

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, SOSIAL EKONOMI, AKTIVITAS  
FISIK TERHADAP TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA  
KELAS V SD NEGERI KOTAGEDE 5 YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Oleh:  
DIKY OKTIAWAN  
14604221078

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, SOSIAL EKONOMI, AKTIVITAS  
FISIK TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS V  
SD NEGERI KOTAGEDE 5 YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

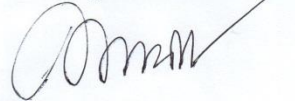
DIKY OKTIAWAN  
14604221078

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

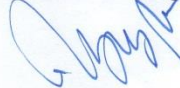
Yogyakarta, 25 Mei 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Subagyo, M.Pd.  
NIP. 19561107 198203 1 002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Cerika Rismayanthi, M.Or.  
NIP. 19830127200642001

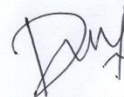
### SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DIKY OKTIAWAN  
NIM : 14604221078  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas  
Judul TAS : Hubungan antara Status Gizi, Sosial Ekonomi,  
Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani  
Siswa Kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta

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

Yogyakarta, 25 Mei 2018  
Yang Menyatakan,



DIKY OKTIAWAN  
NIM 14604221078

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, SOSIAL EKONOMI, AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT KESEHATAN JASMANI SISWA KELAS V SD NEGERI KOTAGEDE 5 YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

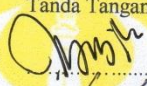


DIKY OKTIAWAN  
14604221078

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi


Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 4 Juli 2018

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or. <b>Ketua Penguji/Pembimbing</b>		23 Juli 2018
Yuyun Ari Wibowo, M.Or. <b>Sekretaris</b>		20 Juli 2018
Dra.A. Erlina Listyarini, M.Pd. <b>Penguji I</b>		16 Juli 2018

Yogyakarta, 26 Juli 2018  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 0010

## **MOTTO**

1. “menyia-nyiakan waktu lebih buruk dari kematian, karena kematian memisahkanmu dari dunia dan menyia-nyiakan waktu memisahkanmu dari Allah.”  
(Imam bin al qayim)
2. “Jika kau tak suka sesuatu, ubahlah! Jika tak bisa, maka ubahlah cara pandangmu tentangnya ” (Maya Angelou)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku, Alm. Bapak Asep Iwan Setiawan dan Ibu Titi yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku. “maaf saya masih selalu mengecewakan.
2. Untuk adek, saudara, teman-teman yang selalu menyemangati saya dalam mengerjakan skripsi.

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, SOSIAL EKONOMI, AKTIVITAS  
FISIK TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA  
KELAS V SD NEGERI KOTAGEDE 5 YOGYAKARTA**

**Oleh:**  
DIKY OKTIAWAN  
14604221078

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah *Product Moment*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta sejumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket sosial ekonomi (validitas= 34 butir soal valid, reliabilitas 0,983) dan angket aktivitas fisik (validitas= 9 butir soal valid, reliabilitas 0,780) sedangkan instrumen status gizi dan kesegaran jasmani menggunakan IMT dan TKJI umur 10-12 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $F_{hitung} 43,904 > F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 3;26 yaitu 2,960, dan  $R_{x_1.x_2. x_3.y} = 0,914 > R_{(0.05)(30)} = 0,349$ . Besarnya sumbangan status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta diketahui dengan cara nilai R ( $r^2 \times 100\%$ ). Nilai  $r^2$  sebesar 0,835, sehingga besarnya sumbangan sebesar 83,5%, sedangkan sisanya sebesar 16,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: hubungan, status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik, kesegaran jasmani

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri kotagede 5 Yogyakarta“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

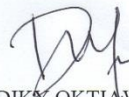
1. Cerika Rismayanthi, M.Or., selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Penguji Dra.A. Erlina Listyorini, M.Pd. dan Sekretaris Yuyun Ari Wibowo, M.Or. yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Skripsi ini.
3. Dr. Subagyo, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberi masukan dan pengarahan.
5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Kepala Sekolah di SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.



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

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 25 Mei 2018  
Penulis,



DIKY OKTIWAN  
NIM 14604221078

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Tinjauan tentang Status Gizi.....	7

2. Status Sosial Ekonomi.....	21
3. Aktivitas Fisik.....	27
4. Kesegaran Jasmani.....	31
5. Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	38
B. Penelitian yang Relevan.....	40
C. Kerangka Berpikir.....	43
D. Hipotesis.....	44
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46
D. Definisi Operasional Variabel.....	47
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	49
F. Uji Coba Instrumen.....	61
G. Teknik Analisis Data.....	64
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	66
B. Pembahasan.....	76
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	79
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	79
C. Saran-saran.....	80
D. Keterbatasan Penelitian.....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Desain penelitian .....	45
Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Status Gizi .....	68
Gambar 3. Diagram Hasil penelitian Sosial Ekonomi .....	69
Gambar 4. Diagram Hasil penelitian Aktivitas Fisik .....	70
Gambar 5. Diagram Hasil penelitian Kesegaran Jasmani.....	71

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) anak laki-laki .....	8
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi (AKG) anak perempuan .....	8
Tabel 3. Proporsi Makanan .....	18
Tabel 4. Bahan Makanan .....	18
Tabel 5. Faktor Biologias dan Aktivitas Fisik .....	29
Tabel 6. Daftar Aktivitas dan Frekuensi Aktivitas Fisik.....	51
Tabel 7. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	55
Tabel 8. Kisi-kisi Angket Penelitian Sosial Ekonomi .....	57
Tabel 9. Pemberian Skor Angket Sosial Ekonomi .....	57
Tabel 10. Rumus Kategori Angket Sosial Ekonomi.....	58
Tabel 11. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-C.....	59
Tabel 12. Nilai TKJI Usia 10-12 Tahun Putra.....	61

Tabel 13. Nilai TKJI Usia 10-12 Tahun Putri.....	61
Tabel 14. Standar Norma TKJI untuk Usia 10-12 tahun.....	61
Tabel 15. Hasil Analisi Uji Validiats.....	63
Tabel 16. Interpretasi Hasil Uji Reliabilitas.....	64
Tabel 17. Data Hasil Penelitian.....	66
Tabel 18. Deskripsi Hasil Penelitian Status Gizi.....	67
Tabel 19. Deskripsi Hasil Penelitian Sosial Ekonomi.....	68
Tabel 20. Deskripsi Hasil Penelitian Aktivitas Fisik.....	69
Tabel 21. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani.....	70
Tabel 22. Hasil Uji Normalitas.....	72
Tabel 23. Hasil Uji Linieritas.....	72
Tabel 24. Koefisien Korelasi Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani....	73
Tabel25. Koefisien Korelasi Sosial Ekonomi dengan Kesegaran Jasmani.....	74
Tabel 26. Koefisien Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani	75
Tabel 27. Koefisien Korelasi Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aaktivitas Fisik, terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani.....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	85
Lampiran 2. Surat Izin Uji Coba Penelitian dari Fakultas .....	86
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian .....	87
Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian.....	88
Lampiran 5. Surat Validasi Ahli .....	89
Lampiran 6. Kalibrasi.....	90
Lampiran 7. Data Uji Coba Sosial Ekonomi dan Aktivitas Fisik.....	91
Lampiran 8. Data Uji Validitas dan Reliabilitas.....	93
Lampiran 9. Data Hasil Penelitian.....	95
Lampiran 10. Data Deskriptif Statistik.....	96
Lampiran 11. Data Uji Normalitas.....	97
Lampiran 12. Data Uji Linieritas.....	98

Lampiran 13. Data Uji Korelasi.....	99
Lampiran 14. Tabel F.....	101
Lampiran 15. Tabel r Product Moment.....	102
Lampiran 16. Angket Uji Coba Penelitian Sosial Ekonomi dan Aktivitas Fisik	103
Lampiran 17. Angket Penelitian Sosial Ekonomi dan Aktivitas Fisik.....	118
Lampiran 18. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	131
Lampiran 19. Dokumentasi.....	132



## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari pendidikan secara umum di Indonesia. Pendidikan jasmani memiliki peran yang besar dalam proses memanusiakan manusia. Karena merupakan pendidikan yang melibatkan aktivitas jasmani, tentunya pendidikan jasmani memiliki peran paling besar dalam pembentukan kesehatan dan kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani memiliki fungsi yang saling mendukung dan sejalan dengan tujuan pendidikan secara umum. Tujuan pembelajaran merupakan sesuatu yang harus dicapai. Sedangkan tujuan pendidikan jasmani sendiri adalah mengembangkan siswa pada ranah psikomotor, afektif, dan kognitif.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia

(2006:204) dijelaskan tentang tujuan pendidikan jasmani sebagai berikut :

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan individu secara *organik, neuromuscular*, intelektual dan emosional. Aktivitas dalam pendidikan jasmani telah mendapatkan sentuhan diktat metodik sehingga dapat diarahkan pada usaha untuk mencapai tujuan pembelajaran, mengembangkan *organic neuromuscular*, intelektual dan emosional”.

Pendidikan jasmani yang dilakukan di SD merupakan tahapan pembinaan kesegaran jasmani bagi siswa. Siswa sekolah dasar sangat perlu mengkonsumsi makanan atau zat-zat gizi yang baik, Gizi yang baik terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga

memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Dengan demikian akan dapat meningkatkan kemampuan yang lebih baik dalam berpikir dan berolahraga. Dengan terjaganya kualitas dan kuantitas gizi ini diharapkan anak-anak dapat belajar dengan baik dan menjadi siswa yang lebih aktif. (Sunita 2002:9)

Faktor yang dapat mempengaruhi kekurangan gizi anak sekolah dasar antara lain: kurangnya pengetahuan dari wali murid mengenai makanan yang bergizi, status sosial ekonomi wali murid serta faktor geografis, yaitu letak dan keadaan tempat tinggal. Gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak kemungkinan besar dikarenakan asupan gizi yang kurang, hal ini selalu berhubungan erat dengan keterbelakangan dalam pembangunan sosial ekonomi. Status gizi anak merupakan salah satu indikator yang dapat dipakai untuk menunjukkan tingkat perkembangan sosial ekonomi suatu bangsa. Secara logika apabila anak yang memiliki tingkat sosial ekonomi yang tinggi maka akan memiliki status gizi yang tinggi pula, karena asupan makanan akan lebih terkontrol.

Hubungannya dengan perkembangan aktivitas fisik dan kesegaran jasmani siswa, status gizi dan sosial ekonomi ikut memberikan peran yang penting. Proses aktivitas fisik merupakan proses yang berlanjut dan memberikan kesempatan pada siswa untuk berkembang sesuai dengan waktu perkembangannya agar tercapai pertumbuhan, perkembangan dan kesegaran jasmani yang baik (Rusli Lutan, 2001:35). Untuk mencapai kesegaran jasmani yang baik ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, antara lain makanan yang dikonsumsi, istirahat yang cukup,

dan aktivitas fisik. Bila salah satu faktor tidak dipenuhi maka kesegarannya akan rendah. Pergeseran pola hidup dari banyak bergerak menjadi jarang bergerak merupakan salah satu bentuk penyebab menurunnya tingkat kesegaran jasmani.

Dari hasil penelitian. Menurut pengamatan peneliti, siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta memiliki postur tubuh beraneka ragam, ada yang tinggi kurus, ada yang tinggi besar, ada yang pendek gemuk, ada yang pendek tapi proporsional. Dilihat dari kasat mata postur tubuh siswa putri lebih besar di banding siswa putra, sehingga peneliti ingin mengetahui tentang status gizi siswa-siswi. Sedangkan sosial ekonomi menurut hasil wawancara peneliti dengan guru olahraga, sosial ekonomi siswa kelas V SD Negeri Kotagede V Yogyakarta bervariasi ada yang penguasa, buruh, dan PNS. Selain itu siswa SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta ketika istirahat sekolah sebagian siswa ada yang bermain dan ada yang hanya diam duduk-duduk saja, ketika di dalam kelas pun ada yang mengantuk.

Uraian di atas menunjukkan bahwa peneliti belum meyakini atau belum mendapatkan hasil untuk mengupayakan tingkat pencapaian kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain seperti pemenuhan gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik yang baik sebagai faktor pendukung. Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti di SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta diperoleh data atau informasi bahwa tingkat Kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta belum diketahui. Serta belum adanya penelitian untuk mengetahui hal tersebut, sehingga penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktifitas Fisik

terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas V SD Negeri kotagede 5 Yogyakarta”. Dengan harapan anak pada masa usia SD mampu diarahkan ke aktivitas yang lebih positif. Disamping untuk meningkatkan kesegaran jasmani mampu memberikan perubahan pola pikir anak usia SD jaman sekarang.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Postur tubuh siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta beraneka ragam.
2. Postur tubuh siswa putri sebagian lebih besar dari siswa putra.
3. Belum mengerti atau masih kurangnya pengetahuan siswa dan wali murid akan pentingnya gizi.
4. Sosial ekonomi orang tua wali siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta bervariasi.
5. Aktivitas fisik siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta ada yang bermain dan hanya diam dan duduk-duduk.
6. Kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta ketika didalam kelas ada yang tidur dan tidak memperhatikan pembelajaran.

### **C. Batasan Masalah**

Permasalahan yang terkait dengan hubungan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi “Hubungan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta.”

### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah seperti di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Adakah hubungan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Teoritik:**

- a. Dapat menunjukan bukti–bukti secara ilmiah mengenai hubungan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri kotagede 5 Yogyakarta, sehingga dapat dijadikan sebagai

salah satu alternatif untuk menyusun rancangan pembelajaran yang sesuai kebutuhan anak.

- b. Memberikan masukan khususnya untuk SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta bahwa status gizi, status sosial ekonomi, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani akan berpengaruh terhadap pencapaian prestasi belajar siswa, sehingga diharapkan pihak sekolah berupaya untuk selalu memperhatikan status gizi, status sosial ekonomi, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswanya.

2. Praktis:

- a. Memberikan gambaran tentang aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani siswanya, sehingga dapat digunakan sebagai evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program tambahan yang akan dilakukan.
- b. Dapat memberikan wawasan tentang pentingnya olahraga dan pemenuhan gizi yang baik bagi putra-putrinya.
- c. Agar siswa mengetahui tingkat status gizi, aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, sehingga memiliki upaya untuk selalu melakukan aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di luar sekolah, serta merubah dan menjaga pola hidup yang lebih baik.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Tinjauan Tentang Status Gizi**

##### **a. Pengertian Status Gizi**

Menurut Djoko Pekik (2017: 2) Secara bahasa, istilah gizi berasal dari bahasa Arab “*giza*” yang berarti zat makanan. Sedangkan dalam bahasa Inggris, gizi sering dikenal dengan istilah *nutrition*. *Nutrition* sendiri memiliki banyak arti, seperti bahan makanan, zat gizi, atau sering juga digunakan untuk menyatakan ilmu gizi. Secara luas, gizi diartikan sebagai suatu proses organisme dalam menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi. Tujuannya adalah untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh, serta untuk menghasilkan tenaga. Bogert (1973) mendefinisikan ilmu gizi sebagai ilmu yang mempelajari cara memberikan makan tubuh yang layak atau pantas.

##### **b. Hakikat Status Gizi**

Menurut Sunita (2002: 3) status gizi merupakan gambaran tentang keseimbangan tubuh dan kebutuhan makanan yang dikonsumsi tubuh dan dapat diperoleh melalui proses yang berkenaan dengan pemeliharaan dan perbaikan organ tubuh. Status gizi yaitu keadaan kesehatan seseorang sebagai refleksi dari konsumsi pangan dan penggunaannya oleh tubuh.

### c. Gizi untuk Pertumbuhan Anak

Menurut Djoko Pekik (2017: 199) penyediaan makanan pada anak-anak sebenarnya tidak berbeda dengan penyediaan makanan bagi orang dewasa baik yang berkaitan dengan jenis makanan, proporsi, maupun cara penyajian. Namun yang perlu diperhatikan adalah zat gizi yang terkait dengan proses pertumbuhan yakni protein karena kekurangan protein akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan tubuh sehingga akan menjadikan anak pendek. Di samping itu jumlah kebutuhan gizi pada anak ditentukan oleh berbagai faktor seperti jenis kelamin, berat badan, dan aktifitas sehari-hari. Adapun besarnya kebutuhan energi dan protein untuk anak-anak dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.1 Angka Kecukupan Gizi (AKG) anak laki laki

Usia (tahun)	Berat Badan (kg)	Energi per Hari (kalori)	Protein (gr)
10 -12	30	1950	45
13 -15	40	2200	57
16 -19	53	2360	62
>20	56	2700	50

Tabel.2 Angka Kecukupan Gizi (AKG) anak perempuan

Usia (tahun)	Berat Badan (kg)	Energi per Hari (kalori)	Protein (gr)
10 -12	32	1750	49
13 -15	42	1900	57
16 -19	46	1850	42
>20	50	2100	44

### d. Permasalahan Gizi pada Anak



Permasalahan makanan pada anak biasanya adalah anak sulit makan atau tidak mau makan. Apabila hal tersebut tidak segera di atasi dapat menyebabkan anak kekurangan gizi sehingga dapat mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu anak-anak sekolah sering kali tidak sarapan, kebiasaan tidak sarapan pada anak-anak akan menyebabkan lambung kosong, kadar gula darah berkurang (keadaan hipoglikemia) yang menyebabkan badan lemas.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya permasalahan gizi pada anak. Menurut Djoko Pekik (2017:200) ada empat faktor yang mempengaruhi terjadinya permasalahan gizi pada anak, yaitu:

1) Kekurangan Kalori Protein (KKP)

Kekurangan kalori adalah defisiensi gizi terjadi pada anak yang kurang mendapat masukan makanan yang cukup bergizi atau asupan kalori dan protein kurang dalam waktu yang lama. Contoh umumnya dialami oleh anak-anak dari keluarga kurang mampu dengan status ekonomi kurang. Ini terjadi karena makanan hewani relatif mahal sehingga tidak terjangkau bagi mereka.

Kekurangan Kalori Protein dibagi tiga klasifikasi yaitu:

*a) Marasmus*

*Marasmus* adalah penyakit yang timbul karena kekurangan energi sedangkan kebutuhan protein relatif cukup.

*b) Kwashiorkor*

*Kwashiorkor* adalah bentuk kekurangan protein yang berat amat sering terjadi pada anak kecil.

c) *Marasmik-kwashiorkor*

*Marasmik-kwashiorkor* adalah kelainan gizi yang menunjukkan gejala klinis campuran.

d) Kurang Vitamin A (KVA)

Anak pada umumnya kurang menyukai makanan sayuran dan buah-buahan yang merupakan sumber vitamin utama, sehingga sering menyebabkan terjadinya *avitaminose A*.

Contoh dari kekurangan vitamin A sebagai berikut:

(1) Masalah pada Penglihatan

Fungsi utama dari vitamin A adalah untuk menjaga kesehatan mata maka dari itu jika kekurangan vitamin A maka matapun akan terganggu.

(2) Penyakit Kulit

Kekurangan vitamin A akan menyebabkan membran kulit menjadi kering serta kasar. Hal itu pula yang menyebabkan luka sukar sembuh pada saat terjadi luka.

(3) Penyakit Pencernaan

Kekurangan vitamin A akan menyebabkan penyerapan air di usus pun akan terganggu jika dibiarkan infeksi pada kandung kemih.

(4) Penghambat Pertumbuhan

Kekurangan vitamin A dapat mengidap penyakit jaringan ikat, penyakit yang satu ini diakibatkan kurangnya kolagen.

## 2) Anemia Gizi Besi (AGB)

Zat besi banyak terdapat pada makanan hewani serta sayuran berwarna hijau tua. Bagi anak-anak dari kurang mampu dan mereka yang tidak menyukai sayur, mereka akan berisiko kekurangan zat besi (anemia).

## 3) Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI)

Mengonsumsi garam beryodium merupakan upaya untuk menghindarkan masyarakat dari kekurangan iodium.

### **e. Fungsi dan Macam-Macam Zat Gizi**

Proses yang terjadi dalam tubuh manusia terdiri atas bergerak, membangun, proses tumbuh, reparasi sel, dan mengatur organ dalam. Dalam proses itu, manusia memerlukan bahan makanan dengan kandungan yang berbeda-beda. Secara umum, ada tiga kegunaan makanan bagi tubuh atau biasanya dikenal sebagai tri guna makanan. Kegunaan atau manfaat itu antara lain makanan sebagai sumber tenaga (karbohidrat, lemak, protein) makanan sebagai sumber zat pembangunan (protein,air) dan makanan sebagai sumber zat pengatur (vitamin, mineral).

Makanan yang dikonsumsi sehari-hari mengandung zat gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan aktivitas. Ada berbagai macam zat gizi yang terkandung dalam sebuah makanan. Menurut Djoko Pekik (2017: 5-28), fungsi dan macam-macam zat gizi adalah sebagai berikut :

## 1) Karbohidrat

Karbohidrat adalah satu atau beberapa senyawa kimia termasuk gula, pati, dan serat yang tersusun atas unsur karbon (C), *hydrogen* (H), dan oksigen (O). Rumus kimia dari karbohidrat adalah  $C_n(H_2O)_n$ . Karbohidrat sendiri merupakan senyawa yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh manusia. Kira-kira 80% kalori yang di dapat tubuh berasal dari karbohidrat. Karbohidrat dapat diperoleh dari tumbuhan seperti beras, jagung, gandum, ataupun umbi-umbian yang terbentuk melalui proses asimilasi didalamnya. Proses asimilasi itu diawali dengan masuknya  $CO_2$  melalui mulut daun lalu diteruskan ke parenkim daun. Selanjutnya,  $CO_2$  dan air diubah oleh klorofil menjadi zat tepung dengan bantuan sinar matahari.

Berdasarkan susunan kimia, karbohidrat dibagi menjadi tiga golongan, yaitu:

### a) *Monosakarida* (Gula Sederhana)

Monosakarida adalah karbohidrat paling sederhana yang merupakan molekul terkecil dari karbohidrat. Dalam tubuh, monosakarida langsung diserap oleh dinding-dinding usus halus dan masuk kedalam peredaran tubuh.

### b) *Disakarida* (Gula Ganda)

Disakarida adalah gabungan dari dua macam *monosakarida*. Dalam proses *metabolisme*, disakarida akan di pecah menjadi dua molekul monosakarida oleh enzim dalam tubuh.

c) *Polisakarida* (karbohidrat kompleks)

Polisakarida merupakan gabungan dari beberapa molekul monosakarida. Ini disebut oligosakarida jika tersusun atas tiga sampai enam molekul monosakarida dan disebut polisakarida jika tersusun atas lebih dari enam molekul monosakarida.

2) Lemak

Lemak adalah garam yang terjadi dari penyatuan asam lemak dengan alcohol organic yang disebut gliserol atau gliserin. Lemak yang dapat mencari dalam temperatur biasa disebut minyak, sedangkan yang tetap berbentuk padat disebut lemak. Seperti halnya karbohidrat, lemak tersusun atas molekul C, H, dan O dengan jumlah atom lebih banyak.

Lemak sendiri dikelompokkan menjadi beberapa jenis, yaitu:

a) *Simple Fat* (lemak sederhana/lemak bebas)

Lebih dari 95 % lemak tubuh adalah trigliserida yang terbagi menjadi dua jenis, yaitu asam lemak jenuh dan asam lemak tak jenuh. Asam lemak jenuh terdapat dalam daging sapi, biri-biri, kelapa, kelapa sawit, kuning telur, sementara asam lemak tak jenuh terdapat dalam minyak jagung, minyak zaitun dan minyak mete.

b) *Derivat Lemak*

Termasuk lemak ini adalah kolesterol, terdapat pada produk binatang (otak, ginjal, hati, daging, unggas, ikan dan kuning telur). Kolesterol sendiri memiliki beberapa manfaat, yaitu:

- (1) Sebagai komponen penting jaringan saraf dan membran sel.
- (2) Pemecahan kolesterol oleh hati menghasilkan garam empedu yang bermanfaat untuk pencernaan dan penyerapan lemak.
- (3) Membentuk hormon tertentu (misalnya hormon seksualitas).
- (4) Pelopor pembentukan vitamin D.
- (5) Berbeda dengan karbohidrat atau protein, lemak tubuh memiliki sifat-sifat unik, yaitu:
  - (a) Mengapung pada permukaan air.
  - (b) Tidak larut dalam air.
  - (c) Mencair pada suhu tertentu.
  - (d) Melarutkan vitamin A, D, E dan K

### 3) Protein

Molekul protein selain Karbon, Hidrogen, Oksigen juga mengandung unsur Nitrogen (N), Sulfur (S), Fosfor (F), dan kadang unsur-unsur lain. Berdasarkan susunan kimianya, protein digolongkan menjadi tiga bagian yaitu: Protein sederhana, protein jenis ini tidak ada ikatan dengan bahan lain, misalnya *albumine* dalam telur disebut *ovoalbumine*, *albumine* dalam susu disebut *lactoalbumine*.

a) Protein bersenyawa, protein jenis ini memiliki ikatan dengan zat-zat lain, misalnya:

Glikoprotein = protein + glikogen

Kromoprotein = protein + zat warna (hemoglobin)

Nucleoprotein = protein + nuklein

Fosfoprotein = protein + fosfor

Lipoprotein = protein + lemak

b) Turunan protein, misal *albuminase pepton*, peptida, gelatin.

Tubuh manusia memerlukan protein untuk menjalankan berbagai fungsi antara lain:

(6) Membangun sel tubuh.

(7) Mengganti sel tubuh.

(8) Membuat air susu, enzim, dan hormon.

(9) Membuat protein darah.

(10) Menjaga keseimbangan asam basa cairan tubuh.

4) Vitamin

Vitamin adalah zat organik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit, namun penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh.

Vitamin digolongkan menjadi dua kelompok, yaitu:

a) Vitamin larut dalam air

Vitamin jenis ini tidak dapat disimpan dalam tubuh. Kelompok vitamin ini adalah vitamin B dan C.

b) Vitamin larut dalam lemak

Vitamin yang termasuk ke dalam kelompok ini adalah vitamin A, D, E, dan K. Jenis vitamin ini dapat disimpan dalam tubuh dengan jumlah cukup besar, terutama dalam hati. Setiap vitamin mempunyai fungsi khusus. Beberapa vitamin dapat berperan secara bersama-sama dalam mengatur fungsi tubuh, misalnya memacu dan memelihara:

5) Mineral

Mineral adalah zat organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk membantu reaksi fungsional tubuh, seperti untuk memelihara keteraturan metabolisme. Kurang lebih 4% tubuh manusia terdiri atas mineral. Mineral yang hanya diperlukan dalam jumlah kecil tetapi memegang peranan penting untuk mempertahankan keadaan kesehatan, diantaranya ialah Fluor (F), Cobalt (Co), dan Zink (Zn). Fungsi mineral antara lain: a) Dalam cairan jaringan berfungsi untuk pengendalian kerja jantung serta otot skelet, b) Iritabilitas kekerasan dan ketahanan pada pengeroposan, c) Transmisi impuls, dan d) Relaksasi dan kontraksi.

Mineral terdiri atas dua jenis yaitu:

a) Mayor Mineral (Makro Mineral atau Makro *Nutrition Element*).

Yang termasuk mineral jenis ini yaitu kalsium (Ca), fosfor (P), kalium (K), magnesium (Mg), sulfur (S), sodium/natrium (Na), klorida (Cl). Di antara jenis



mineral ini yang paling banyak terdapat dalam tubuh adalah kalsium, kurang lebih 99 % kalsium terdapat pada tulang. Mineral jenis ini biasanya dikonsumsi dalam bentuk garam mineral.

b) *Trace Mineral* (Mikromineral Atau Mikro *nutrition Element*).

Yang termasuk jenis mineral ini antara lain zat besi (Fe), tembaga (Cu), seng (Zn), mangan (Mn), zodium (J), dan fluoride (F).

6) Air

Kebutuhan tubuh akan air dapat dikatakan nomor dua setelah oksigen. Orang dapat hidup tanpa makanan untuk beberapa minggu, tetapi tanpa air orang hanya dapat bertahan untuk beberapa hari. Fungsi air antara lain:

- a) Sebagai bahan yang dapat mendeskripsikan berbagai senyawa polar ada dalam bahan makanan.
- b) Sebagai pelarut senyawa polar.
- c) Berperan pada proses metabolisme bahan gizi (misalnya pada glikolisis dan glikogenolisis).
- d) Sebagai alat transportasi zat gizi.
- e) Sebagai komponen jaringan tubuh dan memberi bentuk.
- f) Berperan dalam berbagai reaksi kimia tubuh.
- g) Sebagai pelumas persendian, dan menjaga stabilitas suhu tubuh.

**f. Kebutuhan Bahan Makanan**

Setelah diketahui banyak yang dibutuhkan setiap hari (energy expenditure) maka langkah selanjutnya adalah menyediakan menu yang proporsional berdasarkan jumlah kebutuhan energy tersebut.

Menurut Djoko pekik (2017: 70) Adapun kebutuhan makanan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Proporsi Makanan

Jenis	Jumlah		Jumlah Makanan (gr)
	%	Kalori	
Karbohidrat	60	2100	525
Lemak	25	875	97
Protein	15	525	131
Jumlah	100	3500	

Tabel 4. Bahan Makanan

Bahan Makanan	Berat (gr)	URT
Beras	550	8 1/4 gls
Daging	150	3 ptg sdg
Roti	80	4 iris
Sayuran	150	1.5 mngk

#### g. Cara Pengukuran Status Gizi

Menurut Nyoman Supariasa, dkk (2002: 18-20) pada dasarnya penilaian status gizi dibedakan menjadi dua cara, yaitu penilaian secara langsung dan tak langsung.

##### 1) Pemeriksaan Langsung

Untuk mengetahui status gizi seseorang, dapat dilakukan pemeriksaan secara langsung yang meliputi antara lain:

##### a) Pemeriksaan Antropometri

Antropometri sangat umum digunakan untuk mengukur status gizi dari berbagai ketidak seimbangan antara asupan protein dan energi. Antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain: berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, dan tebal lemak di bawah kulit (Nyoman Supariasa, dkk., 2002: 36).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2017: 77) pengukuran antropometri dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar lengan atas, dan tebal lemak tubuh (trisep, bisep, subskapula, dan suprailiaka). Pengukuran antropometri bertujuan mengetahui status gizi berdasarkan satu ukuran menurut ukuran lainnya, misalnya berat badan dan tinggi badan, menurut umur (BB & TB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), lingkar lengan atas menurut umur (LLA/U), lingkar lengan atas menurut tinggi badan (LLA/TB).

#### b) Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode pemeriksaan untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini berdasarkan perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidak cukupan zat gizi bagi tubuh. Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat yang dirancang untuk mendeteksi tanda-tanda klinis secara umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi (Nyoman Supariasa, dkk., 2002: 19).

#### c) Biokimia

Pemeriksaan biokimia (laboratorium), dilakukan melalui pemeriksaan spesimen jaringan tubuh (darah, urin, tinja, hati, dan otot) yang diuji secara laboratoris terutama untuk mengetahui kadar hemoglobin, feritin, glukosa, dan kolesterol. Cara ini digunakan untuk mengetahui keadaan gizi secara spesifik (Djoko Pekik Irianto, 2017: 75).

#### d) Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi tubuh (khusus jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan tubuh. Tes yang digunakan adalah tes adaptasi senja (Nyoman Supariasa, dkk. 2002: 20).

### 2) Pemeriksaan Tidak Langsung

Menurut Nyoman Supariasa, dkk (2002: 20) pemeriksaan status gizi secara tidak langsung dapat dibagi menjadi tiga cara yaitu: survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi.

#### a) Survei Konsumsi Makanan Penilaian

konsumsi makanan dilakukan dengan wawancara kebiasaan makan dan penghitungan konsumsi makanan sehari-hari. Tujuan penilaian ini adalah mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan gizi.

#### b) Statistik Vital

Pemeriksaan dilakukan dengan menganalisis data kesehatan seperti angka kematian, kesakitan, dan kematian akibat hal-hal yang berhubungan dengan gizi.

Pemeriksaan ini bertujuan menemukan indikator tidak langsung status gizi masyarakat.

### c) Faktor Ekologi

Pengukuran status gizi didasarkan atas kesediaan makanan yang dipengaruhi oleh faktor ekologi (iklim, tanah, irigasi, dll). Faktor-faktor ekologi tersebut perlu diketahui untuk mengetahui penyebab malnutrisi masyarakat.

## **2. Sosial Ekonomi**

Status sosial ekonomi adalah kedudukan atau posisi seseorang dalam masyarakat. Sosial ekonomi adalah gambaran tentang keadaan seseorang atau suatu masyarakat yang ditinjau dari segi sosial ekonomi, gambaran itu seperti tingkat pendidikan, pendapatan dan sebagainya. Status ekonomi kemungkinan besar merupakan pembentuk gaya hidup keluarga. Pendapatan keluarga memadai akan menunjang tumbuh kembang anak. Karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun sekunder (Soetjiningsih, 2004).

Status sosial ekonomi menurut Koendjaraningrat (1983: 23) yang mencapai 3 faktor yaitu: pendidikan, pekerjaan, dan penghasilan. Pendapat tersebut didukung oleh Marpadi (2002: 24) yang menyatakan sebagai berikut: “Dalam mempelajari keadaan ekonomi seseorang atau keluarga tidak cukup hanya ditinjau dari pekerjaannya saja, tetapi ditinjau dari hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaannya tersebut, seperti pendapatan atau penghasilan, tingkat pendidikan atau barang-barang yang dimiliki, termasuk material yang digunakan untuk rumah yang ditempati. Status sosial ekonomi ditentukan oleh tingkat pendidikan, jenis

pekerjaan, pendapatan, dan harta/benda berharga yang dimiliki keluarga, di bawah ini diuraikan sebagai berikut:

#### **a. Pendidikan**

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah suatu cita-cita tertentu. Jenis pendidikan adalah kelompok yang didasarkan pada kekhususan tujuan pendidikan suatu satuan pendidikan, diantaranya:

##### **1) Pendidikan umum**

Pendidikan umum merupakan pendidikan dasar dan menengah yang mengutamakan perluasan pengetahuan yang diperlukan oleh peserta didik untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Bentuknya: Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

##### **2) Pendidikan akademik**

Pendidikan akademik adalah sistem pendidikan tinggi yang diarahkan pada penguasaan dan pengembangan disiplin ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni tertentu, yang mencakup program pendidikan sarjana, magister, dan doktor. Lulusannya mendapatkan gelar akademik sarjana, magister, dan doktor. Sebagai contoh, lulusan pendidikan akademik sarjana ekonomi bergelar S.E., sarjana kedokteran mendapat gelar S.Med., sarjana teknik mendapat gelar S.T., dan sarjana pendidikan bergelar S.Pd.; demikian juga gelar magisternya sesuai dengan bidang atau rumpun ilmu; sedangkan gelar pendidikan doktor sama, yakni Dr.

##### **3) Pendidikan Kejuruan**

Pendidikan kejuruan merupakan pendidikan menengah yang mempersiapkan peserta didik terutama untuk bekerja dalam bidang tertentu. Bentuk satuan pendidikannya adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), jenis ini termasuk ke dalam pendidikan formal.

#### 4) Pendidikan Profesi

Pendidikan profesi merupakan pendidikan tinggi setelah program sarjana yang mempersiapkan peserta didik untuk memasuki suatu profesi atau menjadi seorang profesional. Sebagai contoh, setelah bergelar S.E, seseorang menempuh pendidikan profesi Akuntan, maka akan bergelar S.E. Ak; setelah bergelar S.Med., seseorang menempuh pendidikan profesi dokter, maka akan mendapat gelar dr. (dokter).

### **b. Pekerjaan**

Pekerjaan adalah simbol status seseorang dimasyarakat. Pekerjaan jembatan untuk memperoleh uang dalam rangka memenuhi kebutuhan hidup dan untuk mendapatkan tempat pelayanan kesehatan yang diinginkan. Setiap orang bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Jenis-jenis pekerjaan dapat dibedakan berdasarkan hasil dari pekerjaannya, yaitu barang dan jasa.

#### a) Pekerjaan pokok.

Pekerjaan atau kegiatan yang membuat keuntungan secara finansial yang dapat dipakai untuk memenuhi kebutuhan hidup, seperti makanan minuman dan perabot rumah tangga, dan lain-lain.

#### b) Pekerjaan Sampingan

Pekerjaan atau kegiatan yang membuat keuntungan secara finansial pada luar pekerjaan rutin yang harus dikerjakan sehari-hari pada luar pekerjaan aslinya yang selama ini sudah digeluti dan dikerjakan.

Contoh pekerjaan sampingan adalah jasa laundry, menjual pulsa elektrik, menjual kuliner buat sarapan.

### **c. Pendapatan**

Pendapatan adalah hasil yang diperoleh dari kerja atau usaha yang telah dilakukan. Pendapatan akan mempengaruhi gaya hidup seseorang. Orang atau keluarga yang mempunyai status ekonomi atau pendapatan tinggi akan mempraktikkan gaya hidup yang mewah misalnya lebih konsumtif karena mampu untuk membeli semua yang dibutuhkan bila dibandingkan dengan keluarga yang kelas ekonominya kebawah. Pendapatan sebagai balas karya sebagai berikut, yaitu:

- a) Upah/gaji adalah balas jasa untuk pekerjaan yang dilaksanakan dalam hubungan kerja dengan orang/intansi lain (sebagai karyawan yang dibayar)
- b) Laba usaha sendiri adalah balas karya untuk pekerjaan yang dilakukan sebagai “pengusaha“ yaitu mengorganisir produksi, mengambil keputusan tentang kombinasi faktor produksi serta menanggung resikonya sendiri entah sebagai petani/tukang/pedagang dan sebagainya.
- c) Sewa adalah jasa yang diterima oleh pemilik atas penggunaan hartanya seperti tanah, rumah atau barang-barang tahan lama.



d) Pengeluaran adalah meliputi semua pengeluaran rumah tangga dan perseorangan serta lembaga swasta bukan perusahaan untuk membeli barang dan jasa yang langsung dapat dipergunakan untuk memenuhi kebutuhan.

**d. Harta/benda berharga yang dimiliki keluarga**

Kepemilikan suatu barang oleh orang tidak terlepas dari apa yang disebut hak milik. Menurut Kartasaputra (1982: 19) sebagai berikut:

Hak milik adalah hak untuk menikmati kegunaan atau suatu kebendaan dengan leluasa, untuk berbuat bebas dengan kebendaan itu asal tidak bertentangan dengan undang-undang atau peraturan yang berlaku. Hak milik yang paling sempurna atas suatu kebendaan karena pemilik dapat menjual, menghadiahkan, menggadaikan, dan menghibahkannya, maka hak milik disini bukanlah merupakan hak milik mutlak, karena hak milik di Negara kita berfungsi sosial. Dengan adanya beberapa pandangan di atas dapat diketahui bahwa status sosial ekonomi sebuah keluarga ditentukan oleh tingkat pendidikan, pekerjaan, pendapatan, dan harta/barang berharga yang dimiliki keluarga.

**e. Tunjangan**

Tunjangan adalah setiap tambahan benefit yang ditawarkan pada pekerja, misalnya pemakaian kendaraan perusahaan, makanan siang gratis, bunga pinjam rendah atau tanpa bunga, jasa kesehatan, bantuan liburan dan skema pembelian saham.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen (2005:13) adalah :

1) Dalam melaksanakan tugas keprofesionalan:

- a) Memperoleh penghasilan diatas kebutuhan hidup minimum dan jaminan kesejahteraan sosial.
- b) Mendapatkan promosi dan penghargaan sesuai dengan tugas dan prestasi kerja.
- c) Memperoleh perlindungan dalam melaksanakan tugas dan hak atas kekayaan intelektual.
- d) Memperoleh kesempatan untuk meningkatkan kompetensi
- e) Memiliki kebebasan untuk berserikat dalam organisasi profesi.

2) Penghasilan diatas kebutuhan hidup minimum

Sebagaimana yang dimaksud meliputi gaji pokok, tunjangan yang melekat pada gaji, serta penghasilan lain berupa tunjangan profesi, tunjangan fungsional, tunjangan khusus dan tambahan yang terkait dengan tugasnya sebagai guru yang ditetapkan dengan prinsip penghargaan atas dasar profesi.

3) Jenis-Jenis Tunjangan

a) Pembayaran untuk waktu yang tidak bekerja

Contoh dalam bidang ini akan mencakup periode istirahat yang dibayar, cuti, hari-hari libur, dll.

b) Perlindungan terhadap bahaya

Ada bahaya tertentu yang pada umumnya harus dihadapi oleh semua orang, misalnya ketidak mampuan untuk bekerja secara tetap, usia lanjut, kematian. Dalam menghadapi keadaan semacam ini karyawan harus tetap mendapat penghasilan karna itu perlu tunjangan khusus untuk itu.

c) Pelayanan karyawan

Semua orang harus diberikan pelayanan tertentu secara berkesinambungan. Kecenderungan organisasi untuk menyediakan pelayanan-pelayanan untuk menjadi nyata dengan adanya program-program tunjangan.

d) Pembayaran yang dituntut oleh hukum

Melalui pemerintahan telah memutuskan bahwa sejumlah tertentu dari pengeluaran perusahaan akan ditujukan untuk melindungi karyawan terhadap bahaya-bahaya hidup yang utama.

### **3. Aktivitas Fisik**

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

Kegiatan olahraga berupa aktivitas fisik dan permainan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan menyesuaikan macam dan takaran latihan terhadap pertumbuhan anak akan diperoleh hasil yang diharapkan. Perlu pula adanya pembakuan norma tes kesegaran jasmani pada anak, agar didapat keseragaman bentuk dan model latihan yang diinginkan, sehingga mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan. Pada usia sekolah perkembangan motorik anak lebih halus, lebih sempurna dan terkoordinasi dengan baik seiring dengan bertambahnya berat dan kekuatan badan anak. Pada saat berusia sekitar 10-12 tahun, anak lazimnya sudah mampu melakukan berbagai jenis kegiatan olahraga. Untuk memperhalus keterampilan

motorik, anak-anak terus melakukan berbagai aktivitas fisik yang kadang-kadang dalam bentuk permainan yang informal, permainan yang diatur sendiri oleh anak. Anak usia sekolah mengembangkan kemampuan untuk melakukan *game* dengan peraturan, sebab anak-anak sudah dapat memahami dan menaati aturan dari suatu permainan. Dalam waktu yang sama anak mengalami peningkatan dalam koordinasi dan pemilihan waktu yang tepat dalam melakukan berbagai aktivitas tersebut.

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik**

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktifitas fisik pada seseorang menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2006: 38) :

##### **1) Umur**

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan tingkat aktivitas ketika menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

##### **2) Jenis Kelamin**

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan.

##### **3) Etnis**

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap Negara

pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat indonesia.

#### 4) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

Menurut Rusli Lutan (2002: 20-24) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktifitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah:

##### a) Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologis tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel di bawah ini.

Tabel 5.Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik

No	Variabel	Hubungan dengan Aktivitas Fisik
1	Jenis Kelamin	Anak laki-laki lebih aktif dari pada perempuan
2	Usia	Aktivitas menurun seiring bertambahnya usia
3	Kegemukan	Anak yang kegemukan cenderung rendah aktivitasnya

Sumber: Rusli Lutan (2002: 20)

#### b) Faktor Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan aktivitas fisik. Beberapa faktor tersebut adalah: (1) pengetahuan tentang bagaimana berlatih, (2) hambatan terhadap aktivitas jasmani/fisik, (3) niat untuk aktif, (4) sikap terhadap kegiatan, dan (5) rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

#### c) Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku aktif. Keluarga merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh besar. Orang tua merupakan orang yang dapat menjadi contoh bagi anak-anaknya. Timbulnya minat untuk aktif berolahraga dapat dibangkitkan oleh contoh yang diberikan orang tuanya. Misalnya, mulai dari kecil anak sudah diajak untuk menyaksikan orang tuanya melakukan kegiatan olahraga. Pasti anak akan timbul minat untuk meniru dan mencontoh orang tuanya.

#### d) Faktor Fisik

Faktor fisik meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk

meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga. Kondisi lingkungan juga mempengaruhi, anak-anak dipedesaan akan lebih aktif bergerak dibanding anak-anak diperkotaan yang sudah menggunakan fasilitas seperti sepeda motor dan angkutan kota.

### **c. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan kuesioner yang disebut PAQ-C (*The Physical Activity Questionnaire Children*) oleh Kent C. Kowalski, et al tahun 2004. Kuesioner tersebut digunakan untuk anak usia 8 - 14 tahun. PAQ-C adalah sebuah kuesioner yang cocok untuk anak yang sedang berada di dalam suatu lembaga pendidikan yaitu seperti sekolah yang memiliki waktu istirahat di dalam jadwal sekolah. Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisi lembar pernyataan yang telah disediakan. Responden diminta untuk mengisi kuesioner mengenai aktivitas yang telah dilakukan selama seminggu.

## **4. Kesegaran Jasmani**

### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Secara bahasa, kesegaran jasmani, kebugaran jasmani, maupun kesamaan jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Djoko Pekik I (2000:2) yakni, kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Lebih khusus lagi, menurut pendapat Rusli Lutan, J. Hartoto dan Tomoliyus (2001:7) kesegaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah

kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugar atau segar apabila siswa tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas yang baik. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, kesegaran jasmani merupakan suatu keadaan tubuh yang mampu melakukan kegiatan tanpa kelelahan yang dapat menghambatnya sehingga mampu melakukan pekerjaan tersebut secara efektif dan efisien. Kesegaran jasmani yang baik perlu dimiliki setiap orang untuk beraktivitas dalam hidupnya. Setiap orang memiliki kemampuan untuk beraktivitas sepanjang hayat hidupnya. Tidak terkecuali siswa, siswa melakukan aktivitas meliputi kegiatan belajar mengajar di sekolah, les, kegiatan ekstrakurikuler dan sebagainya. Agar aktivitas berjalan dengan baik dan lancar tanpa kelelahan yang bisa menghambatnya, setiap siswa perlu memiliki kesegaran yang baik.

#### **b. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen sebagai indikator ketercapaian kesegaran jasmani secara menyeluruh. Menurut

Moelyono W (1999: 235) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu:

- 1) Daya tahan paru jantung



Daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru jantung untuk menyuplai oksigen bagi kerja otot dalam jangka waktu yang lama.

## 2) Kekuatan Otot

Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tekanan.

## 3) Tenaga Ledak Otot

Tenaga ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.

## 4) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang berbeda dalam waktu sesingkat-singkatnya.

## 5) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang berbeda dalam waktu sesingkat-singkatnya.

## 6) Kelentukan

Kelenturan adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada seluruh ruang geraknya.

## 7) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi baik dalam keadaan aktif maupun pasif.

## 8) Kecepatan Reaksi

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menggapai adanya respon atau rangsangan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Secara lebih terperinci komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi dua golongan, Rusli lutan (2002:80) yaitu:

### 1) Kesegaran terkait dengan kesehatan

#### a) Daya tahan aerobik

Suatu sistem latihan yang mendorong kerja jantung, darah , dan paru-paru untuk periode waktu yang cukup untuk menghasilkan perbaikan-perbaikan dan keadaan tubuh.

#### b) Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk berkontraksi dan menghasilkan gaya.

#### c) Daya tahan otot

Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban submaksimal dalam jangka waktu tertentu.

#### d) Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah aktifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh pada bidang sendi yang luas.

### 2) Kesegaran jasmani yang terkait dengan performa

a) Koordinasi

Koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien.

b) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

c) Kecepatan

Kecepatan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya.

d) Agility

Agility adalah salah satu faktor yang menentukan kebugaran jasmani seseorang, seseorang dikatakan lincah ketika ia mampu bergerak cepat dan mengubah arah geraknya secara cepat pula dengan tetap menjaga keseimbangan.

e) Power

Power adalah kemampuan otot untuk mengerjakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Dengan demikian oleh karena power merupakan kombinasi dari hasil kekuatan dan kecepatan maka untuk mengembangkan power, atlet harus mengembangkan kekuatan dan kecepatannya.

f) Waktu reaksi

Waktu reaksi adalah gerakan yang dilakukan tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat setelah mendapat suatu respon atau peristiwa dalam suatu waktu.

**c. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Budi Sutrisno dan Muhammad Bazin Khadafi (2009:52) berpendapat bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, antara lain:

1) Makanan yang cukup dan bergizi

Fungsi makanan di dalam tubuh adalah untuk mendapatkan tenaga, zat-zat pembangun sel tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, dan untuk kelancaran segala macam proses yang terjadi di dalam tubuh. Fungsi-fungsi tersebut dapat terpenuhi bila makanan yang dikonsumsi cukup secara kuantitas untuk memperoleh energi, cukup nilai gizi dan kestabilan metabolisme dalam tubuh.

2) Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup yang teratur, sehat dan dikerjakan secara kontinu akan dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Kebiasaan tersebut meliputi makan, mandi yang teratur, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, gosok gigi, kebiasaan hidup bersih dan lain-lain, termasuk juga menghindari kebiasaan merokok, minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba.

3) Latihan jasmani atau latihan olahraga

Salah satu cara untuk meningkatkan kesegaran jasmani adalah melalui latihan jasmani atau berolahraga secara teratur dan terus menerus. Latihan yang dilakukan secara sistematis ini meliputi latihan beban untuk komposisi tubuh, latihan daya tahan *cardiorespirasi*, latihan untuk daya tahan otot, Menurut Djoko Pekik I (2004: 8), agar latihan dapat dilakukan secara efektif perlu adanya prinsip-prinsip latihan, antara lain:

a) *Overload* (beban lebih)

Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menempuh jumlah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya. Misalnya seorang siswa yang biasanya lari 1000 m menempuh waktu 7 detik, untuk latihannya harus mencapai 1000 m menjadi 6,50 detik.

b) *Specifity* (kekhususan)

Peningkatan dalam berbagai aspek kesegaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Latihan kekuatan misalnya, tentu tidak akan banyak berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Jadi, setiap jenis latihan ke arah pembinaan unsur kebugaran yang lebih khusus. Koordinasi tidak meningkat, bila dilatih dengan latihan melompat berulang kali dengan bertumpu pada kedua kaki. Karena pembinaan kesegaran yang dimaksud bersifat menyeluruh, maka programnya juga harus pada semua komponen kebugaran jasmani.

c) *Reversible* (kembali asal)

Kesegaran yang telah dicapai akan menurun bahkan kehilangan jika latihan tidak dilakukan secara teratur dan terus menerus. Dalam beberapa penelitian dinyatakan bahwa kesegaran jasmani yang telah diperoleh akan mengalami penurunan setelah 6-12 minggu tidak melakukan latihan, dan akan hilang jika 12-20 minggu tidak melakukan latihan. Oleh karena itu, meskipun tubuh sudah dalam keadaan segar apabila tidak dilakukan latihan secara teratur dan terus menerus kesegaran yang telah dicapai akan hilang.

Keberhasilan mencapai kesegaran menurut Djoko Pekik I. (2004: 16-21), sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan modal latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran/dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensitas, and time*).

a) *Frekuensi*

Adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kesegaran perlu latihan 3-5 kali per minggu. Sebaliknya dilakukan berselang, misalnya: Senin-Rabu-Jum'at, sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan tenaga).

b) *Intensitas*

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c) *Time*

Adalah waktu/durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kebugaran paru-jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Selain pendapat di atas, Rusli Lutan (2001: 35-40) menambahkan bahwa tingkat kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh faktor kekhasan perorangan dan motivasi untuk berlatih. Setiap orang mengalami peningkatan kesegaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, seperti: usia, bentuk tubuh, keadaan gizi, berat badan, status kesehatan, dan kuat lemahnya motivasi. Kuat lemahnya motivasi berlatih juga mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa. Saat kecil siswa begitu senang bermain, ketika usianya meningkat kegairahan berkurang. Persoalan ini berkaitan dengan kesiapan untuk berlatih, selain sikap positif terhadap kesegaran jasmani, juga dorongan untuk berpartisipasi dalam kegiatan itu.

## **5. Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Anak sekolah dasar usia 10-12 tahun merupakan individu yang sangat aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan mengisi waktu luangnya. Anak seusia itu tidak bisa tinggal diam dan selalu bergerak hampir setiap stimulus atau rangsang dari sekelilingnya selalu dijawab dengan gerakan. Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan di dalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang baik di kemudian hari. Seorang pendidik harus mampu menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan anak sekolah dasar, serta

sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Menurut Sukintaka (1992: 43), karakteristik siswa SD usia 10-12 tahun adalah:

- a. Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
- b. Ada kesadaran mengenai badannya.
- c. Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
- d. Pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak baik.
- e. Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
- f. Waktu dan reaksi makin baik.
- g. Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- h. Koordinasi makin baik.
- i. Badan lebih sehat dan kuat.
- j. Tungkai mengalami pertumbuhan yang lebih kuat bila dibandingkan dengan bagian badan atas.
- k. Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan perempuan.

Sedangkan karakteristik siswa kelas 5 SD Negeri Kotagede Yogyakarta, pada usia tersebut karakteristik siswa berada pada tahap operasional konkret dimana mereka sudah mulai memahami aspek-aspek komulatif materi, mempunyai kemampuan memahami cara mengkombinasikan beberapa golongan benda yang bervariasi tingkatannya, selain itu siswa sudah mampu berpikir sistematis mengenai benda-benda dan peristiwa-peristiwa yang konkret serta



mereka mencapai objektivitas tertinggi karena siswa gemar menyelidiki, mencoba, dan bereksperimen yang di stimulasi oleh dorongan-dorongan menyelidik dan rasa ingin tahu yang besar.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Dadang Pramana Sari (2010), Status Gizi Siswa Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri 2 Kalijero kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen. Skripsi. Universitas negeri Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat status gizi siswa kelas atas di sekolah dasar negeri 2 kalijero kecamatan kebumen kabupaten kebumen. Metode yang digunakan adalah metode survai dengan teknik pengukuran instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah pengukuran dengan menggunakan alat stadiometer untuk mengukur tinggi badan dan timbangan badan untuk mengukur berat badan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar negeri 2 kalijero kecamatan kebumen kabupaten kebumen yang berjumlah 101 orang yaitu siswa kelas atas. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Untuk dapat mengetahui tingkat status gizi para siswa menggunakan rumus Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). kemudian hasilnya dicocokkan dengan rujukan Indeks Masa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) anak laki-laki dan perempuan umur 60 bulan (5 bulan) sampai 180 bulan (15 tahun) yang diambil dari buku pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar Dan Madrasah Ibtidaiyah. Hasil penelitian menunjukkan dari 101 jumlah keseluruhan siswa, sebanyak 75 (74,26%) Siswa berkategori normal, 4 (3,96%) Siswa berkategori resiko untuk gemuk, 8 (7,92%) Siswa berkategori gemuk, dan 14 (13,86%) Siswa berkategori kurus.

2. Fariza Ahmad (2013), Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua/Wali Murid Siswa Kelas atas Sekolah Dasar Negeri 3 Jatiluhur Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dengan tingkat sosial ekonomi orang tua/wali murid siswa kelas atas SD Negeri 3 Jatiluhur, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi, metode yang digunakan adalah metode survey. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pengukuran yaitu Indeks Lingkar Lengan Atas menurut Umur (LLA/U) untuk mengukur status gizi, sedangkan untuk mengukur tingkat sosial ekonomi digunakan angket. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas atas SD Negeri 3 Jatiluhur, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen yang berjumlah 61 anak. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase. Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan program komputer program SPSS dengan metode analisis korelasi *product moment*.

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai nilai  $r_{hit}$  (0,610) dan  $p\text{ value} = 0,000$ .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan tingkat sosial ekonomi orang tua/wali murid siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 3 Jatiluhur, Kecamatan Karanganyar, Kabupaten Kebumen. Hal ini berarti tingkat sosial ekonomi orang tua/wali murid memiliki pengaruh terhadap status gizi siswa. Kemampuan prediksi variabel terikat

terhadap variabel bebas sebesar 37,2 % sedangkan sisanya 63,8 % dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

3. Dion Erwinanto (2017), Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 sejumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling* dan *accidental sampling*. Total sampel sebanyak 74 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0.568, reliabilitas=0.721) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun (validitas pa=0.960 dan pi=0,711, reliabilitas pa=0,720 dan pi=0,673). Analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* (Karl Pearson). Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi *product moment* (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu  $r_{xy} = 0.336$  dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.

### C. Kerangka Berpikir

Dalam proses pembelajaran, siswa merupakan salah satu komponen yang mempunyai peran sentral. Siswa menjadi pokok persoalan dan tumpuan perhatian dalam semua proses pembelajaran. Dalam sudut pandang pedagogis, siswa diartikan sebagai "*homo educandum*", yakni sebagai manusia yang memiliki potensi yang bersifat laten, sehingga diperlukan binaan dan bimbingan agar menjadi manusia yang sehat secara fisik dan psikis.

Secara fisik, ada dua hal yang dapat mempengaruhi proses pendidikan siswa. Dua hal tersebut adalah status gizi dan aktivitas fisik. Status gizi dan Aktivitas fisik sama-sama memiliki peran yang penting untuk kelangsungan proses pembelajaran dan ketercapaian tujuan pembelajaran.

Status gizi merupakan hal yang penting dimiliki oleh siswa. Status gizi diartikan sebagai keadaan gizi yang dimiliki seseorang sebagai akibat dari asupan makanan yang dimakan sehari-hari yang berdampak secara langsung maupun tidak langsung terhadap tubuh untuk fungsi kesehatan

Aktivitas fisik merupakan sesuatu yang sangat penting dimiliki seseorang (siswa) untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar untuk melakukan aktivitas dengan sebaik-baiknya. Karena siswa dalam kondisi bugar/segar cenderung akan melakukan kegiatan dengan lebih semangat, efektif dan efisien tanpa kelelahan yang akan menghambatnya.

Selain status gizi dan aktivitas fisik faktor yang sangat penting yaitu keadaan sosial ekonomi orang tua. Dengan kondisi sosial ekonomi orang tua yang

cukup, maka orang tua akan mampu mendidik, mengasuh, dan memenuhi kebutuhan anak sehingga tingkat gizi anak dan aktivitas anak akan lebih diperhatikan dan terpenuhi. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini apakah ada hubungan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani sehingga siswa dapat terpantau.

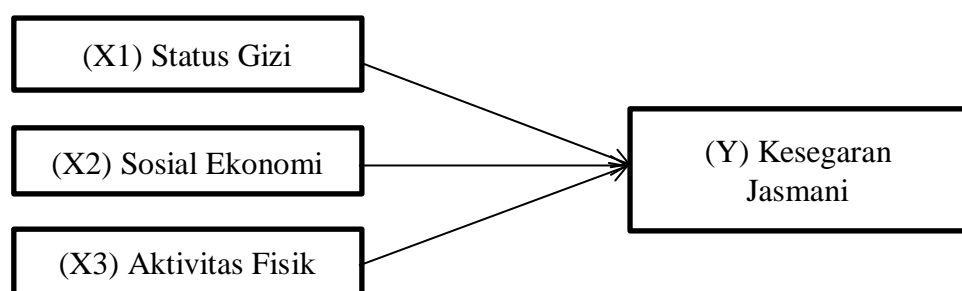
#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut dapat ditarik kesimpulan yang bersifat sementara bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan Hubungan Antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 270), penelitian korelasi adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara variabel dan seberapa erat hubungan variabel-variabel tersebut. Penelitian ini mempunyai empat variabel yaitu tingkat status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik dan kesegaran jasmani, sehingga penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel bebas dalam hal ini status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik dan variabel terikat yaitu kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. Rumus yang digunakan untuk melihat hubungan antara keempat variabel adalah dengan rumus korelasi *product-moment* yang akan diolah menggunakan program SPSS



Gambar 1. Desain Penelitian

## **B. Tempat dan Waktu Penilaian**

### **1. Lokasi Penelitian**

Lokasi pengambilan data (penelitian) di SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. Tes status gizi dan kesegaran jasmani dilaksanakan di lapangan karang kotagede sedangkan tes aktivitas fisik dan sosial ekonomi dilaksanakan di tempat berbeda di ruang kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta.

### **2. Waktu Penelitian**

Pengambilan data (penelitian) di SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta berlangsung pada bulan April – Mei 2018.

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

Menurut Sugiyono (2010:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini menggunakan populasi semua siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. Sampel yang digunakan sebanyak 30 siswa, karena jumlah siswa dalam sampel tersebut dianggap sudah mewakili populasi siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal

tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:60). Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu variabel bebas (variabel independen) status gizi, sosial ekonomi, tingkat aktivitas fisik siswa dan variabel terikatnya (variabel dependen) tingkat kesegaran jasmani siswa. Adapun definisi operasional variabel yang digunakan adalah sebagai berikut:

### 1. Status gizi

Status gizi adalah keadaan yang menggambarkan kondisi tubuh siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta, yang diukur melalui perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan, dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Status gizi pada penelitian ini menggunakan parameter sesuai dengan usia pada tingkat SD. Dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan, sehingga didapatkan data yang dihitung dengan rumus Indeks Massa Tubuh yaitu:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

### 2. Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi adalah gambaran tentang keadaan seseorang atau suatu masyarakat yang ditinjau dari segi sosial ekonomi, gambaran itu seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, pendapatan dan harta/benda berharga yang dimiliki. Data tersebut diperoleh dari penyebaran angket yang dibagikan kepada orang tua/wali murid siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta.

### 3. Tingkat Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan sistim penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat



sistem istirahat. Definisi operasional tingkat aktivitas fisik adalah skor yang diperoleh pada pengisian instrumen *Physical Activity Questionnaire For Children* (PAQ-C) yang dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia.

#### 4. Kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani adalah keadaan tubuh yang mampu melakukan aktivitas tanpa merasakan kelelahan yang dapat menghambatnya sehingga mampu bekerja secara efektif dan efisien dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta untuk melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan indeks tes usia 10-12 tahun. Data yang dihasilkan adalah nilai yang sudah ditransformasikan sesuai dengan petunjuk TKJI.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga hasilnya mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160).

#### a. Instrumen untuk mengukur status gizi

Data status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan dan berat badan, lalu dimasukkan ke dalam rumus Indeks Massa Tubuh.

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

b. Instrumen untuk mengukur sosial ekonomi

Tingkat sosial ekonomi orang tua dan wali murid diukur dengan instrumen menggunakan angket sederhana yang dibagikan kepada wali murid yang berisikan identitas siswa, pekerjaan dan penghasilan wali murid baik ayah maupun ibu. Instrumen untuk variabel tingkat sosial ekonomi wali murid dalam bentuk angket.

c. Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik

Dalam mengukur tingkat aktivitas fisik peneliti menggunakan kuesioner *The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)* oleh Kent C. Kowalski, et al tahun 2004 yang telah di modifikasi dalam bahasa Indonesia. Selain modifikasi yang dilakukan adalah memasukan poin tambahan pada kuesioner seperti permainan tradisional Indonesia dan permainan umum yang sering dilakukan oleh anak Indonesia, sebagai contoh adalah kasti, beladiri dan terdapat kolom-kolom lain agar anak dapat menulis aktifitas yang sering dilakukan. Terdapat beberapa poin yang dihilangkan seperti football, ice hockey, dan yang lainnya dikarenakan tidak sesuai dengan aktivitas anak di Indonesia.

Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisikan pernyataan yang disediakan pada lembar kuesioner. Responden diminta untuk mengisikan

pernyataan mengenai aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dan intensitas waktu 7 hari yang lalu. Terdapat 10 butir item dalam kuesioner PAQ-C, yaitu sebagai berikut:

1) Item Soal Nomor 1 (Aktivitas waktu luang)

Pada item ini responden atau siswa memaparkan seberapa besar frekuensi olahraga atau aktivitas yang dilakukan dalam seminggu terakhir. Frekuensi tersebut berdasarkan banyak tidaknya aktivitas, mulai dari tidak pernah, (1-2x per minggu), (3-4x per minggu), (5-6x per minggu) (lebih dari 7x per minggu). Terdapat 20 aktivitas yang pada item ini dan harus diisi semua, karena skor diperoleh dari jumlah skor seluruh aktivitas dibagi 20 yang berasal dari keseluruhan aktivitas termasuk lain-lain.

Tabel 6. Daftar Aktivitas dan Frekuensi Aktivitas fisik

No	Jenis aktivitas	Tidak pernah	1 -2 Kali	3 – 4 lebih	5 – 6 Kali	7 kali/ Lebih
1	Skiping					
2	Futsal					
3	Voli					
4	Basket					
5	Jalan					
6	Bersepeda					
7	Lari-lari/jogging					
8	Senam					
9	Berenang					
10	Kasti					
11	Menari					
12	Sepakbola					
13	Bulutangkis					
14	Sepak takraw					
15	Sepatu roda					
16	Tenis					
17	Tenis meja					
18	Silat/karate					
19	Lainnya					
20	Lainnya					

## 2) Item Soal Nomor 2

Pada item ini responden atau siswa menjawab pertanyaan mengenai seberapa tinggi siswa bersikap aktif ketika pembelajaran penjas di sekolah dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan aktivitas fisik ketika pembelajaran penjas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak ikut pelajaran Penjas/PJOK, (b) jarang aktif, (c) kadang-kadang aktif, (d) sering aktif, dan (e) sangat aktif. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa

## 3) Item Soal Nomor 3

Pada item ini responden atau siswa menjawab pertanyaan mengenai kebiasaan yang dilakukan siswa saat jam istirahat dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasi bentuk aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah, (b) berdiri atau berjalan-jalan, (c) kadang-kadang berlari atau bermain aktif, (d) sering berlari dan bermain aktif, dan (e) selalu berlari dan bermain aktif.

## 4) Item Soal Nomor 4

Pada item ini responden atau siswa menjawab pertanyaan mengenai kebiasaan yang dilakukan siswa saat jam makan siang. Item ini mengklasifikasi bentuk aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah, (b) berdiri atau berjalan-jalan, (c) kadang-kadang berlari atau bermain aktif, (d) sering berlari dan bermain aktif, dan (e) selalu berlari dan bermain aktif.

## 5) Item Soal Nomer 5

Pada item ini responden atau siswa menjawab pertanyaan mengenai setelah pulang sekolah yang dilakukan siswa dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak pernah, (b) 1 kali seminggu, (c) 2 atau 3 kali seminggu, (d) 4 kali seminggu, dan (e) 5 kali seminggu.

6) Item Soal Nomor 6

Pada item ini responden atau siswa menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering yang dilakukan siswa pada sore hari dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak pernah, (b) 1 kali seminggu, (c) 2 atau 3 kali seminggu, (d) 4-5x kali seminggu, dan (e) 6-7x kali seminggu.

7) Item Soal Nomer 7

Pada item ini responden atau siswa menjawab pertanyaan mengenai yang dilakukan pada akhir pekan (sabtu dan minggu). Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak pernah, (b) 1 kali, (c) 2 atau 3 kali, (d) 4 atau 5 kali, dan (e) 5 kali atau lebih.

8) Item Soal Nomer 8

Pada item ini responden atau siswa memilih pernyataan yang paling menggambarkan siswa selama 7 hari terakhir. Dalam item ini siswa diharuskan teliti dalam memilih pernyataan yang sesuai, yaitu sebagai berikut:

- (a) Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).

- (b) Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain).
- (c) Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
- (d) Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
- (e) Saya sangat sering (lebih dari 6 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.

9) Item Soal Nomer 9

Pada item ini responden atau siswa memilih pernyataan tentang seberapa sering melakukan aktivitas fisik (misal olahraga, senam, bersepeda) mulai dari hari senin sampai hari minggu pada 1 minggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 yaitu: (a) tidak pernah, (b) jarang, (c) kadang-kadang, (d) sering, dan (e) sangat sering.

10) Item Soal Nomer 10

ada item ini responden atau siswa menjawab apakah pernah sakit atau mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas fisik. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 2 yaitu: (a) ya, (b) tidak.

d. Instrument untuk mengukur kesegaran jasmani

Kesegaran jasmani siswa diperoleh dengan cara Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan macam item, sebagai berikut: (1) Lari 40 meter, (2) Gantung siku tekuk, (3) Sit up 30 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

## 2. Teknik Pengumpulan data

### a. Teknik pengumpulan data status gizi

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

#### 1) Tinggi Badan

##### a) Alat ukur : Stadiometer

b) Pelaksanaan : siswa berdiri membelakangi alat tanpa sepatu. Tumit, pinggul, kepala satu garis dan menarik nafas serta pandangan lurus ke depan. Hasil pengukuran dicatat sampai sepersepuluh centimeter.

#### 2) Berat badan

##### a) Alat ukur : Timbangan

b) Pelaksanaan : Siswa ditimbang tanpa sepatu, siswa berdiri di atas timbangan. Hasilnya ditulis dalam satuan kilogram dua angka di belakang koma. Untuk menentukan kategori status gizi digunakan norma telah dipublikasikan pada tahun 2010 oleh Kemenkes RI.

Tabel 7. Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia

	<b>Kategori</b>	<b>IMT</b>
Kurus	Kekurangan BB tingkat berat	<17,0
	Kekurangan BB tingkat ringan	17,0-18,5
Normal		>18,5-25,0
Gemuk	Kelebihan BB tingkat ringan	>25,0-27,0
	Kelebihan BB tingkat berat	>27

## b. Teknik pengumpulan data sosial ekonomi

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7), ada tiga langkah yang harus ditempuh dalam menyusun instrumen. ketiga langkah itu adalah sebagai berikut: mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pertanyaan atau pernyataan.

### 1) Mendefinisikan Konstruk

Mendefinisikan konstruk adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstruk yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Konstruk dalam penelitian ini adalah tingkat sosial ekonomi orang tua atau wali murid.

### 2) Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti. Faktor-faktor tersebut meliputi:

- a) Tingkat pendidikan orang tua.
- b) Jenis pekerjaan orang tua.
- c) Besar penghasilan.
- d) Kepemilikan barang/rumah

### 3) Menyusun Butir-butir Pertanyaan atau Pernyataan

Menyusun butir-butir pertanyaan atau pernyataan yang berkaitan dengan kajian yang telah dibahas dan sesuai kisi-kisi yang ada.



Tabel 8. Kisi-kisi Angket Penelitian Sosial Ekonomi

Variabel ekonomi	Faktor-faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Status Sosial Ekonomi	1. Pendidikan	a. Pendidikan Umum	1,2,5,6	4
		b. Pendidikan Khusus	3,4,7,8	4
	2. Pekerjaan	a.Pekerjaan Pokok	9,10,13	3
		b.Pekerjaan Sampingan	11,12,14	3
	3. Pendapatan	a. Penghasilan	15,16,17,18,28	5
		b. Pengeluaran	19,20,21,22,23,24,25,26,27,39	10
	4.Harta/Kepemilikan Barang	a. Benda bergerak	33,38	2
		b. Benda tidak bergerak	29,30,31,32,34,35,36,37	8
Jumlah				39

Tabel 9. Pemberian Skor Angket Sosial Ekonomi

<b>Nomer</b>	<b>Jawaban</b>	<b>Skor</b>
1 Sampai 39	A	4
	B	3
	C	2
	D	1

Sumber pemberian skor diperoleh dari tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendahnya pendidikan, pekerjaan, pendapatan, dan harta benda yang dimiliki. Sedangkan deskripsi hasil penelitian untuk status sosial ekonomi diuraikan berdasarkan pengkategorian sebagai berikut (B. Syarifudin, 2006:112):

Tabel 10. Rumus Kategori Angket Sosial Ekonomi

No	Rumus Kategori	Kategori
1	$>M + SD$	Tinggi
2	$M - SD \leq X < M + SD$	Sedang
3	$< M - SD$	Rendah

Keterangan :

M = Mean Hitung

SD = Standar Deviasi Hitung

c. Teknik pengumpulan data aktifitas fisik

Pengumpulan data untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani siswa diperoleh dari pengisian angket PAQ-C. Cara pengambilan data dengan kuesioner ini adalah sebagai berikut:

- 1) Menggunakan instrumen PAQ-C yang telah dimodifikasi.
- 2) Memandu dalam mengisi kuesioner yang telah diberikan.
- 3) Mengumpulkan kuesioner yang sudah diisi siswa.
- 4) Membuat tabulasi data.
- 5) Dicocokkan dengan tabel penilaian.

Pengisian angket PAQ-C yang telah dimodifikasi dilaksanakan di ruang kelas masing-masing. Penilaian tingkat aktivitas fisik dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (menilai pretasi masing-masing butir soal) dan tabel norma (menentukan klasifikasi tingkat aktivitas fisik).

Tabel 11. Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-C

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total
1	Soal nomer 1 terdapat 20 aktivitas atau olahraga	Tidak Pernah (A)	1	Total nilai dibagi 20
		1 - 2 Kali (B)	2	
		3 - 4 Kali (C)	3	
		5 - 6 Kali (D)	4	
		6 Kali/Lebih (E)	5	
2	Soal pilihan ganda terdapat nomer 2 - 9	Jawaban A	1	Jumlah nilai dari nomer 2 sampai 9
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3	Soal nomer 10 terdapat aktivitas selama seminggu	Tidak Pernah (A)	1	Total nilai dibagi 7
		Jarang (B)	2	
		Kadang (C)	3	
		Sering (D)	4	
		Sangat Sering (E)	5	

Sumber: Kent C. Kowalski, et al tahun 2004

Data hasil pengisian kuesioner PAQ-C kemudian dicocokkan pada cara penilaian dan pengkategorian PAQ-C sebagai berikut:

- Hitung jumlah jawaban 1, b, c, d, dan e
- Jumlah dari jawaban a dikalikan 1, jawaban b dikalikan dengan 2, jawaban c dikalikan dengan 3, jawaban d dikalikan dengan 4, jawaban e dikalikan dengan 5.
- Jumlah hasil kali setiap jawaban, yang hasilnya akan menjadi total nilai dari PAQ-C masing-masing sampel
- Cari median dari total PAQ-C, nilai median tersebut akan menjadi standar nilai menentukan kategori dari kuesioner tersebut.
- Jika nilai total kurang dari atau sama dengan nilai median maka aktivitas fisik termasuk dalam kategori kurang, sedangkan jika nilai total lebih dari nilai median maka aktifitas fisik termasuk kedalam kategori baik.

d. Teknik pengumpulan data kebugaran jasmani

Tes dilakukan selama 1 hari dibantu dengan 3 orang mahasiswa untuk membantu proses berjalannya tes TKJI untuk usia 10-12 tahun. Sebelum pelaksanaan tes TKJI, peneliti dibantu tim mempersiapkan alat dan fasilitas yang dibutuhkan. Selain itu peneliti juga menjelaskan tata cara dan prosedur tes. Setelah seluruh keperluan dan persiapan telah selesai tes dapat dilaksanakan.

Tes TKJI adalah satu rangkaian tes, sehingga semua butir tes harus dilaksanakan secara terus menerus dan tidak terputus-putus. Urutan pelaksanaan tes TKJI adalah sebagai berikut:

- 1) Pos 1: lari cepat (*sprint*) 40 meter (putra & putri).
- 2) Pos 2: Gantung siku tekuk (*Pull up*) siku tekuk (putri&putra).
- 3) Pos 3: Baring duduk (*sit up*) 30 detik (putra & putri).
- 4) Pos 4: Loncat tegak (*vertical jump*) putra & putri.
- 5) Pos 5: Lari jarak sedang 600 m (putri & putra).

Penilaian tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10-12 tahun dilakukan dengan merujuk pada tabel nilai (menilai masing-masing butir tes) dan tabel norma (menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani).

Tabel 12. Nilai TKJI Usia 10-12 tahun Putra

<b>lari 40 meter</b>	<b>gantung siku tekuk</b>	<b>Baring duduk 30 detik</b>	<b>loncat tegak</b>	<b>lari 600 meter</b>	<b>nilai</b>
S.d - 6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 keatas	S.d - 2'09"	5
6.4" - 6.9"	31" - 50"	18 - 19	38 - 45	2'20" - 2'30"	4
7.0" - 7.7"	15' - 30"	12 -17	31 - 37	2'31" - 2'45"	3
7.8" - 8.8"	0.5" - 14"	04 -11	24 - 30	2'46' - 3'44"	2
8.9" - dst	04" - dst	0- 03	23 dst	3'45" - dst	1

Sumber: Dapertement Pendidikan Nasional Jakarta 2003

Tabel 13. Nilai TKJI Usia 10-12 tahun putri

<b>lari 40 meter</b>	<b>gantung siku tekuk 60 detik</b>	<b>Baring duduk 30 detik</b>	<b>loncat tegak</b>	<b>lari 600 meter</b>	<b>nilai</b>
S.d - 6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 keatas	S.d - 2'32"	5
6.8" - 7.5"	20" - 39"	14 - 19	34 - 41	2'33" - 2'54"	4
7.5" - 78.3"	08' - 19"	07 -13	28 - 33	2'55" - 3'28"	3
8.4" - 9.6"	0.2" - 07"	02 -06	21 - 27	3'29" - 4'22"	2
9.7" - dst	0" - 0.1"	0- 01	20 dst	4'23" - dst	1

Sumber: Dapertement Pendidikan Nasional Jakarta 2003

Data hasil tes TKJI kemudian dijumlahkan untuk dapat dikonversikan dengan tabel norma kesegaran jasmani Indonesia berikut ini.

Tabel 14. Standar Norma TKJI untuk Usia 10-12 Tahun

<b>Nomor</b>	<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Klasifikasi</b>
A	22 - 25	Baik Sekali
B	18 -21	Baik
C	14 - 17	Sedang
D	10 -13	Kurang
E	05- 09	Kurang Sekali

Sumber: Dapertement Pendidikan Nasional Jakarta 2003

## F. Uji Coba Intrumen

Di dalam penelitian, data memiliki kedudukan yang paling tinggi karena data merupakan deskripsi variabel yang diteliti dan berfungsi sebagai alat

pembuktian hipotesis. Oleh karena itu, benar tidaknya data sangat menentukan bermutu atau tidaknya suatu penelitian. Instrumen data yang baik harus memenuhi dua prasyarat penting, yaitu valid dan reliabel.

Agar suatu instrumen dapat memperoleh hasil yang baik, suatu instrumen harus memenuhi suatu kriteria yang baik pula. Kriteria tersebut didapat dengan mengukur tingkat validitas dan reliabilitas dari instrumen yang digunakan untuk penelitian. Uji coba instrumen dalam penelitian ini akan dilakukan pada 30 siswa kelas V SD Negeri Baturetno.

a. Validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrumen. Berkaitan dengan cara penyajian instrument, menurut Suharsimi Arikunto (2006: 169-171). Dalam hal ini uji validitas digunakan untuk menguji tingkat sosial ekonomi orang tua / wali murid dan tingkat aktivitas fisik dengan metode angket. Berdasarkan hasil yang didapat dari metode angket yang telah di ujicobakan, maka kemudian data diolah menggunakan rumus korelasi yang dikemukakan oleh Pearson, yang dikenal dengan rumus korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel.

Setelah diuji validitasnya dengan bantuan komputer SPSS, ternyata terdapat beberapa item-item gugur. Adapun kaidah yang digunakan untuk mempertahankan suatu butir apabila mempunyai korelasi yang lebih besar dari r tabel ( $r_{xy} > r \text{ tabel}$ ) dengan signifikansi 5%, dan tidak valid apabila nilai

pertanyaan mempunyai korelasi yang lebih kecil dari  $r$  tabel ( $r_{xy} > r$  tabel).

Rangkuman yang gugur dicantumkan pada tabel berikut:

Tabel 15. Hasil Analisis Uji Validitas

No	Variabel	Jumlah Soal	No. Soal Gugur	Jumlah Soal Valid
1	Sosial Ekonomi	39	3,10,24,26,28	34
2	Aktifitas Fisik	9	0	9

Dari hasil uji validitas ternyata butir-butir soal yang telah diuji cobakan dapat mewakili faktor yang ada, karena terbukti dari keseluruhan butir soal yang berjumlah 39 butir soal angket tingkat sosial ekonomi orang tua/wali murid ,5 butir pernyataan gugur, sehingga menjadi 34 butir soal valid. Sedangkan dari keseluruhan butir soal yang berjumlah 9 butir soal angket aktivitas fisik, Tidak ada butir soal gugur, sehingga menjadi 9 butir soal valid. Akan tetapi instrumen tersebut juga harus memenuhi persyaratan reliabilitas suatu instrumen, sehingga diperlukan pula uji reliabilitas instrumen.

#### b. Uji reliabilitas

Reliabilitas berhubungan dengan ketepatan hasil pengukuran. Pengujian reliabilitas instrumen menggunakan formula *alpha* dari *Cronbach*, karena skornya merupakan rentangan antara beberapa nilai. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 195) rumus *alpha* digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang skornya bukan 1 dan 0 (nol) missal angket. Dengan uji reliabilitas instrumen, akan diketahui taraf keajegan suatu instrumen dalam mengukur apa yang hendak diukurnya. Menginterpretasikan tingkat keandalan dari instrumen digunakan patokan dari suharsimi, sebagai berikut:

Tabel 16. Interpretasi Hasil Uji reliabilitas

<b>R</b>	<b>Interpretasi</b>
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0, 400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,400	Sangat rendah

(Sutrisno Hadi yang dikutip oleh Suharsimi Arikunto, 2006:276)

Adapun hasil uji reliabilitas instrumen tingkat sosial ekonomi orang tua/wali murid berdasarkan perhitungan SPSS diperoleh koefisien sebesar 0,983 (tinggi). Sedangkan uji reliabilitas instrument aktivitas fisik di peroleh koefisien sebesar 0,780 (cukup). Dengan demikian variabel tingkat sosial ekonomi dan aktivitas fisik dikatakan reliabel dan dapat dipakai.

Setelah dilakukan uji coba dan analisi ternyata diperoleh butir-butir valid yang mewakili semua faktor, dan setelah butir-butir valid ini diperoleh koefisien reliabilitas yang tinggi, maka berarti instrumen ini dapat untuk mengumpulkan data yang dapat dipercaya. Dengan demikian 34 instrumen dari variabel tingkat sosial ekonomi dan 9 instrumen variabel aktivitas fisik dalam penelitian ini dapat digunakan untuk mengambil data penelitian sesungguhnya.

## **G. Teknik Analisis Data**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan apakah ada hubungan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terkait maka menggunakan computer program SPSS 16.0 *for windows*.

### **1. Uji Prasyarat Analisis**



a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dari tiap variabel penelitian terdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan uji *Kolmogorov-smirnov*.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk menguji apakah ada hubungan antara masing-masing variabel bebas dan variabel terkait mempunyai hubungan linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan uji F.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan metode analisis korelasi *product moment*. Analisis korelasi sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan bantuan computer program SPSS 16.0 *for windows*.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil data penelitian tiap-tiap variabel adalah pada tabel berikut:

Tabel 17. Data Hasil Penelitian

NO	Nama	JK	Tanggal lahir	Usia	Status Gizi	Sosial Ekonomi	Aktivitas Fisik	Kesegaran Jasmani
1	AF	P	30/06/2006	12	32.5	128	36	18
2	AGH	L	12/07/2006	12	13.2	69	15	8
3	ADL	L	29/05/2006	12	12.9	74	17	8
4	ARPP	L	14/06/2006	12	12.1	76	19	9
5	ANC	L	31/03/2006	12	13.2	78	22	8
6	BGY	L	29/10/2006	12	14.1	88	19	10
7	CSR	P	28/10/2006	12	15.5	90	19	13
8	DPN	L	07/11/2006	12	14.5	88	22	12
9	DP	L	10/07/2006	12	14.2	90	22	13
10	FNK	L	31/07/2005	13	15.5	92	25	13
11	FK	L	09/11/2006	12	15.7	92	23	14
12	FBS	L	03/02/2006	12	16.1	91	23	15
13	GPR	L	16/04/2006	12	16.1	92	25	15
14	JA	P	06/06/2006	12	15.7	90	26	15
15	JF	L	10/02/2006	12	16.6	96	27	14
16	KF	P	29/10/2006	12	18	93	27	14
17	MDIL	P	19/05/2006	12	19.9	100	26	14
18	MDS	L	24/10/2006	12	19.6	96	26	14
19	MDF	L	02/05/2006	12	18.7	100	27	15
20	MIF	L	19/08/2006	12	20.9	101	26	15
21	NPKAR	P	10/09/2006	12	20.4	111	30	15
22	NKN	P	13/08/2006	12	21.9	106	33	14
23	PNA	P	06/12/2006	12	22.8	100	31	16
24	RMS	L	29/05/2006	12	22.6	112	31	16
25	RAR	L	11/08/2006	12	22.2	120	30	17
26	SMR	L	23/09/2006	12	21.3	119	30	18
27	TA	P	07/02/2007	11	28.9	122	30	16
28	VEHM	L	08/08/2006	12	24.3	126	33	17
29	WH	L	02/06/2006	12	29	122	31	18
30	YR	P	29/09/2006	12	12.1	69	14	8

Penelitian ini terdiri atas empat variabel, yaitu status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik, dan kesegaran jasmani. Status gizi, Sosial ekonomi, Aktivitas fisik

merupakan variabel bebas, sedangkan tingkat kesegaran jasmani adalah variabel terkait. Hasil penelitian hubungan status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani dideskripsikan secara rinci sebagai berikut:

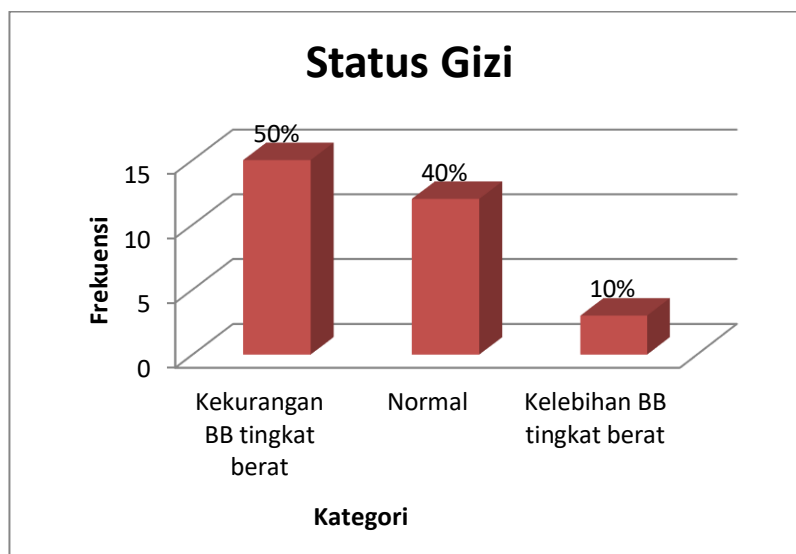
a. Variabel Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 siswa diperoleh statistik penelitian untuk data status gizi. Statistik deskripsi suatu data berdasarkan hasil perhitungan diperoleh statistik untuk data status gizi, yaitu: *mean* sebesar 18.6833, *median* sebesar 17.3000, *modus* sebesar 12.10, *standar deviasi* sebesar 5.25351, *skor minimum* sebesar 12.10, dan *skor maksimum* sebesar 32.50

Tabel 18. Deskripsi Hasil Penelitian Status Gizi

No	Kategori	f	Persentase %
1	KelebihanBB tingkat berat	3	10%
2	Normal	12	40%
3	Kurangan BB tingkat berat	15	50%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel tersebut dari 30 siswa (100%) terdapat dalam kategori normal, 12 siswa (40%) dalam kategori kelebihan berat badan tingkat berat, 15 siswa (50%) dalam kategori kekurangan berat badan tingkat berat, 3 siswa (10%). Apabila ditampilkan dalam diagram batang dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Status Gizi

b. Variabel Sosial Ekonomi

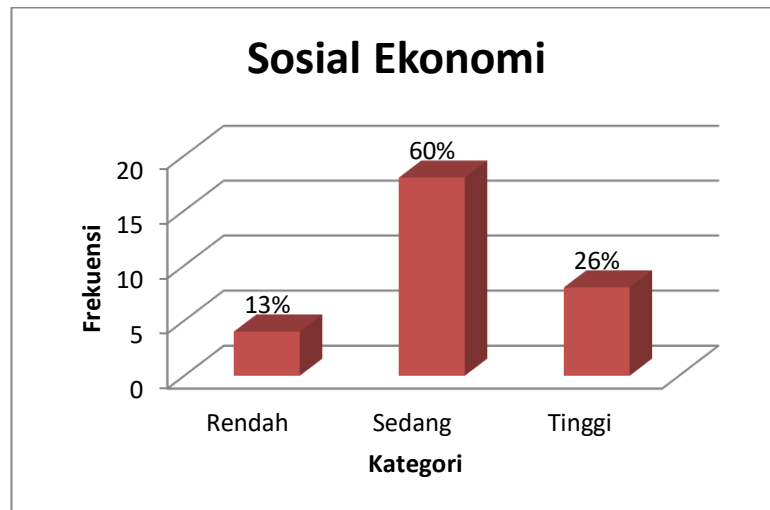
Berdasarkan hasil penelitian dari 30 siswa diperoleh statistik penelitian untuk data sosial ekonomi. Statistik deskripsi suatu data berdasarkan hasil perhitungan diperoleh statistik untuk data sosial ekonomi, yaitu: mean sebesar 97.7000, median sebesar 94.5000, modus sebesar 90.00, standar deviasi sebesar 16.53867, skor minimum sebesar 69.00, dan skor maksimum sebesar 123.00

Tabel 19. Deskripsi Hasil Penelitian Sosial Ekonomi

No	Kategori	f	Persentase %
1	Tinggi	8	26,7 %
2	Sedang	18	60%
3	Rendah	4	13,3%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel tersebut dari 30 siswa (100%) terdapat dalam kategori tinggi, 8 siswa (26,7%), dalam kategori sedang 18 siswa (60 %), dalam kategori

rendah 4 siswa (13,3 %) Apabila ditampilkan dalam diagram batang dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Sosial Ekonomi

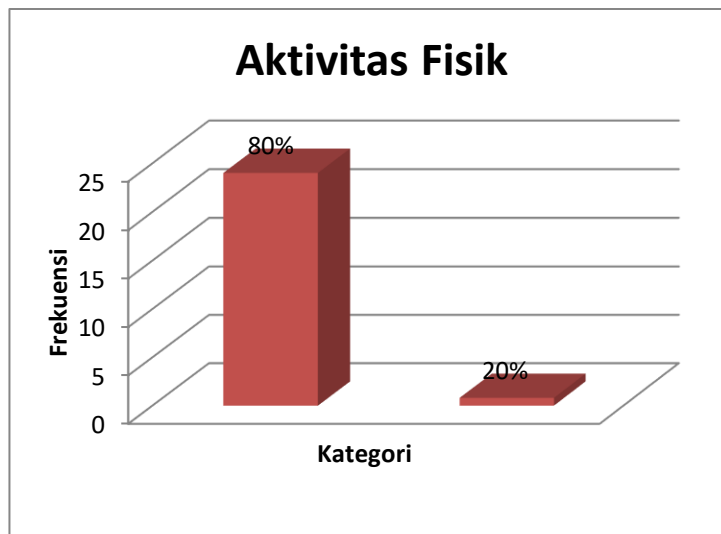
#### c. Variabel Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 siswa diperoleh statistik penelitian untuk data aktivitas fisik. Statistik deskripsi suatu data berdasarkan hasil perhitungan diperoleh statistik untuk data aktivitas fisik, yaitu: mean sebesar 25.5000, median sebesar 26.0000, modus sebesar 26.00, standar deviasi sebesar 5.55071, skor minimum sebesar 8.00, dan skor maksimum sebesar 18.00

Tabel 20. Deskripsi Hasil Penelitian Aktifitas Fisik

No	Kategori	f	Persentase %
1	Baik	6	20%
2	Kurang	24	80%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel tersebut dari 30 siswa (100%) terdapat dalam kategori baik 6 siswa (20%), dalam kategori kurang 24 siswa (80%). Apabila ditampilkan dalam diagram batang dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Aktivitas Fisik

d. Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani

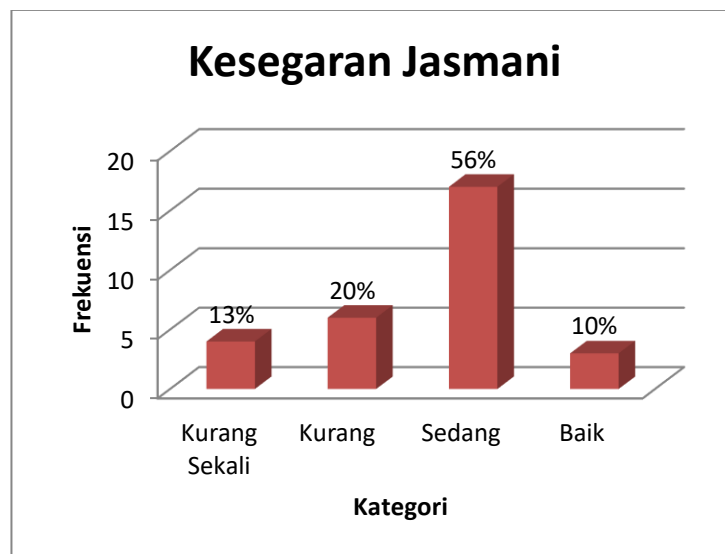
Berdasarkan hasil penelitian dari 30 siswa diperoleh statistik penelitian untuk data kesegaran jasmani. Statistik deskripsi suatu data berdasarkan hasil perhitungan diperoleh statistik untuk data kesegaran jasmani, yaitu: mean sebesar 13.7333, median sebesar 14.0000, modus sebesar 14.00, standar deviasi sebesar 3.07306, skor minimum sebesar 8.00, dan skor maksimum sebesar 18.

Tabel 21. Deskripsi Hasil Penelitian Kesegaran jasmani

No	Kategori	f	Persentase %
1	Baik	3	10%
2	Sedang	17	56,7%
3	Kurang	6	20%
4	Kurang Sekali	4	13,3%
Jumlah		30	100%

Berdasarkan tabel tersebut dari 30 siswa (100%) terdapat dalam kategori baik 3 siswa (10%) dalam kategori sedang 17 siswa (56,7%) dalam kategori

kurang 6 siswa (20%) dalam kategori kurang sekali, 4 siswa (13,3%). Apabila ditampilkan dalam diagram batang dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Kesegaran Jasmani

## 2. Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

### a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $p > 0.05$  sebaran dinyatakan normal, dan jika  $p <$

0.05 sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 22. Hasil Uji Normalitas

<b>Variabel</b>	<b>P</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
Status Gizi	0,465	0,05	Normal
Sosial Ekonomi	0,773		Normal
Aktivitas Fisik	0,740		Normal
Kesegaran Jasmani	0,176		Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal.

#### **b. Uji Linearitas**

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai  $p > 0.05$ . Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 23. Hasil Uji Linieritas

<b>Hubungan Fungsional</b>	<b>P</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
X <sub>1</sub> .Y	0,115	0,05	Linear
X <sub>2</sub> .Y	0,340		Linear
X <sub>3</sub> .Y	0,490		Linear

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi ( $p$ ) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.



### 3. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis regresi berganda, hasilnya sebagai berikut:

#### a. Hubungan antara Status Gizi dengan Kesegaran Jasmani

Uji hipotesis yang pertama adalah “Ada hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 24. Koefisien Korelasi Status Gizi ( $X_1$ ) dengan Kesegaran Jasmani (Y)

Korelasi	r hitung	r tabel	Keterangan
$X_1.Y$	0,806	0,349	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara status gizi dengan kesegaran jasmani sebesar 0,806 bernilai positif, artinya semakin baik nilai status gizi maka semakin baik nilai kesegaran jasmaninya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 30$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,349. Koefisien korelasi antara  $r_{x1.y} = 0,806 > r_{(0.05)(30)} = 0,349$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta”, diterima.

### **b. Hubungan antara Sosial Ekonomi dengan Kesegaran Jasmani**

Uji hipotesis yang kedua adalah “Ada hubungan yang signifikan antara sosial ekonomi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 25. Koefisien Korelasi Sosial Ekonomi ( $X_2$ ) dengan Kesegaran Jasmani (Y)

<b>Korelasi</b>	<b>r<sub>hitung</sub></b>	<b>r<sub>tabel</sub></b>	<b>Keterangan</b>
$X_2.Y$	0,901	0,349	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara sosial ekonomi dengan kesegaran jasmani sebesar 0,901 bernilai positif, artinya semakin baik nilai sosial ekonomi maka semakin baik nilai kesegaran jasmaninya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 30$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,349. Koefisien korelasi antara  $r_{x_2.y} = 0,901 > r_{(0.05)(30)} = 0,349$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara sosial ekonomi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta”, diterima.

### **c. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani**

Uji hipotesis yang ketiga adalah “Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 26. Koefisien Korelasi Aktivitas Fisik ( $X_3$ ) dengan Kesegaran Jasmani (Y)

Korelasi	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub>	Keterangan
$X_3.Y$	0,875	0,349	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara status gizi dengan kesegaran jasmani sebesar 0,875 bernilai positif, artinya semakin baik nilai aktivitas fisik maka semakin baik nilai kesegaran jasmaninya. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$ , pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N = 30$  diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,349. Koefisien korelasi antara  $r_{x_3,y} = 0,875 > r_{(0.05)(30)} = 0,349$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta”, diterima.

#### d. Hubungan antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kesegaran jasmani

Uji hipotesis yang keempat adalah “Ada hubungan yang signifikan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitasfisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 27. Koefisien Korelasi antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kesegaran jasmani

Korelasi	r <sub>hitung</sub>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel (0.05, 3;26)</sub>	Keterangan
$X_1.X_2. X_3.Y$	0,914	43,904	2,960	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran

jasmani sebesar 0,914. Uji keberatan koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga  $F_{hitung} 43,904 > F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 3;26 yaitu 2,960, dan  $R_{x_1.x_2. x_3.y} = 0,914 > R_{(0.05)(30)} = 0,349$ , berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta”, diterima.

Besarnya sumbangan status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta diketahui dengan cara nilai  $R (r^2 \times 100\%)$ . Nilai  $r^2$  sebesar 0,835, sehingga besarnya sumbangan sebesar 83,5%, sedangkan sisanya sebesar 16,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta, dengan nilai  $r_{x_1.y} = 0,806 > r_{(0.05)(30)} = 0,349$ . Status gizi merupakan penunjang bagi kebugaran jasmani, berdasarkan hal tersebut jelas

bahwa status gizi mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Tanpa memiliki status gizi yang baik mustahil kesegaran jasmani akan baik.

## **2. Hubungan Sosial Ekonomi dengan Kesegaran Jasmani**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sosial ekonomi dengan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta, dengan nilai  $r_{x2,y} = 0,901 > r_{(0.05)(30)} = 0,349$ . Kontribusi sosial ekonomi terhadap kesegaran jasmani sangat menentukan karena dipengaruhi oleh pendapatan orang tua, jika pendapat orang tua tinggi maka kesegaran jasmani akan baik dikarenakan kebutuhan anak akan terpenuhi.

## **3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta, dengan nilai  $r_{x3,y} = 0,875 > r_{(0.05)(30)} = 0,349$ . Aktivitas fisik merupakan penunjang bagi kesegaran jasmani, berdasarkan hal tersebut jelas bahwa aktivitas fisik mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Selain itu memaksimalkan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah juga merupakan cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa di sekolah, sehingga diharapkan kesegaran jasmani siswa juga akan meningkat.

#### **4. Hubungan Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta, dengan nilai  $R_{x_1.x_2.x_3.y} = 0,914 > R_{(0.05)(30)} = 0,349$ .

Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh faktor *external* dan faktor *internal*. Faktor *external* antara lain: sosial ekonomi terdiri dari tingkat pendapatan, pendidikan, pekerjaan dan harta benda yang dimiliki. Sedangkan faktor *internal* antara lain: status gizi dan aktivitas fisik, status gizi terdiri dari tinggi badan, berat badan dan aktivitas fisik sendiri terdiri aktivitas sehari-hari.

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat mendukung bagi siswa dalam melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dengan keadaan yang lebih baik tentu akan di dukung oleh status gizi, sosial ekonomi dan aktivitas fisik karena keluarga memadai akan menunjang tumbuh kembang anak karena orang tua dapat menyediakan semua kebutuhan anak baik primer maupun sekunder, sehingga dengan hal tersebut secara tidak langsung status gizi dan aktivitas akan menjadi baik.

Meskipun demikian kesegaran jasmani tidak sepenuhnya di pengaruhi oleh status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik. Akan tetapi juga dipengaruhi oleh perilaku hidup sehat. Dengan demikian status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik dapat dikatakan memberi pengaruh terhadap kesegaran jasmani.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

Ada hubungan yang signifikan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta, dengan nilai  $F_{hitung} 43,904 > F_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 3;26 yaitu 2,960, dan  $R_{x_1.x_2. x_3.y} = 0,914 > R_{(0.05)(30)} = 0,349$ . diketahui dengan cara nilai  $R$  ( $r^2 \times 100\%$ ). Nilai  $r^2$  sebesar 0,835, sehingga besarnya sumbangan sebesar 83,5%, sedangkan sisanya sebesar 16,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memiliki implikasi, yaitu

1. Bagi pihak SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta, data mengenai hubungan antara status gizi, sosial ekonomi, aktivitas fisik terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta memiliki hasil yang baik hal dapat menjadi gambaran dan referensi.
2. Bagi guru penjas SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta dapat menjadi bahan untuk merancang pembelajaran dan kegiatan sekolah yang dapat meningkatkan aktivitas fisisk agar meningkatnya kesegaran jasmani.

3. Bagi siswa dapat menjadi bahan evaluasi pentingnya meningkatkan aktivitas fisik untuk menunjang kesegaran jasmani .

### **C. Saran**

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

1. Bagi siswa

Bagi siswa untuk lebih memperhatikan tentang status gizi, sosial ekonomi serta meningkatkan aktivitas fisik agar kesegaran jasmani dalam kondisi yang baik sehingga dapat berpengaruh dalam pembelajaran.

2. Bagi guru penjas

Bagi guru penjas hendaknya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan kajian untuk memberikan wawasan tentang pentingnya kesegaran jasmani

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan menyempurnakan instrument penelitian untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

### **D. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Keterbatasan peneliti dalam mengontrol kesungguhan mengisi angket sosial ekonomi karna di bawa kerumah masing-masing.
2. Angket sosial ekonomi tidak melakukan validasi ahli kepada dosen sesuai dengan ekonomi tetapi hanya dengan dosen pembimbing.



3. Angket sosial ekonomi tidak mencerminkan keadaan sosial ekonomi sekarang karena tidak berdasarkan UMR.
4. Keterbatasan izin memasang alat gantung siku tekuk dan pada akhirnya menggunakan gawang sebagai alat penelitian gantung siku tekuk sehingga penelitian kemungkinan tidak valid.
5. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes kesegaran jasmani..
6. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
7. Stopwatch tidak di kalibrasi dan pengukuran lapangan tidak sesuai dengan teknik pengukuran yang benar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- B Syarifudin. (2006). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta: PT Gravindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. (2017). *Pedomann Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Depdiknas.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Berolahraga Untuk kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: AndiOffset
- Fariza Ahmad. (2013). "Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua/Wali Murid Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 3 Jatiluhur Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- I Nyoman Supriasa. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.
- Kartasaputra. (1982). *Masalah Pertahanan di Indonesia*. Jakarta: Bina Aksara.
- Koendjaraningrat. (1983). *Kebudayaan, Mentalis dan Pembangunan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. 2, 13-15.
- Marpadi. (2002). *Pola Induk Sistem Pengujian Hasil KBM Berbasis Kemampuan Dasar*. Jakarta: Depdiknas.

- Moelyono, W. (1999). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas
- Sunita Almatsier. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: EGC.
- Sutrisno, Budi dan Muhammad Bazin Khadafi.(2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sukintaka. (1992). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: Esa Grafika.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket Tes dan Skala Nilai dengan Basik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta:UNY
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Pendidikan> diakses pada tanggal 13 maret 2018, pukul 20.15
- <https://satrianadotorg.wordpress.com/2012/06/23/pengertian-pekerjaan/> diakses pada tanggal 13 maret 2018, pukul 20.15
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Tunjangan> diakses pada tanggal 13 maret 2018, pukul 20.15
- <http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/aktivitas-fisik-pada-anak> diakses pada tanggal 13 maret 2018, pukul 20.15  
[1.blogspot.com/2017/01/macam-macam-tes-kebugaran-jasmani.html?m=1](http://1.blogspot.com/2017/01/macam-macam-tes-kebugaran-jasmani.html?m=1) diakses 5 juli 2018,pukul 19.45

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>
<small>Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541</small>	
Nomor : 4.22/UN.34.16/PP/20118	10 April 2018.
Lamp. : 1Eks	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	


**Kepada Yth.  
Kepala SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama	: Diky Oktiawan
NIM	: 14604221078
Program Studi	: PGSD Penjas.
Dosen Pembimbing	: Cerika Rismayanthi, M.Or.
NIP	: 198301272006042001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: April s/d Mei 2018
Tempat	: <b>SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta.</b>
Judul Skripsi	: Hubungan Antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktifitas Fisik Terhadap Tingkat Kesiagaan Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

  
**Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.**  
NIP. 19640707 198812 1 001



**Tembusan :**

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Izin Uji Coba Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 4.22/UN.34.16/PP/20118

10 April 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.

**Kepala SD Negeri Baturetno  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Diky Oktiawan

NIM : 14604221078

Program Studi : PGSD Penjas.

Dosen Pembimbing : Cerika Rismayanthi, M.Or.

NIP : 198301272006042001

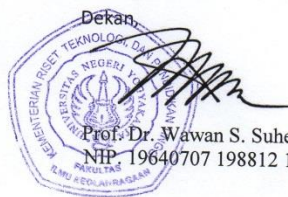
Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s/d Mei 2018

Tempat : **SD Negeri Baturetno**

Judul Skripsi : Hubungan Antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktifitas Fisik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN  
UPT PENGELOLA TAMAN KANAN-KANAK  
DAN SEKOLAH DASAR WILAYAH TIMUR  
**SEKOLAH DASAR NEGERI KOTAGEDE 5**  
Jl. Kemasan No. 68, Kotagede, Yogyakarta Kode Pos : 55172 Telp. (0274) 387378  
EMAIL : [lkotagede@yahoo.com](mailto:lkotagede@yahoo.com)  
HOT LINE SMS : 08122780001 HOT LINE EMAIL : [upik@jogjakota.go.id](mailto:upik@jogjakota.go.id)  
WEB SITE : [www.jogjakota.go.id](http://www.jogjakota.go.id)

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Nomor :800/074

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Yuferi, S.Pd.

NIP : 19630114 198604 1 001

Pangkat/Golongan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : DIKY OKTIAWAN

No. Mahasiswa : 14604221078

Program/Tingkat : PGSD Penjas

Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Judul Skripsi : Hubungan antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktivitas Fisik  
terhadap Tingkat Kesehatan Jasmani Siswa Kelas V Sd Negeri  
Kotagede 5 Yogyakarta.

Mahasiswa tersebut di atas, telah melaksanakan Penelitian di SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta dari Bulan April s/d Mei 2018.

Demikian informasi surat keterangan ini kami buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Mei 2018

Kepala Sekolah  
  
Muhammad Yuferi, S.Pd.  
NIP. 19630114 198604 1 001



Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian dari SD Negeri Baturetno



**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA  
UPT PP KECAMATAN BANGUNTAPAN  
SEKOLAH DASAR BATU RETNO**

Alamat : Tegal Priyan, Plakaran, Baturetno, Banguntapan, Bantul Kode Pos 55197  
☎(0274)7475137

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN UJI COBA PENELITIAN**

Nomor : 23/BTR/V/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr.H.JUMARUDIN  
NIP : 196703051988081001  
Pangkat/Golongan : Pembina Muda Tk.I/IV b  
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : DIKY OKTIAWAN  
No. Mahasiswa : 14604221078  
Program/Tingkat : PGSD Penjas  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Judul Skripsi : Hubungan antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V Sd Negeri Kotagede 5.

Mahasiswa tersebut di atas, telah melaksanakan Uji Coba Penelitian di SD Negeri Baturetno dari tanggal 7 Mei s/d 12 Mei 2018.

Demikian informasi Surat Keterangan ini kami buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 24 Mei 2018  
Kepala Sekolah  
  
Dr.H.JUMARUDIN  
NIP.196703051988081001



## Lampiran 5. Surat Validasi Ahli

### SURAT VALIDASI AHLI

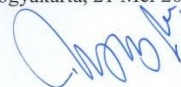
Nama : DIKY OKTIAWAN  
NIM : 14604221078  
Jurusan : PGSD Penjas  
Judul : Hubungan antara Status Gizi, Sosial Ekonomi, Aktivitas Fisik terhadap Tingkt Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Status sosial ekonomi baik di sekitar dan pendidikan, pekerjaan, lingkungan di keluarga.
2. Perilaku, pola hidup di sekitar.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 21 Mei 2018



Cerika Rismayanthi, M.Or.

NIP. 19830127200642001

Lampiran 6. Kalibrasi

 <p>PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN <b>UPT METROLOGI LEGAL</b> Jl. Sisingamangaraja 21 C Yogyakarta. Kode pos 555122 Telp. (0274) ..... sms : 085643491009 EMAIL : metrologilegal@jogjakota.go.id</p>					
<b>SERTIFIKAT PENGUJIAN</b> <b>CALIBRATION CERTIFICATE</b>					
<b>Nomor</b> : 532 / MET / UP - 77 / II/2018 <i>Number</i>					
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>No. Order</td> <td>: A 00124</td> </tr> <tr> <td>Diterima tgl</td> <td>: 23 Februari 2018</td> </tr> </table>		No. Order	: A 00124	Diterima tgl	: 23 Februari 2018
No. Order	: A 00124				
Diterima tgl	: 23 Februari 2018				
<b>ALAT</b> <i>Equipment</i>					
Nama	: Ukuran Panjang				
<i>Name</i>					
Kapasitas	: 100 m				
<i>Capacity</i>					
Tipe/Model	:				
<i>Type/Model</i>					
Nomor Seri	:				
<i>Serial number</i>					
Merek/Buatan	: Fame				
<i>Brand / Made in</i>					
Daya Baca	: 1 mm				
<i>Readability</i>					
<b>PEMILIK</b> <i>Owner</i>					
Nama	: Abdul Karim				
<i>Name</i>					
Alamat	: Larangan, Kabupaten Brebes				
<i>Address</i>					
<b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b> <i>Method, Standard, Traceability</i>					
Metode	: SK DJ PDN No. 32 / PDN / KEP / 3 / 2010				
<i>Method</i>					
Standard	: Meter kuningan standar 1 meter				
<i>Standard</i>					
Telusuran	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN				
<i>Traceability</i>					
<b>TANGGAL PENGUJIAN</b> <i>Date of Calibrated</i>					
: 27 Februari 2018					
<b>LOKASI PENGUJIAN</b> <i>Location of Calibrated</i>					
: Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta					
<b>KONDISI LINGKUNGAN PENGUJIAN</b> <i>Environment condition of Calibrated</i>					
: Suhu : 30°C ± 3°C ; Kelembaban : 55% ± 3%					
<b>HASIL</b> <i>Result</i>					
: Lihat sebaliknya					
<b>DISARANKAN UNTUK DIUJI ULANG</b> <i>Recalibration</i>					
: 27 Februari 2019					
<p>Yogyakarta, 27 Februari 2018            Plt. Kepala UPT Metrologi Legal </p> <p><b>Mohammad Ashari S Kom</b>            NIP. 19630126-198202-1-001</p>					
<p>Halaman 1 dari 1 Halaman</p>					
<p><small>DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA UPT METROLOGI LEGAL KOTA YOGYAKARTA.</small></p>					

## Lampiran 7. Data Uji Coba Sosial ekonomi dan Aktivitas Fisik

### Variabel Sosial Ekonomi

No RS P	NOMOR BUTIR																																					Σ		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	
1	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	148
2	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	130
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	127
4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	4	137
5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	144
6	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	142
7	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	107
8	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	106
9	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	104
10	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	110
11	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	105
12	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	87
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	112
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	112
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	115
16	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	85
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	115
18	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	89
19	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	139
20	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	87
21	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	105
22	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	104
23	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	102
24	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	2	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	105
25	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	102
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	79
27	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	106
28	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	116	
29	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	116	
30	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	139

# Variabel Aktivitas Fisik

No RSP	Nomor Butir									JML
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	3	5	1	2	4	4	3	2	2	26
2	5	4	3	3	4	3	5	1	3	31
3	3	3	1	2	4	3	3	2	2	23
4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	44
5	4	4	5	4	5	5	4	2	4	37
6	3	4	1	3	3	2	3	2	3	24
7	3	3	5	4	3	3	3	3	4	31
8	3	4	1	4	3	2	3	3	4	27
9	5	5	3	3	4	3	5	3	3	34
10	3	5	4	4	2	3	3	4	4	32
11	2	4	2	2	1	4	2	1	2	20
12	3	5	3	3	5	5	3	1	3	31
13	5	5	5	5	4	3	5	2	5	39
14	5	4	3	5	4	3	5	2	5	36
15	5	4	5	5	5	5	5	5	5	44
16	2	5	4	2	5	5	2	5	2	32
17	3	5	4	4	1	3	3	4	4	31
18	4	4	3	5	4	3	4	4	5	36
19	3	4	3	3	3	4	3	3	3	29
20	2	5	4	3	5	5	2	5	3	34
21	5	5	4	5	5	5	5	5	5	44
22	3	4	3	4	5	5	3	4	4	35
23	3	5	4	2	2	1	3	4	2	26
24	3	4	3	3	4	4	3	3	3	30
25	3	3	3	2	3	3	3	3	2	25
26	3	5	4	3	2	2	3	5	3	30
27	5	5	1	3	5	5	5	3	3	35
28	4	4	3	3	2	1	4	3	3	27
29	1	2	4	3	2	5	1	1	3	22
30	3	4	1	5	5	5	3	5	5	36

Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas

VARIABEL SOSIAL EKONOMI

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 02	222.6333	1354.930	.527	.751
BUTIR 03	222.4333	1377.082	.302	.755
BUTIR 04	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 05	222.1667	1368.489	.452	.754
BUTIR 06	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 07	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 08	222.0000	1342.483	.897	.749
BUTIR 09	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 10	222.4333	1374.530	.327	.755
BUTIR 11	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 12	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 13	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 14	221.9667	1348.654	.876	.750
BUTIR 15	222.4000	1372.800	.371	.755
BUTIR 16	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 17	222.0333	1353.964	.839	.751
BUTIR 18	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 19	222.1000	1353.886	.769	.751
BUTIR 20	222.2000	1352.234	.640	.751
BUTIR 21	221.9667	1348.654	.876	.750
BUTIR 22	221.9667	1347.620	.826	.750
BUTIR 23	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 24	222.4333	1374.530	.327	.755
BUTIR 25	222.3000	1362.700	.490	.753
BUTIR 26	222.4333	1374.530	.327	.755
BUTIR 27	221.9333	1349.720	.819	.750
BUTIR 28	222.1000	1384.852	.068	.757
BUTIR 29	222.5000	1350.259	.544	.751
BUTIR 30	221.9667	1348.654	.876	.750
BUTIR 31	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 32	222.6333	1368.033	.493	.754
BUTIR 33	222.5667	1356.599	.495	.752
BUTIR 34	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 35	221.9333	1343.926	.944	.749
BUTIR 36	222.0333	1353.964	.839	.751
BUTIR 37	221.9333	1343.926	.944	.749

BUTIR 38	222.1000	1353.886	.769	.751
BUTIR 39	222.2000	1352.234	.640	.751
Total	112.5000	347.155	1.000	.977

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.983	34

**VARIABEL AKTIVITAS FISIK**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 1	59.9333	141.651	.642	.720
BUTIR 2	59.1333	151.913	.374	.743
BUTIR 3	60.2667	146.547	.364	.737
BUTIR 4	59.9333	139.513	.753	.713
BUTIR 5	59.7667	139.702	.598	.718
BUTIR 6	59.7667	147.082	.358	.738
BUTIR 7	59.9333	141.651	.642	.720
BUTIR 8	60.2333	142.806	.462	.729
BUTIR 9	59.9333	139.513	.753	.713
TOTAL	31.7000	39.941	1.000	.780

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.780	9

Lampiran 9. Data Hasil Penelitian

No	Status Gizi	Sosial Ekonomi	Aktivitas Fisik	Kesegaran Jasmani
1	32.5	128	36	18
2	13.2	69	15	8
3	12.9	74	17	8
4	12.1	76	19	9
5	13.2	78	22	8
6	14.1	88	19	10
7	15.5	90	19	13
8	14.5	88	22	12
9	14.2	90	22	13
10	15.5	92	25	13
11	15.7	92	23	14
12	16.1	91	23	15
13	16.1	92	25	15
14	15.7	90	26	15
15	16.6	96	27	14
16	18	93	27	14
17	19.9	100	26	14
18	19.6	96	26	14
19	18.7	100	27	15
20	20.9	101	26	15
21	20.4	111	30	15
22	21.9	106	33	14
23	22.8	100	31	16
24	22.6	112	31	16
25	22.2	120	30	17
26	21.3	119	30	18
27	28.9	122	30	16
28	24.3	126	33	17
29	29	122	31	18
30	12.1	69	14	8

## Lampiran 10. Deskriptif Statistik

Statistics					
		Status Gizi	Sosial Ekonomi	Aktivitas Fisik	Kesegaran Jasmani
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		18.6833	97.7000	25.5000	13.7333
Median		17.3000	94.5000	26.0000	14.0000
Mode		12.10 <sup>a</sup>	90.00 <sup>a</sup>	26.00 <sup>a</sup>	14.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		5.25351	16.53867	5.55071	3.07306
Minimum		12.10	69.00	14.00	8.00
Maximum		32.50	128.00	36.00	18.00
Sum		560.50	2931.00	765.00	412.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown



Lampiran 11. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Status Gizi	Sosial Ekonomi	Aktivitas Fisik	Kesegaran Jasmani
N		30	30	30	30
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	18.6833	97.7000	25.5000	13.7333
	Std. Deviation	5.25351	16.53867	5.55071	3.07306
Most Extreme	Absolute	.155	.121	.125	.201
Differences	Positive	.155	.121	.079	.105
	Negative	-.105	-.112	-.125	-.201
Kolmogorov-Smirnov Z		.850	.662	.682	1.102
Asymp. Sig. (2-tailed)		.465	.773	.740	.176
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 12. Uji Linearitas

**Kesegaran Jasmani \* Status Gizi**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesegaran Jasmani * Status Gizi	Between Groups	(Combined)	273.367	26	10.514	63.085	.003
		Linearity	187.881	1	187.881	1.127E3	.000
		Deviation from Linearity	85.486	25	3.419	20.517	.115
	Within Groups		.500	3	.167		
	Total		273.867	29			

**Kesegaran Jasmani \* Sosial Ekonomi**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesegaran Jasmani * Sosial Ekonomi	Between Groups	(Combined)	265.200	18	14.733	18.700	.000
		Linearity	226.728	1	226.728	287.770	.000
		Deviation from Linearity	38.472	17	2.263	2.872	.340
	Within Groups		8.667	11	.788		
	Total		273.867	29			

**Kesegaran Jasmani \* Aktivitas Fisik**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesegaran Jasmani * Aktivitas Fisik	Between Groups	(Combined)	234.867	12	19.572	8.531	.000
		Linearity	209.837	1	209.837	91.467	.000
		Deviation from Linearity	25.030	11	2.275	.992	.490
	Within Groups		39.000	17	2.294		
	Total		273.867	29			

### Lampiran 13. Uji Korelasi

**Correlations**

		Status Gizi	Sosial Ekonomi	Aktivitas Fisik	Kesegaran Jasmani
Status Gizi	Pearson Correlation	1	.917**	.866**	.806**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	800.382	2309.550	732.150	377.167
	Covariance	27.599	79.640	25.247	13.006
	N	30	30	30	30
Sosial Ekonomi	Pearson Correlation	.917**	1	.912**	.901**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	2309.550	7932.300	2428.500	1328.600
	Covariance	79.640	273.528	83.741	45.814
	N	30	30	30	30
Aktivitas Fisik	Pearson Correlation	.866**	.912**	1	.875**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	732.150	2428.500	893.500	433.000
	Covariance	25.247	83.741	30.810	14.931
	N	30	30	30	30
Kesegaran Jasmani	Pearson Correlation	.806**	.901**	.875**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	377.167	1328.600	433.000	273.867
	Covariance	13.006	45.814	14.931	9.444
	N	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Aktivitas Fisik, Status Gizi, Sosial Ekonomi <sup>a</sup>		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Kesegaran Jasmani

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.914 <sup>a</sup>	.835	.816	1.31776

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik, Status Gizi, Sosial Ekonomi

**ANOVA<sup>b</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	228.718	3	76.239	43.904	.000 <sup>a</sup>
	Residual	45.149	26	1.736		
	Total	273.867	29			

a. Predictors: (Constant), Aktivitas Fisik, Status Gizi, Sosial Ekonomi

b. Dependent Variable: Kesegaran Jasmani

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-2.884	1.875		-1.538	.136
	Status Gizi	-.114	.118	-.194	-.959	.347
	Sosial Ekonomi	.141	.046	.760	3.072	.005
	Aktivitas Fisik	.194	.109	.350	1.773	.088

a. Dependent Variable: Kesegaran Jasmani

Lampiran 14. Tabel F

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.42	19.43
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.78	8.74	8.73	8.71	8.70
4	7.71	6.94	6.50	6.30	6.26	6.18	6.09	6.04	6.00	5.98	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.08	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.78	2.74	2.72
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.68	2.64	2.62
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35
17	4.45	3.59	3.20	2.98	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.22	2.20
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.28	2.25	2.22	2.20	2.18
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.24	2.20	2.18	2.15	2.13
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.20	2.16	2.14	2.11	2.09
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20	2.17	2.13	2.10	2.08	2.06
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18	2.14	2.10	2.08	2.05	2.03
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15	2.11	2.08	2.05	2.03	2.00
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14	2.10	2.07	2.04	2.01	1.99
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13	2.09	2.06	2.03	2.00	1.98
34	4.13	3.28	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12	2.08	2.05	2.02	1.99	1.97
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.48	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.07	2.04	2.01	1.99	1.96
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11	2.07	2.03	2.00	1.98	1.95
37	4.11	3.25	2.86	2.63	2.47	2.36	2.27	2.20	2.14	2.10	2.06	2.02	2.00	1.97	1.95
38	4.10	3.24	2.85	2.62	2.46	2.35	2.26	2.19	2.14	2.09	2.05	2.02	1.99	1.96	1.94
39	4.09	3.24	2.85	2.61	2.46	2.34	2.26	2.19	2.13	2.08	2.04	2.01	1.98	1.95	1.93
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.04	2.00	1.97	1.95	1.92
41	4.08	3.23	2.83	2.60	2.44	2.33	2.24	2.17	2.12	2.07	2.03	2.00	1.97	1.94	1.92
42	4.07	3.22	2.83	2.59	2.44	2.32	2.24	2.17	2.11	2.06	2.03	1.99	1.96	1.94	1.91
43	4.07	3.21	2.82	2.59	2.43	2.32	2.23	2.16	2.11	2.06	2.02	1.99	1.96	1.93	1.91
44	4.06	3.21	2.82	2.58	2.43	2.31	2.23	2.16	2.10	2.05	2.01	1.98	1.95	1.92	1.90
45	4.06	3.20	2.81	2.58	2.42	2.31	2.22	2.15	2.10	2.05	2.01	1.97	1.94	1.92	1.89

Lampiran 15. Tabel r Product Moment

Tabel r <i>Product Moment</i>											
Pada Sig.0,05 ( <i>Two Tail</i> )											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

## Lampiran 16. Angket Uji Coba Penelitian Sosial Ekonomi dan Aktivitas Fisik

Kepada:

Yth. Bapak/Ibu/Saudara

Bapak/Ibu Orang Tua Siswa

Ditempat

Assalamu'alaikum Wr.wb

Bapak/Ibu yang terhormat,

Dengan segala kerendahan hati, perkenankanlah saya pada kesempatan ini berharap kepada Bapak/Ibu/Saudara untuk sejenak meluangkan waktu untuk memberikan pendapat informasi dengan mengisi angket yang saya ajukan ini.

Maksud dan tujuan angket ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat penghasilan, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, dan tingkat sosial ekonomi orang tua terhadap status gizi siswa, dimana jawaban tersebut semata-mata digunakan untuk kepentingan memperoleh data skripsi penulis. Namun demikian harapan penulis dari angket ini dapat bermanfaat bagi para orang tua siswa yang dalam pemberian makanan yang bergizi bagi anak.

Atas perhatian dan kesadaran Bapak/Ibu/Saudara untuk melengkapi angket ini, saya menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya, semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan yang Bapak/Ibu/Saudara berikan kepada saya.

Yogyakarta, 16 April

2018

Penulis

(DIKY OKTIAWAN)

## INSTRUMEN PENELITIAN SOSIAL EKONOMI

No. Responden :

Nama Siswa :

Jenis Kelamin :

Kelas :

### Petunjuk

1. Bacalah terlebih dahulu pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan cermat sebelum saudara menjawabnya.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang menurut saudara benar sesuai dengan keadaan saudara, dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang saudara pilih.
3. Jawaban dikerjakan pada kertas ini.

### I. IDENTITAS ORANG TUA

Nama Orang Tua

Ayah :

Ibu :

Umur Orang Tua

Ayah :

Ibu :

Status Orang Tua

- a. Orang Tua Kandung
- b. Orang Tua Angkat



## **II. KEADAAN SOSIAL EKONOMI ORANG TUA SISWA**

1. Pendidikan terakhir ayah?
  - a. Perguruan Tinggi
  - b. SMU/ sederajat
  - c. SMP /sederajat
  - d. SD/ sederajat
2. Berapa lama pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh ayah?
  - a. 3 tahun
  - b. 4 tahun
  - c. 5 tahun
  - d. 6 tahun
3. Apakah ayah anda pernah mengikuti kursus?
  - a. Pernah, lamanya pendidikan lebih dari 1 tahun
  - b. Pernah, lamanya pendidikan antara 6 bulan sampai 1 tahun
  - c. Pernah, lamanya pendidikan kurang dari 6 bulan
  - d. Tidak pernah
4. Berapa lama pendidikan non formal (kursus) yang pernah ditempuh oleh ayah?
  - a. 9 sampai 12 bulan
  - b. 5 sampai 8 bulan
  - c. 1 Sampai 4 bulan
  - d. Tidak pernah kursus
5. Pendidikan terakhir ibu?
  - a. Perguruan Tinggi
  - b. SMU/ sederajat
  - c. SMP /sederajat
  - d. SD/ sederajat

6. Berapa lama pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh ibu?
  - a. 3 tahun
  - b. 4 tahun
  - c. 5 tahun
  - d. 6 tahun
7. Apakah ibu anda pernah mengikuti kursus?
  - a. Pernah, lamanya pendidikan lebih dari 1 tahun
  - b. Pernah, lamanya pendidikan antara 6 bulan sampai 1 tahun
  - c. Pernah, lamanya pendidikan kurang dari 6 bulan
  - d. Tidak pernah
8. Berapa lama pendidikan non formal (kursus) yang pernah ditempuh oleh ibu?
  - a. 9 sampai 12 bulan
  - b. 5 sampai 8 bulan
  - c. 1 Sampai 4 bulan
  - d. Tidak pernah kursus
9. Apakah pekerjaan ayah?
  - a. Pegawai negeri
  - b. Wiraswasta
  - c. Tani
  - d. Jawaban lain
10. Kedudukan ayah di masyarakat?
  - a. Pemuka masyarakat
  - b. Perangkat desa
  - c. Ketua RT/RW
  - d. Jawaban lain
11. Apakah pekerjaan ibu?
  - a. Pegawai negeri
  - b. Wiraswasta

- c. Tani
- d. Jawaban lain

12. Kedudukan ibu di masyarakat?

- a. Pemuka masyarakat
- b. Perangkat desa
- c. Ketua RT/RW
- d. Jawaban lain

13. Selain orang tua, apakah ada anggota keluarga anda (kakak/adik) yang bekerja?

- a. Ada, lebih dari dua
- b. Ada, 2 orang
- c. Ada, 1 orang
- d. Tidak ada

14. Berapakah penghasilan dari pekerjaan sampingan anggota keluarga lain (kakak/adik)?

- a. Lebih dari Rp.500.000,-
- b. Antara Rp.250.000,- sampai Rp.500.000,-
- c. Kurang dari Rp.250.000,-
- d. Tidak ada

15. Berapakah rata-rata penghasilan pokok ayah setiap bulan?

- a. Lebih dari Rp.1.000.000,-
- b. Antara Rp.750.000,- sampai Rp.1.000.000,-
- c. Antara Rp.500.000,- sampai Rp. 750.000,-
- d. Kurang dari Rp.500.000,-

16. Selain penghasilan pokok, apakah ayah mempunyai penghasilan sampingan?

- a. Punya, setiap minggu rutin
- b. Punya, setiap bulan rutin
- c. Kadang-kadang punya

- d. Tidak mempunyai penghasilan tambahan
17. Berapakah rata-rata penghasilan pokok ibu setiap bulan?
- a. Lebih dari Rp.1.000.000,-
  - b. Antara Rp.750.000,- sampai Rp.1.000.000,-
  - c. Antara Rp.500.000,- sampai Rp. 750.000,-
  - d. Kurang dari Rp.500.000,-
18. Selain penghasilan pokok, apakah ibu mempunyai penghasilan sampingan?
- a. Punya, setiap minggu rutin
  - b. Punya, setiap bulan rutin
  - c. Kadang-kadang punya
  - d. Tidak mempunyai penghasilan tambahan
19. Berapakah rata-rata pengeluaran biaya pokok (makan, pakaian, dan perumahan) keluarga setiap bulan?
- a. Lebih dari Rp.1.000.000,-
  - b. Antara Rp.750.000,- sampai Rp.1.000.000,-
  - c. Antara Rp.500.000,- sampai Rp. 750.000,-
  - d. Kurang dari Rp.500.000,-
20. Berapakah pengeluaran keluarga untuk pendidikan anak (SPP, transportasi, pembelian buku, dan peralatan sekolah lain) yang diberikan orang tua setiap bulan?
- a. Lebih dari Rp.200.000,-
  - b. Antara Rp.150.000,- sampai Rp.200.000,-
  - c. Antara Rp. 100.000,- sampai Rp.150.000,-
  - d. Kurang dari Rp.100.000,-
21. Berapakah biaya yang dikeluarkan orang tua untuk membiayai kendaraan pribadi yang dimiliki oleh orang tua ?
- a. Lebih dari Rp.200.000,-
  - b. Antara Rp.100.000,- sampai Rp.200.000,-

- c. Kurang dari Rp.100.000,-
  - d. Tidak mengeluarkan biaya karena tidak memiliki kendaraan pribadi
22. Berapa orang yang menjadi tanggungan hidup orang tua (anak yang belum bekerja)?
- a. Lebih dari 3 orang
  - b. 3 orang
  - c. 2 orang
  - d. 1 orang
23. Berapa daya listrik yang digunakan oleh keluarga?
- a. Lebih dari 900 watt
  - b. 900 watt
  - c. 450 watt
  - d. Tidak memakai listrik
24. Berapakah biaya yang dikeluarkan keluarga untuk biaya listrik?
- a. Lebih dari Rp.100.000,-
  - b. Antara Rp.75.000,- sampai Rp.100.000,-
  - c. Antara Rp.50.000,- sampai Rp. 75.000,-
  - d. Kurang dari Rp.50.000,-
25. Berapa rata-rata pengeluaran tak terduga (penerimaan tamu, sumbangan) orang tua setiap bulan?
- a. Lebih dari Rp.400.000,-
  - b. Antara Rp.300.000,- sampai Rp.400.000,-
  - c. Antara Rp.200.000,- Rp.300.000,-
  - d. Kurang dari Rp.200.000,-
26. Berapa kali dalam satu bulan keluarga anda dapat berrekreasi/liburan bersama keluarga?
- a. Lebih dari 3 kali
  - b. 2 sampai 3 kali

- c. 1 sampai 2 kali
  - d. Tidak pernah berrekreasi
27. Berapakah rata-rata pengeluaran keluarga untuk biaya rekreasi/liburan setiap bulan?
- a. Lebih dari Rp.300.000,-
  - b. Antara Rp.200.000,- sampai Rp.300.000,-
  - c. Kurang dari Rp.200.000,-
  - d. Tidak ada pengeluaran
28. Dari jumlah penghasilan dan pengeluaran keluarga, apakah orang tua anda dapat menabung?
- a. Dapat, setiap 1 bulan sekali
  - b. Dapat, setiap 2 bulan sekali
  - c. Dapat, tidak tentu
  - d. Tidak dapat, karena selalau habis dikonsumsi
29. Apa jenis rumah yang ditempati keluarga saudara?
- a. Permanen
  - b. Semi permanen
  - c. Kayu
  - d. Bambu
30. Apa status rumah yang ditempati bersama keluarga?
- a. Rumah sendiri
  - b. Rumah kontrakan
  - c. Rumah orang tua
  - d. Rumah dinas
31. Luas tanah atau perkarangan orang tua anda?
- a. Lebih dari 1000 meter persegi
  - b. 200 sampai 500 meter persegi
  - c. Kurang dari 200 meter persegi
  - d. Tidak ada

32. Barang-barang elektronik yang dimiliki orang tua?
- a. Kulkas, televisi, dan radio
  - b. Televisi dan radio
  - c. Televisi
  - d. Jawaban lain
33. Kendaraan yang dimiliki orang tua anda?
- a. Mobil, sepeda motor, dan sepeda
  - b. Sepeda motor dan sepeda
  - c. Sepeda
  - d. Jawaban lain
34. Lantai dasar rumah yang ditempati keluarga terbuat dari apa?
- a. Keramik
  - b. Ubin/tegel
  - c. Plester
  - d. Tanah
35. Dinding dasar rumah yang ditempati keluarga terbuat dari apa?
- a. Batako
  - b. Batu bata
  - c. Triplek
  - d. Gedheg
36. Atap bahan dasar rumah yang ditempati keluarga terbuat dari apa?
- a. Bahan genteng
  - b. Bahan seng
  - c. Bahan asbes
  - d. Bahan sirap/kayu
37. Barang-barang perhiasan yang dimiliki oleh orang tua?
- a. Kalung, gelang, dan cincin
  - b. Gelang dan cincin
  - c. Cincin

d. Tidak punya

38. Hewan peliharaan yang dimiliki oleh orang tua?

a. Kerbau, sapi, kambing, ayam, burung

b. Sapi, kambing, ayam, burung

c. Kambing, ayam, burung

d. Tidak punya

39. Berapakah rata-rata pengeluaran biaya hewan pemeliharaan yang dimiliki orang tua setiap bulan?

a. Lebih dari Rp.300.000,-

b. Antara Rp.200.000,- sampai Rp.300.000,-

c. Kurang dari Rp.200.000,-

d. Tidak ada pengeluaran



## INSTRUMEN PENELITIAN AKTIVITAS FISIK

No. Responden :

Nama Siswa :

Jenis Kelamin :

Kelas :

### Petunjuk

4. Bacalah terlebih dahulu pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan cermat sebelum saudara menjawabnya.
5. Pilihlah salah satu jawaban yang menurut saudara benar sesuai dengan keadaan saudara, dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang saudara pilih.
6. Jawaban dikerjakan pada kertas ini.

1. Aktifitas fisik di waktu luang

Apakah kamu melakukan beberapa aktifitas dibawah ini sejak 7 hari yang lalu? Jika ‘iya’, berapa kali? Berikan tanda ‘X’ pada yang sesuai.

No	Jenis Kegiatan	Tidak Pernah	1 -2 kali	3 - 4 kali	5 - 6 kali	Lebih dari 7 kali
1	Skipppingan	A	B	C	D	E
2	Futsal	A	B	C	D	E
3	Voli	A	B	C	D	E
4	Basket	A	B	C	D	E
5	Jalan	A	B	C	D	E
6	Bersepeda	A	B	C	D	E
7	Lari/Jogging	A	B	C	D	E
8	Senam	A	B	C	D	E
9	Berenang	A	B	C	D	E
10	Kasti	A	B	C	D	E
11	Menari	A	B	C	D	E
12	Sepak bola	A	B	C	D	E
13	Bulutangkis	A	B	C	D	E
14	Sepak Takraw	A	B	C	D	E
15	Sepatu roda	A	B	C	D	E
16	Tenis	A	B	C	D	E
17	Tenis Meja	A	B	C	D	E
18	Silat/Karate	A	B	C	D	E
19	lainnya	A	B	C	D	E
20	lainnya	A	B	C	D	E

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

- Tidak ikut pelajaran olahraga
- Jarang aktif
- Kadang-kadang aktif
- Sering aktif

- e. Selalu aktif
3. Selama 7 hari yang lalu, apa yang sering kamu lakukan ketika waktu istirahat?
    - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
    - b. Berdiri di sekitar
    - c. Jalan-jalan berkeliling
    - d. Kadang lari-lari dan bermain
    - e. Sering berlari dan bermain
  4. Selama 7 hari yang lalu, apa yang biasanya dilakukan ketika jam makan siang selain makan?
    - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
    - b. Berdiri di sekitar
    - c. Jalan-jalan berkeliling
    - d. Kadang lari-lari dan bermain
    - e. Sering berlari dan bermain
  5. Selama 7 hari yang lalu, setelah pulang sekolah seberapa sering melakukan olahraga (sepakboal, kejar-kejaran bareng teman atau menari yang membuat berkeringat) ?
    - a. Tidak pernah
    - b. 1 kali seminggu
    - c. 2-3 kali seminggu
    - d. 4 kali seminggu
    - e. 5 kali seminggu
  6. Selama 7 hari yang lalu, pada sore hari seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran bareng temen atau menari yang membuat keringat) ?
    - a. Tidak pernah
    - b. 1 kali seminggu
    - c. 2-3 kali seminggu

- d. 4 kali seminggu
  - e. 6-7 kali seminggu
7. Pada akhir minggu yang lalu (hari sabtu dan minggu) seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran bareng teman atau menari yang membuat keringat)?
- a. Tidak pernah
  - b. 1 kali
  - c. 2-3 kali
  - d. 4-5 kali
  - e. lebih dari 5 kali
8. 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 aktifitas fisik seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda.
  - c. Di waktu luang saya sering (3-4 kali seminggu) melakukan aktifitas seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda.
  - d. Di waktu luang,saya saya lebih sering (5-6 kali seminggu) ) melakukan aktifitas fisik seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda.
  - e. Di waktu luang,saya saya lebih sering (lebih dari 6 kali seminggu) ) melakukan aktifitas fisik seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda.

9. Seberapa sering kamu melakukan aktifitas fisik (seperti olahraga, lari-lari, sepak bola, bersepeda, menari dan lain-lain) berilah tanda silang 'X' pada jawaban yang sesuai.

No	Hari	Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1	Senin	A	B	C	D	E
2	Selasa	A	B	C	D	E
3	Rabu	A	B	C	D	E
4	Kamis	A	B	C	D	E
5	Jumat	A	B	C	D	E
6	Sabtu	A	B	C	D	E
7	Minggu	A	B	C	D	E

10. Apakah selama seminggu ini kamu pernah sakit atau mengalami sesuatu yang menghambat aktifitas fisik, pilih salah satu?
- Ya
  - Tidak

Lampiran 17. Angket Penelitian Sosial Ekonomi dan Aktivitas Fisik

INSTRUMEN PENELITIAN SOSIAL EKONOMI

No. Responden :

Nama Siswa :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Petunjuk

7. Bacalah terlebih dahulu pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan cermat sebelum saudara menjawabnya.
8. Pilihlah salah satu jawaban yang menurut saudara benar sesuai dengan keadaan saudara, dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang saudara pilih.
9. Jawaban dikerjakan pada kertas ini.

**III. IDENTITAS ORANG TUA**

Nama Orang Tua

Ayah :

Ibu :

Umur Orang Tua

Ayah :

Ibu :

Status Orang Tua

- a. Orang Tua Kandung
- b. Orang Tua Angkat

#### **IV. KEADAAN SOSIAL EKONOMI ORANG TUA SISWA**

1. Pendidikan terakhir ayah?
  - a. Perguruan Tinggi
  - b. SMU/ sederajat
  - c. SMP /sederajat
  - d. SD/sederajat
2. Berapa lama pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh ayah?
  - a. 3 tahun
  - b. 4 tahun
  - c. 5 tahun
  - d. 6 tahun
3. Berapa lama pendidikan non formal (kursus) yang pernah ditempuh oleh ayah?
  - a. 9 sampai 12 bulan
  - b. 5 sampai 8 bulan
  - c. 1 Sampai 4 bulan
  - d. Tidak pernah kursus
4. Pendidikan terakhir ibu?
  - a. Perguruan Tinggi
  - b. SMU/ sederajat
  - c. SMP /sederajat
  - d. SD/sederajat
5. Berapa lama pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh ibu?
  - a. 3 tahun
  - b. 4 tahun
  - c. 5 tahun

- d. 6 tahun
6. Apakah ibu anda pernah mengikuti kursus?
- a. Pernah, lamanya pendidikan lebih dari 1 tahun
  - b. Pernah, lamanya pendidikan antara 6 bulan sampai 1 tahun
  - c. Pernah, lamanya pendidikan kurang dari 6 bulan
  - d. Tidak pernah
7. Berapa lama pendidikan non formal (kursus) yang pernah ditempuh oleh ibu?
- a. 9 sampai 12 bulan
  - b. 5 sampai 8 bulan
  - c. 1 Sampai 4 bulan
  - d. Tidak pernah kursus
8. Apakah pekerjaan ayah?
- a. Pegawai negeri
  - b. Wiraswasta
  - c. Tani
  - d. Jawaban lain
9. Apakah pekerjaan ibu?
- a. Pegawai negeri
  - b. Wiraswasta
  - c. Tani
  - d. Jawaban lain
10. Kedudukan ibu di masyarakat?
- a. Pemuka masyarakat
  - b. Perangkat desa
  - c. Ketua RT/RW
  - d. Jawaban lain



11. Selain orang tua, apakah ada anggota keluarga anda (kakak/adik) yang bekerja?
- a. Ada, lebih dari dua
  - b. Ada, 2 orang
  - c. Ada, 1 orang
  - d. Tidak ada
12. Berapakah penghasilan dari pekerjaan sampingan anggota keluarga lain (kakak/adik)?
- a. Lebih dari Rp.500.000,-
  - b. Antara Rp.250.000,- sampai Rp.500.000,-
  - c. Kurang dari Rp.250.000,-
  - d. Tidak ada
13. Berapakah rata-rata penghasilan pokok ayah setiap bulan?
- a. Lebih dari Rp.1.000.000,-
  - b. Antara Rp.750.000,- sampai Rp.1.000.000,-
  - c. Antara Rp.500.000,- sampai Rp. 750.000,-
  - d. Kurang dari Rp.500.000,-
14. Selain penghasilan pokok, apakah ayah mempunyai penghasilan sampingan?
- a. Punya, setiap minggu rutin
  - b. Punya, setiap bulan rutin
  - c. Kadang-kadang punya
  - d. Tidak mempunyai penghasilan tambahan
15. Berapakah rata-rata penghasilan pokok ibu setiap bulan?
- a. Lebih dari Rp.1.000.000,-
  - b. Antara Rp.750.000,- sampai Rp.1.000.000,-
  - c. Antara Rp.500.000,- sampai Rp. 750.000,-
  - d. Kurang dari Rp.500.000,-

16. Selain penghasilan pokok, apakah ibu mempunyai penghasilan sampingan?
- Punya, setiap minggu rutin
  - Punya, setiap bulan rutin
  - Kadang-kadang punya
  - Tidak mempunyai penghasilan tambahan
17. Berapakah rata-rata pengeluaran biaya pokok (makan, pakaian, dan perumahan) keluarga setiap bulan?
- Lebih dari Rp.1.000.000,-
  - Antara Rp.750.000,- sampai Rp.1.000.000,-
  - Antara Rp.500.000,- sampai Rp. 750.000,-
  - Kurang dari Rp.500.000,-
18. Berapakah pengeluaran keluarga untuk pendidikan anak (SPP, transportasi, pembelian buku, dan peralatan sekolah lain) yang diberikan orang tua setiap bulan?
- Lebih dari Rp.200.000,-
  - Antara Rp.150.000,- sampai Rp.200.000,-
  - Antara Rp. 100.000,- sampai Rp.150.000,-
  - Kurang dari Rp.100.000,-
19. Berapakah biaya yang dikeluarkan orang tua untuk membiayai kendaraan pribadi yang dimiliki oleh orang tua ?
- Lebih dari Rp.200.000,-
  - Antara Rp.100.000,- sampai Rp.200.000,-
  - Kurang dari Rp.100.000,-
  - Tidak mengeluarkan biaya karena tidak memiliki kendaraan pribadi
20. Berapa orang yang menjadi tanggungan hidup orang tua (anak yang belum bekerja)?
- Lebih dari 3 orang

- b. 3 orang
  - c. 2 orang
  - d. 1 orang
21. Berapa daya listrik yang digunakan oleh keluarga?
- a. Lebih dari 900 watt
  - b. 900 watt
  - c. 450 watt
  - d. Tidak memakai listrik
22. Berapa rata-rata pengeluaran tak terduga (penerimaan tamu, sumbangan) orang tua setiap bulan?
- a. Lebih dari Rp.400.000,-
  - b. Antara Rp.300.000,- sampai Rp.400.000,-
  - c. Antara Rp.200.000,- Rp.300.000,-
  - d. Kurang dari Rp.200.000,-
23. Berapakah rata-rata pengeluaran keluarga untuk biaya rekreasi/liburan setiap bulan?
- a. Lebih dari Rp.300.000,-
  - b. Antara Rp.200.000,- sampai Rp.300.000,-
  - c. Kurang dari Rp.200.000,-
  - d. Tidak ada pengeluaran
24. Apa jenis rumah yang ditempati keluarga saudara?
- a. Permanen
  - b. Semi permanen
  - c. Kayu
  - d. Bambu
25. Apa status rumah yang ditempati bersama keluarga?
- a. Rumah sendiri
  - b. Rumah kontrakan
  - c. Rumah orang tua

- d. Rumah dinas
26. Luas tanah atau perkarangan orang tua anda?
- a. Lebih dari 1000 meter persegi
  - b. 200 sampai 500 meter persegi
  - c. Kurang dari 200 meter persegi
  - d. Tidak ada
27. Barang-barang elektronik yang dimiliki orang tua?
- a. Kulkas, televisi, dan radio
  - b. Televisi dan radio
  - c. Televisi
  - d. Jawaban lain
28. Kendaraan yang dimiliki orang tua anda?
- a. Mobil, sepeda motor, dan sepeda
  - b. Sepeda motor dan sepeda
  - c. Sepeda
  - d. Jawaban lain
29. Lantai dasar rumah yang ditempati keluarga terbuat dari apa?
- a. Keramik
  - b. Ubin/tegel
  - c. Plester
  - d. Tanah
30. Dinding dasar rumah yang ditempati keluarga terbuat dari apa?
- a. Batako
  - b. Batu bata
  - c. Triplek
  - d. Gedheg
31. Atap bahan dasar rumah yang ditempati keluarga terbuat dari apa?
- a. Bahan genteng
  - b. Bahan seng

- c. Bahan asbes
  - d. Bahan sirap/kayu
32. Barang-barang perhiasan yang dimiliki oleh orang tua?
- a. Kalung, gelang, dan cincin
  - b. Gelang dan cincin
  - c. Cincin
  - d. Tidak punya
33. Hewan peliharaan yang dimiliki oleh orang tua?
- a. Kerbau, sapi, kambing, ayam, burung
  - b. Sapi, kambing, ayam, burung
  - c. Kambing, ayam, burung
  - d. Tidak punya
34. Berapakah rata-rata pengeluaran biaya hewan pemeliharaan yang dimiliki orang tua setiap bulan?
- a. Lebih dari Rp.300.000,-
  - b. Antara Rp.200.000,- sampai Rp.300.000,-
  - c. Kurang dari Rp.200.000,-
  - d. Tidak ada pengeluaran

## INSTRUMEN PENELITIAN AKTIVITAS FISIK

No. Responden :

Nama Siswa :

Jenis Kelamin :

Kelas :

### Petunjuk

1. Bacalah terlebih dahulu pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan cermat sebelum saudara menjawabnya.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang menurut saudara benar sesuai dengan keadaan saudara, dengan cara memberi tanda silang (X) pada jawaban yang saudara pilih.
3. Jawaban dikerjakan pada kertas ini.

1. Aktifitas fisik di waktu luang

Apakah kamu melakukan beberapa aktifitas dibawah ini sejak 7 hari yang lalu? Jika ‘iya’, berapa kali? Berikan tanda ‘X’ pada yang sesuai.

No	Jenis Kegiatan	Tidak Pernah	1 -2 kali	3 - 4 kali	5 - 6 kali	Lebih dari 7 kali
1	Skiping	A	B	C	D	E
2	Futsal	A	B	C	D	E
3	Voli	A	B	C	D	E
4	Basket	A	B	C	D	E
5	Jalan	A	B	C	D	E
6	Bersepeda	A	B	C	D	E
7	Lari/Jogging	A	B	C	D	E
8	Senam	A	B	C	D	E
9	Berenang	A	B	C	D	E
10	Kasti	A	B	C	D	E
11	Menari	A	B	C	D	E
12	Sepak bola	A	B	C	D	E
13	Bulutangkis	A	B	C	D	E
14	Sepak Takraw	A	B	C	D	E
15	Sepatu roda	A	B	C	D	E
16	Tenis	A	B	C	D	E
17	Tenis Meja	A	B	C	D	E
18	Silat/Karate	A	B	C	D	E
19	lainnya	A	B	C	D	E
20	lainnya	A	B	C	D	E

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

- Tidak ikut pelajaran olahraga
- Jarang aktif
- Kadang-kadang aktif
- Sering aktif

- e. Selalu aktif
3. Selama 7 hari yang lalu, apa yang sering kamu lakukan ketika waktu istirahat?
    - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
    - b. Berdiri di sekitar
    - c. Jalan-jalan berkeliling
    - d. Kadang lari-lari dan bermain
    - e. Sering berlari dan bermain
  4. Selama 7 hari yang lalu, apa yang biasanya dilakukan ketika jam makan siang selain makan?
    - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas)
    - b. Berdiri di sekitar
    - c. Jalan-jalan berkeliling
    - d. Kadang lari-lari dan bermain
    - e. Sering berlari dan bermain
  5. Selama 7 hari yang lalu, setelah pulang sekolah seberapa sering melakukan olahraga (sepakboal, kejar-kejaran bareng teman atau menari yang membuat berkeringat) ?
    - a. Tidak pernah
    - b. 1 kali seminggu
    - c. 2-3 kali seminggu
    - d. 4 kali seminggu
    - e. 5 kali seminggu
  6. Selama 7 hari yang lalu, pada sore hari seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran bareng temen atau menari yang membuat keringat) ?
    - a. Tidak pernah
    - b. 1 kali seminggu
    - c. 2-3 kali seminggu



- d. 4 kali seminggu
  - e. 6-7 kali seminggu
7. Pada akhir minggu yang lalu (hari sabtu dan minggu) seberapa sering melakukan olahraga (sepakbola, kejar-kejaran bareng teman atau menari yang membuat keringat)?
- a. Tidak pernah
  - b. 1 kali
  - c. 2-3 kali
  - d. 4-5 kali
  - e. lebih dari 5 kali
8. 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 aktifitas fisik seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda.
  - c. Di waktu luang saya sering (3-4 kali seminggu) melakukan aktifitas seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda.
  - d. Di waktu luang,saya saya lebih sering (5-6 kali seminggu) melakukan aktifitas fisik seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda.
  - e. Di waktu luang,saya saya lebih sering (lebih dari 6 kali seminggu) melakukan aktifitas fisik seperti olahraga lari-lari, sepak bola, bersepeda.

9. Seberapa sering kamu melakukan aktifitas fisik (seperti olahraga, lairi-lari, sepak bola, bersepeda,menari dan lain-lain) berilah tanda silang ‘X’ pada jawaban yang sesuai.


No	Hari	Tidk pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Sangat Sering
1	Senin	A	B	C	D	E
2	Selasa	A	B	C	D	E
3	Rabu	A	B	C	D	E
4	Kamis	A	B	C	D	E
5	Jumat	A	B	C	D	E
6	Sabtu	A	B	C	D	E
7	Minggu	A	B	C	D	E

10. Apakah selama seminggu ini kamu pernah sakit atau mengalami sesuatu yang menghambat aktifitas fisik, pilih salah satu?
- c. Ya
  - d. Tidak

## Lampiran 18. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

**KARTU BIMBINGAN  
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Diky Oktawan  
 NIM : 14604221078  
 Program Studi : PGSD Penjaskes  
 Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
 Pembimbing : Ibu. Cerika Rismayanti, S.Or., M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	29 Januari 2018	Revisi BAB I Identifikasi Masalah	
2	21 Feb 2018	Revisi BAB I	
3	19 Maret 2018	Revisi BAB II	
4	28 Maret 2018	Revisi BAB III	
5	9 April 2018	Revisi BAB III	
6	23 April 2018	Revisi BAB III	
7	19 Mei 2018	Revisi BAB III, IV, V	

Mengetahui  
 Kaprodi PGSD Penjaskes.

Dr. Subagyo, M.Pd  
 NIP. 19561107 198203 1 003

#### Lampiran 19. Dokumentasi

Mengerjakan Angket Penelitian Sosial Ekonomi dan Aktivitas Fisik di Ruang Kelas  
V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta



Tes Status Gizi di Depan Ruang Kelas V SD Negeri Kotagede 5 Yogyakarta



Tes TKJI Lare 40 meter di Lapangan Karang Kotagede





Tes TKJI Lari 600 meter di Lapangan Karang Kotagede



Tes TKJI Gantung Siku Tekuk di Lapangan Karang Kotagede



Tes TKJI Vertical Jump di Lapangan Karang Kotagede



Tes TKJI Baring duduk 30 Detik di Lapangan Karang Kotagede

