif, sehat, dan bugar bagi para peserta didik/i.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua hendaklah menjadi contoh bagi buah hati mereka dengan menunjukkan kebiasaan beraktivitas fisik. Selain itu, orang tua perlu mengawasi dan mengurangi waktu buah hatinya dalam memanfaatkan *gadget*, televisi, atau perangkat elektronik lainnya. Sebagai alternatif, orang tua diharapkan dapat membuat jadwal melaksanakan beberapa olahraga atau aktivitas fisik yang menyenangkan bersama-sama seperti *hiking* atau bahkan menikmati alam bersama.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya diharapkan untuk mengembangkan metode aktivitas yang lebih yang lebih akurat dan komprehensif dalam mengukur aktivitas fisik, seperti melalui observasi langsung atau penggunaan aplikasi pelacak aktivitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya, S. D. (2016). Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet
- Alghozi, F. Z. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas di sekolah dasar negeri tambakrejo tempel kabupaten Sleman. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Ahyar, Afandi. (2023). Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Atas SD Negeri 2 Tonatan Kcamatan Ponorogo. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Azzahra, F., & Anggraini, N. V. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan risiko
- Badan Standar Nasional Pendidikan. (2006). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). *Coronavirus disease (covid-19): the need to maintain regular physical activity while taking precautions. Journal of sport and health science*, 9(2),103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>.
- Citriadin. (2019). Pendidikan dan Peranannya dalam Kehidupan. Jakarta: Pustaka Pendidikan.
- Djamaluddin, A. (2014). Konsep Pendidikan dalam Kehidupan Bermasyarakat. Bandung: Alfabeta.
- Djamaluddin. (2014). Pendidikan dalam Perspektif Jasmani dan Rohani. Bandung: Media Nusiantara.
- Dwiyogo, W. D., & Cholifah, N. (2016). Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Effendi, R., Kurniawan, F., Gemaël, Q. A., Bagja, F., & Okilanda, A. (2020). *Survey Aspek Mental Peserta didik di Kabupaten Karawang dalam Mengikuti Pertandingan Futsal Student ' s Mental Aspects in Following Futsal Competition in Karawang. V(I)*, 9–27.
- Hayuningtyas, Nanda P. (2024). Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404-412. <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i5.22064>.

- Kementerian Pendidikan Nasional. (2003). Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Kemdiknas.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire For Older children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. University of Saskatchewan.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The development and validation of the PAQ-C: A questionnaire for assessing personality in children. Journal of Personality Assessment*, 82(1), 11–22.
- Ma'arif, I., & Hamid, I. A. (2022). Gambaran aktivitas fisik pada peserta didik kelas IV SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 83–86.
- Nurmalina R. (2011). Pencegahan dan management obesitas. Jakarta: PT. obesitas pada anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok. *Jurnal*
- Pristiwanti, et al. (2022). Konsep Pendidikan Nasional Menurut Ki Hajar Dewantara. Yogyakarta: Penerbit Pendidikan Nusantara.
- Pristiwanti, S., et al. (2022). Pemikiran Ki Hajar Dewantara dalam Pendidikan Nasional. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rizkanto, B. E., Hayati, H., Anisa, P. J., Anwar, S. N., & Harun, H. (2023). Tingkat Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Peserta didik Sekolah Dasar Di Kota Surabaya Pasca Ptm 100% Pandemi Covid-19. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 6(1), 39-44.
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahapeserta didik Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Rozi, F. M., & Susianto, I. H. (2022). Gambaran aktivitas fisik dan indeks massa tubuh peserta didik Sekolah Dasar Mi Ma'arif Nurul Ulum Benjeng Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 164.
- Sari, P. R., Tusyantari, N. B., & Suswandari, M. (2021). Dampak Pembelajaran Daring Bagi Peserta didik Sekolah Dasar Selama Covid-19 Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 2(1), 9–15.

- Sari, P.P. (2016). Manfaat Pendidikan bagi Individu dan Masyarakat. Surabaya: EduPress.
- Sasmito Aji. (2016). Tujuan Pendidikan Jasmani: Tinjauan Konseptual. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 7(1), 7-9.
- Suryobroto, B. (2004). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta: Rineka Cipta
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Peserta didik di Kota Semarang. Journal Sport Area, 3(2), 140-147.
- Winarno, M. E. (2006). Filsafat Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Zahida, F., Taufik, F. E., & Muchtar, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap peningkatan persentase massa otot pada anggota sanggar senam. Jurnal Profesi Medika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan 12(2), 39-45. <https://doi.org/10.33533/jpm.v12i2.491>.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



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

Nomor : B/1661/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

26 November 2024

Yth . SDN Tunjungsari 2, Senden2, Selomartani, Kec. Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah
Istimewa Yogyakarta 55571

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

Nama	: Melly Setiawati
NIM	: 21604221026
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Tingkat Aktivitas FisikBelajar Siswa Kelas V di SDN Tunjungsari 2 Tahun Ajar 2024/2025
Waktu Penelitian	: Senin - Jumat, 9-13 Desember 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahraagaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

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

NIP 19770218 200801 1 002

Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI TUNJUNGSARI 2

Senden 2, Selomartani, Kalasan, Sleman, D.I Yogyakarta 55571
Surel: tunjungsaridua@gmail.com

Nomor : 421.2/184/2024

Kalasan, 9 Desember 2024

Lamp : -

Perihal : Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Berdasarkan surat bernomor: B/1661/UN34.16/PT.01.04/2024 tanggal 26 November 2024 tentang Permohonan Ijin Penelitian di SD Negeri Tunjungsari 2 Kalasan, maka bersama ini disampaikan kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta bahwa mahasiswa yang tertera di bawah ini:

Nama : Melly Setiawati
NIM : 21604221026
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Judul Tugas Akhir : TINGKAT AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS V SD NEGERI TUNJUNGSARI 2
TAHUN AJAR 2024/2025

Telah melakukan penelitian di SD Negeri Tunjungsari 2 Kalasan dari tanggal 9-13 Desember 2024

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
SD NEGERI TUNJUNGSARI 2
JUNYEM, S.Pd., M.Pd
Kepala SDN Tunjungsari 2
NIP 19700511 199903 2 006

Lampiran 3 Surat Permohonan Pembimbing Penyusunan Proposal TA



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

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA
No. 163/PJSD/XII/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Melly Setiawati
NIM : 21604221026
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas V SD Negeri
Tunjungsari 2 Tahun Ajar 2024/2025.

Dengan hormat, mohon Ibu:

Nama : Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIP : 19920516 201903 2 027
Jabatan : Lektor
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

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

Yogyakarta, 2 Desember 2024
Koorprodi S1-PJSD

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 4 Surat Permohonan Bimbingan Penyusunan Proposal TA



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR PROGRAM SARJANA
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id>, Surel : humas_fikk@uny.ac.id

FORMULIR BIMBINGAN PENYUSUNAN LAPORAN TA

Nama Mahasiswa : Melly Setiawati
Dosen Pembimbing : Dr. Ranintya Meikohani, M.Pd.
NIM : 21604221026
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : Tingkat Aktivitas Fisik Siswa kelas V SD Negeri Tunjung Sari 2 Tahun Ajar 2024/2025

No.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Hasil/Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	Selasa, 29 Oktober 2024	Judul Proposal Bab 1-3	Mengganti Judul Melanjutkan Bab 1-3	
2.	Jum'at, 1 November 2024	Revisi Bab 1-3	revisi tata tulis dan menambahkan materi	
3.	Jum'at, 15/11/2024	Revisi Bab 3	menambahkan validitas dan Reliabilitas	
4.	Kamis, 28/11/2024	Bab 1-3	Melanjutkan Penelitian	
5.	Jum'at, 29/11/2024	Bab 4-5	Menyelesaikan Penelitian	
6.	Jum'at, 20/12/2024	Skripsi Full	revisi tata tulis	
7.	Selasa, 24/12/2024	Skripsi	menambahkan teori di Pembahasan	
8.	Senin, 30/12/2024	Skripsi	memperbaiki kaidah Penulisan	
9.	Kamis, 2/1/2025	Skripsi	revisi lembar persetujuan	
10.	Jum'at 3/1/2025	Skripsi	cek hasil revisi	
11.	Jum'at 3/1/2025	Skripsi	Acc skripsi	

Mengetahui
Koord. Prodi SI PJSD

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Yogyakarta, 03 Januari 2025

Mahasiswa

Melly Setiawati
NIM. 21604221026

Lampiran 5 Instrumen Penelitian

KUESIONER AKTIVITAS FISIK UNTUK ANAK
***THE PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE FOR OLDER CHILDREN
(PAQ-C)***

Identitas Responden,

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

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

Petunjuk :

- a. Tidak ada jawaban yang benar atau salah, ini bukan tes.
- b. Semua pernyataan harus dijawab dengan jujur dan akurat.
- c. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang

Aktivitas fisik di waktu luang

Apakah kamu melakukan beberapa aktivitas dibawah ini sejak 7 hari yang lalu?

Jika 'iya', berapa kali? Berikan tanda silang 'X' pada jawaban yang sesuai

A.	Aktivitas	Tidak Pernah	1-2 kali	3-4 kali	5-6 kali	7 kali/lebih
A1.	Skipping/Lompat tali	a	b	c	d	e
A2.	Futsal	a	b	c	d	e
A3.	Voli	a	b	c	d	e
A4.	Basket	a	b	c	d	e

A5.	Jalan	a	b	c	d	e
A6.	Bersepeda	a	b	c	d	e
A7.	Lari-Lari/jogging	a	b	c	d	e
A8.	Senam	a	b	c	d	e
A9.	Berenang	a	b	c	d	e
A10.	Kasti	a	b	c	d	e
A11.	Menari/dance	a	b	c	d	e
A12.	Sepak bola	a	b	c	d	e
A13.	Badminton	a	b	c	d	e
A14.	Sepak takraw	a	b	c	d	e
A15.	Sepatu roda	a	b	c	d	e
A16.	Tenis	a	b	c	d	e
A17.	Tenis meja	a	b	c	d	e
A18.	Silat/karate	a	b	c	d	e
A19.	Lainnya	a	b	c	d	e
A20.	Lainnya	a	b	c	d	e

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

(Berilah tanda √ hanya pada salah satu kotak opsi jawaban)

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

- C. Selama 7 hari yang lalu, apa yang sering kamu lakukan ketika waktu istirahat?
(Berilah tanda √ hanya pada salah satu kotak opsi jawaban)
- a. Duduk (Mengobrol, Membaca, Mengerjakan tugas) ☐
 - b. Berdiri di sekitar..... ☐
 - c. Jalan-jalan berkeliling ☐
 - d. Kadang lari-lari dan bermain..... ☐
 - e. Sering berlari dan bermain ☐
- D. Selama 7 hari yang lalu, apa yang biasanya dilakukan ketika jam makan siang selain makan :
(Berilah tanda √ hanya pada salah satu kotak opsi jawaban)
- a. Duduk duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas) ☐
 - b. Berdiri di sekitar..... ☐
 - c. Jalan-jalan berkeliling ☐
 - d. Kadang lari-lari dan bermain ☐
 - e. Sering berlari dan bermain ☐
- E. Selama 7 hari yang lalu, setelah pulang sekolah seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?
(Berilah tanda √ hanya pada salah satu kotak opsi jawaban)
- a. Tidak pernah..... ☐
 - b. 1 kali seminggu ☐
 - c. 2-3 kali seminggu..... ☐
 - d. 4 kali seminggu ☐
 - e. 5 kali seminggu ☐
- F. Selama 7 hari yang lalu, pada sore hari seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?
(Berilah tanda √ hanya pada salah satu kotak opsi jawaban)
- a. Tidak pernah..... ☐

- b. 1 kali seminggu ☐
 - c. 2-3 kali seminggu..... ☐
 - d. 4-5 kali seminggu..... ☐
 - e. 6-7 kali seminggu..... ☐
- G. Pada akhir minggu yang lalu (hari sabtu dan minggu) seberapa sering melakukan olahraga (sepak bola, kejar-kejaran sesama teman, atau menari yang membuat berkeringat) ?
- a. Tidak pernah..... ☐
 - b. 1 kali..... ☐
 - c. 2-3 kali..... ☐
 - d. 4-5 kali..... ☐
 - e. Lebih dari 5 kali ☐
- H. Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih salah satu pernyataan yang menggambarkan dirimu !
- a. Hampir semua waktu luang saya habiskan untuk bersantai
 - b. Di waktu luang, saya kadang-kadang (1-2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
 - c. Di waktu luang, saya sering (3-4 kali seminggu) melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
 - d. Di waktu luang, saya lebih sering (5-6 kali seminggu) melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
 - e. Di waktu luang, saya sangat sering (>6 kali seminggu) melakukan aktivitas seperti olahraga (lari-lari, sepakbola, bersepeda, dan lain-lain)
- I. Apakah selama seminggu ini kamu pernah sakit atau mengalami sesuatu yang menghambat aktivitas fisik ?
- a. Ya
 - b. Tidak
- J. Pertanyaan J1-J7
- Seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik (seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda, menari dan lain-lain).

Berilah tanda silang 'X' pada jawaban yang sesuai.

	Hari/Frekuensi	Tidak Melakukan	Sedikit	Agak Banyak	Sering	Sangat Sering
J1.	Senin	a	b	c	d	e
J2.	Selasa	a	b	c	d	e
J3.	Rabu	a	b	c	d	e
J4.	Kamis	a	b	c	d	e
J5.	Jum'at	a	b	c	d	e
J6.	Sabtu	a	b	c	d	e
J7.	Minggu	a	b	c	d	e

Lampiran 6 Data Penelitain Peserta didik Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

No	Responden	JK	Kelas	A																			
				A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
1	APB	P	V	2	1	1	1	5	3	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	5	1	1
2	AP	P	V	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	AAS	L	V	1	2	1	1	5	5	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1
4	AR	L	V	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	ATC	P	V	1	1	1	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	AF	L	V	1	1	1	1	4	4	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
7	AS	L	V	1	2	2	1	2	5	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
8	CP	L	V	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	DAP	P	V	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
10	DAS	P	V	1	2	2	1	5	4	5	2	2	2	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1
11	DPS	L	V	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3
12	FCS	L	V	1	1	1	1	5	4	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
13	FR	L	V	2	1	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
14	GGGS	P	V	2	2	2	1	5	5	2	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1
15	HRD	L	V	2	2	1	1	3	4	2	2	3	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	1
16	HKA	L	V	1	5	1	1	2	2	2	1	3	2	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1
17	IPI	P	V	2	1	1	1	5	4	1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1
18	LVC	P	V	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	MPS	P	V	1	1	1	1	5	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	NKR	P	V	1	1	1	1	5	2	3	2	2	2	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1
21	NNK	P	V	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1
22	NDS	L	V	1	2	2	1	5	5	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
23	NWA	P	V	1	1	1	1	5	4	4	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
24	PF	P	V	1	1	2	1	2	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25	RNR	L	V	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	3
26	RNZ	L	V	1	1	1	1	3	5	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
27	RA	L	V	1	2	2	1	5	5	2	2	2	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1
28	TA	P	V	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
29	VTK	P	V	1	1	2	1	5	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
30	ZAZ	L	V	1	3	2	1	5	5	3	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1

Lampiran 6 Data Penelitain Peserta didik Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

B	C	D	E	F	G	H	I	J							Jumlah	Jumlah nilai	Kategori
								J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7			
4	4	4	3	3	3	5	0	5	5	2	5	2	5	5	93	3	Sedang
4	5	1	1	1	1	1	0	4	4	4	4	1	4	1	60	2	Rendah
3	5	1	5	4	3	3	0	2	1	2	3	3	3	3	75	3	Sedang
3	4	5	3	1	2	2	0	1	2	1	1	1	3	2	52	2	Rendah
5	1	5	2	3	4	2	0	5	3	3	4	4	4	4	74	3	Sedang
4	5	5	3	1	3	5	0	2	2	2	2	2	2	2	70	3	Sedang
1	1	1	3	1	3	2	0	3	2	3	1	1	3	3	59	2	Rendah
4	1	3	3	3	3	2	0	4	2	3	3	2	3	4	68	3	Sedang
4	4	4	3	2	3	2	0	4	2	3	2	3	4	5	72	3	Sedang
3	5	4	5	5	5	4	0	4	4	4	4	4	5	5	102	5	Sangat Tinggi
5	1	1	3	3	4	2	0	4	2	2	3	4	3	3	74	3	Sedang
4	3	4	3	4	3	4	0	4	3	3	4	2	2	2	80	3	Sedang
5	1	3	2	2	2	2	0	2	2	2	2	3	4	3	65	2	Rendah
2	5	4	2	3	2	4	0	5	3	2	3	4	2	2	81	3	Sedang
4	3	4	2	3	3	4	0	5	4	2	3	4	5	2	85	3	Sedang
5	3	1	5	3	5	3	0	4	4	4	3	4	4	5	88	3	Sedang
4	4	1	1	2	3	2	0	1	1	1	2	3	3	3	65	2	Rendah
4	1	3	1	1	1	2	0	1	1	1	1	2	2	2	48	2	Rendah
3	3	1	1	3	2	3	0	2	2	2	2	2	2	2	59	2	Rendah
4	4	4	3	3	2	2	0	3	4	2	2	4	2	1	74	3	Sedang
3	3	1	3	2	3	2	0	3	1	2	1	2	3	3	61	2	Rendah
5	4	1	3	3	3	4	0	3	1	2	1	2	1	3	72	3	Sedang
2	4	1	2	3	2	4	0	2	2	3	1	4	2	2	68	2	Rendah
3	1	1	2	1	1	2	0	1	2	1	1	2	1	2	49	1	Sangat Rendah
3	1	3	2	2	2	2	0	1	2	1	3	3	1	1	62	2	Rendah
3	3	3	3	3	3	2	0	2	3	2	2	3	4	4	69	3	Sedang
5	5	1	2	4	5	2	0	3	2	2	4	3	2	1	79	3	Sedang
4	5	1	3	3	1	2	0	4	2	1	2	1	4	4	65	2	Rendah
4	1	1	1	1	1	2	0	5	1	1	1	4	1	1	54	2	Rendah
5	4	1	5	4	4	3	0	3	3	4	2	2	4	4	85	3	Sedang

Lampiran 7 Data Peserta didik Laki-laki Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

No	Responden (Laki-laki)	A																			
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
1	AAS	1	2	1	1	5	5	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1
2	AR	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	AF	1	1	1	1	4	4	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
4	AS	1	2	2	1	2	5	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
5	CP	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	DPS	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3
7	FCS	1	1	1	1	5	4	4	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
8	FR	2	1	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
9	HRD	2	2	1	1	3	4	2	2	3	1	1	3	2	1	2	1	2	2	1	1
10	HKA	1	5	1	1	2	2	2	1	3	2	1	4	2	2	1	1	1	1	1	1
11	NDS	1	2	2	1	5	5	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
12	RNR	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	3
13	RNZ	1	1	1	1	3	5	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
14	RA	1	2	2	1	5	5	2	2	2	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1
15	ZAZ	1	3	2	1	5	5	3	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1

Lampiran 7 Data Peserta didik Laki-laki Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

B	C	D	E	F	G	H	I	J							Jumlah	Jumlah Nilai	Kategori
								J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7			
3	5	1	5	4	3	3	0	2	1	2	3	3	3	3	75	3	Sedang
3	4	5	3	1	2	2	0	1	2	1	1	1	3	2	52	2	Rendah
4	5	5	3	1	3	5	0	2	2	2	2	2	2	2	70	3	Sedang
1	1	1	3	1	3	2	0	3	2	3	1	1	3	3	59	2	Rendah
4	1	3	3	3	3	2	0	4	2	3	3	2	3	4	68	3	Sedang
5	1	1	3	3	4	2	0	4	2	2	3	4	3	3	74	3	Sedang
4	3	4	3	4	3	4	0	4	3	3	4	2	2	2	80	3	Sedang
5	1	3	2	2	2	2	0	2	2	2	2	3	4	3	65	2	Rendah
4	3	4	2	3	3	4	0	5	4	2	3	4	5	2	85	3	Sedang
5	3	1	5	3	5	3	0	4	4	4	3	4	4	5	88	3	Sedang
5	4	1	3	3	3	4	0	3	1	2	1	2	1	3	72	3	Sedang
3	1	3	2	2	2	2	0	1	2	1	3	3	1	1	62	2	Rendah
3	3	3	3	3	3	2	0	2	3	2	2	3	4	4	69	3	Sedang
5	5	1	2	4	5	2	0	3	2	2	4	3	2	1	79	3	Sedang
5	4	1	5	4	4	3	0	3	3	4	2	2	4	4	85	3	Sedang

Lampiran 8 Data Peserta didik Perempuan Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

No	Responden (Perempuan)	A																			
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
1	APB	2	1	1	1	5	3	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	5	1	1
2	AP	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	ATC	1	1	1	1	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	DAP	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5	DAS	1	2	2	1	5	4	5	2	2	2	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1
6	GGGS	2	2	2	1	5	5	2	2	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	1
7	IPI	2	1	1	1	5	4	1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1
8	LVC	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	MPS	1	1	1	1	5	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	NKR	1	1	1	1	5	2	3	2	2	2	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1
11	NNK	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1
12	NWA	1	1	1	1	5	4	4	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1
13	PF	1	1	2	1	2	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	TA	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
15	VTK	1	1	2	1	5	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1

Lampiran 8 Data Peserta didik Perempuan Kelas V SD Negeri Tunjungsari 2

B	C	D	E	F	G	H	I	J							Jumlah	Jumlah Nilai	Kategori
								J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7			
4	4	4	3	3	3	5	0	5	5	2	5	2	5	5	93	3	Sedang
4	5	1	1	1	1	1	0	4	4	4	4	1	4	1	60	2	Rendah
5	1	5	2	3	4	2	0	5	3	3	4	4	4	4	74	3	Sedang
4	4	4	3	2	3	2	0	4	2	3	2	3	4	5	72	3	Sedang
3	5	4	5	5	5	4	0	4	4	4	4	4	5	5	102	5	Sangat Tinggi
2	5	4	2	3	2	4	0	5	3	2	3	4	2	2	81	3	Sedang
4	4	1	1	2	3	2	0	1	1	1	2	3	3	3	65	2	Rendah
4	1	3	1	1	1	2	0	1	1	1	1	2	2	2	48	2	Rendah
3	3	1	1	3	2	3	0	2	2	2	2	2	2	2	59	2	Rendah
4	4	4	3	3	2	2	0	3	4	2	2	4	2	1	74	3	Sedang
3	3	1	3	2	3	2	0	3	1	2	1	2	3	3	61	2	Rendah
2	4	1	2	3	2	4	0	2	2	3	1	4	2	2	68	2	Rendah
3	1	1	2	1	1	2	0	1	2	1	1	2	1	2	49	1	Sangat Rendah
4	5	1	3	3	1	2	0	4	2	1	2	1	4	4	65	2	Rendah
4	1	1	1	1	1	2	0	5	1	1	1	4	1	1	54	2	Rendah

Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian

Gambar 4. 1 Pembagian Kertas



Gambar 4. 2 Menjelaskan setiap pernyataan



Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian

Gambar 4. 3 Pengisian Kuesioner



Gambar 4. 4 Foto bersama peserta didik kelas V

