

**SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS IV SD
MUHAMMADIYAH BENDO TRIMURTI, KEC. SRANDAKAN, KAB.
BANTUL, DI YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh:
Serlinda Wahyuning Jati
NIM 20604224036

**Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
2024**

**SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS IV SD
MUHAMMADIYAH BENDO TRIMURTI KEC. SRANDAKAN
KAB. BANTUL DI YOGYAKARTA**

Oleh:

Serlinda Wahyuning Jati

NIM 20604224036

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas IV SD Muh Bendo Trimurti, Kec.Srandakan, Kab.Bantul, DI Yogyakarta. Aktivitas fisik merupakan gerakan anggota tubuh yang membutuhkan energi, bagi setiap individu menjaga kondisi fisik dan mental menjadi sangat penting dan dibutuhkan agar kualitas hidup tetap terjaga sepanjang hari.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan di SD Muh Bendo Trimurti, Kec.Srandakan, Kab.Bantul, DI Yogyakarta. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan penggunaan instrumen kuesioner Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas IV SD Muh Bendo yang berjumlah 60 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas IV SD Muh Bendo adalah sebagai berikut: pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 peserta didik atau sebesar 5%, kategori aktivitas fisik tinggi sebanyak 12 peserta didik atau sebesar 20%, kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 23 peserta didik atau sebesar 38%, kategori aktivitas fisik rendah sebanyak 16 peserta didik atau sebesar 27%, dan kategori aktivitas fisik sangat rendah sebanyak 6 peserta didik atau sebesar 10% dari jumlah keseluruhan responden. Maka dari hasil tersebut didapatkan bahwa sebagian besar peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Bendo Srandakan memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang. Solusi yang dapat diberikan yakni dapat memberikan latihan atau olahraga secara terprogram baik di dalam jam pembelajaran saat olahraga ataupun diluar jam pembelajaran dalam kegiatan sehari-hari peserta didik.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Peserta didik

**SURVEY OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF CLASS IV STUDENTS OF
MUHAMMADIYAH PRIMARY SCHOOL BENDO TRIMURTI, KEC.
SRANDAKAN, DISTRICT. BANTUL, IN YOGYAKARTA**

From:

Serlinda Wahyuning Jati

NIM 20604224036

The aim of this research was to determine the level of physical activity of class IV students at Muh Bendo Trimurti Elementary School, Srandakan District, Bantul District, DI Yogyakarta. Physical activity is movement of body parts that requires energy. For each individual, maintaining physical and mental condition is very important and necessary so that the quality of life is maintained throughout the day.

This research is quantitative descriptive. The research was conducted at Muh Bendo Trimurti Elementary School, Srandakan District, Bantul District, DI Yogyakarta. The method used is a survey method using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) questionnaire instrument. The subjects in this research were all class IV students at SD Muh Bendo, totaling 60 students. The data analysis technique uses quantitative descriptive analysis techniques with percentages.

The results of the research show that the level of physical activity of class IV students at SD Muh Bendo is as follows: in the very high category there are 3 students or 5%, in the high physical activity category there are 12 students or 20%, in the moderate physical activity category there are 23 students or 38%, the low physical activity category was 16 students or 27%, and the very low physical activity category was 6 students or 10% of the total number of respondents. So from these results it was found that the majority of class IV students at SD Muhammadiyah Bendo Srandakan had a level of physical activity in the medium category.

Keywords: *Physical activity, Students*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Serlinda Wahyuning Jati

NIM : 20604224036

Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Survei Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas
IV SD Muhammadiyah Bendo Trimurti, Kec.
Srandakan, Kab. Bantul,
DI Yogyakarta

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

Yogyakarta, 21 Februari 2024

Yang menyatakan,



Serlinda Wahyuning Jati

NIM.20604224036

LEMBAR PERSETUJUAN

**SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS IV SD
MUHAMMADIYAH BENDO TRIMURTI, KEC. SRANDAKAN, KAB.
BANTUL, DI YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Serlinda Wahyuning Jati

NIM 20604224036

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

Tanggal Februari 2024

Yogyakarta, Februari 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Dr. Aris Fajar Pambudi, M. Or.
NIP. 198205222009121006

Dr. Aris Fajar Pambudi, M. Or.
NIP. 198205222009121006

HALAMAN PENGESAHAN

**SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS IV SD
MU HAMMADIYAH BENDO TRIMURTI, KEC. SRANDAKAN, KAB.
BANTUL, DI YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Serlinda Wahyuning Jati
NIM 20604224036

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 7 Maret 2024

TIM PENGUJI

Nama Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
(Ketua Penguji)



15.3.2024

Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or.
(Sekretaris Penguji)



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
(Penguji Utama)



Yogyakarta, 7 Maret 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 198306262008121002

MOTTO

1. B3P (Berpikir, Bertindak, Berkata Positif) –Alm. Joko Kustanta (*mantan kepala sekolah SMA 1 Banuntapan*)
2. Kerjakan segala sesuatu dengan ikhlas niscaya akan menghasilkan yang terbaik buat diri kita
3. Apa yang kita dapatkan tidak jauh dari Doa kedua orang tua

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya sehingga Tugas Akhir ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Tugas Akhir Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku tercinta, Bapak Ponidi dan Ibu Jatinem, terima kasih atas segala doa, perhatian, fasilitas, semangat, dan dukungan yang terus diberikan. Segala doa, restu, usaha dan perjuangan Bapak dan Ibu membuatku kuat sampai dititik ini. Semoga Bapak dan Ibu selalu dalam perlindungan Allah SWT.
2. Kakak saya Lintang Kumala Jati Terima kasih atas doa, motivasi, dukungan, perhatian dan semangat dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, semoga Mamak selalu dalam perlindungan Allah SWT.
3. Adikku tersayang Adifa Mutiara Jati yang tiada henti selalu memberi motivasi dan semangat saat mengerjakan tugas akhir ini.
4. Segenap teman-temanku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang bersedia menemani dikala bimbingan atau mengerjakan tugas akhir dikampus dan membantu saat saya sedang kesulitan

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 “Survei Tingkat Aktivitas Fisik SD Muhammadiyah Bendo Trimurti, Kec.Srandakan, Kab.Bantul, DI Yogyakarta” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dibuat dengan diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata-1 di Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S. Pd., M. Or., selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini, penulis mendapatkan doa restu, dorongan, dukungan, masukan baik secara moril maupun materil, dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof Dr. Sumaryanto, M. Kes., AIFO., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan fasilitas yang terbaik selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S. Or., M. Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

3. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S. Pd., M. Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar beserta dosen dan staff yang memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak/Ibu Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Dr. Aris Fajar Pambudi, S. Pd., M. Or., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan memberi semangat selama masa perkuliahan.
6. Kepala Sekolah Dasar Muhammadiyah Bendo Srandakan yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bapak Ponidi dan Ibu Jatinem, selaku orangtua penulis yang selalu memberikan dukungan, dorongan, kekuatan, semangat dan motivasi hingga terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Keluarga besar PJSD A 2020 yang selalu menemani, mendukung, dan memberikan semangat selama proses perkuliahan hingga terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan dukungannya 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, 21 Februari 2024

Penulis,

Serlinda Wahyuning Jati

NIM. 20604224036

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Aktivitas Fisik	9
2. Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	15
3. Dimensi Utama Aktivitas Fisik.....	18
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	20
5. Manfaat Aktivitas fisik	24
6. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik	27
7. Hakikat Peserta Didik Sekolah Dasar	34
8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	37
B. Kajian Penelitian yang Relevan	41
C. Kerangka Berpikir.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	45

A. Jenis 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.....	47
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen	52
G. Teknik Analisis Data.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi	61
C. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik	22
Table 2. Metode Utama Untuk Mengukur Aktivitas Fisik	27
Table 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET	29
Table 4. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET	29
Table 5. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR	30
Table 6. Sampel Penelitian	47
Tabel 7. Kisi-kisi Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik Harian	52
Tabel 8. Hasil Uji Validitas melalui SPSS	53
Tabel 9. Hasil Uji Reabilitas melalui SPSS	55
Tabel 10. Skor Kategori	55
Tabel 11. Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik SD Muh Bendo	56
Tabel 12. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik SD Muh Bendo	57

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Salah Satu Bentuk Aktivitas Fisik	10
Gambar 2. Salah Satu Bentuk Pemeriksaan Kesehatan.....	12
Gambar 3. Aktivitas Fisik yang dapat dilakukan dirumah	13
Gambar 4. Bersepeda	14
Gambar 5. Suasana CFD	15
Gambar 6. Olahraga Sepak Bola	16
Gambar 7. Komponen Latihan Fisik	20
Gambar 8. Bagan Kerangka Berpikir	44
Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik	58
Gambar 10. Diagram Lingkaran Persentase Tingkat Aktivitas Fisik	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Judul Penulisan Tugas Akhir Skripsi	70
Lampiran 2. Surat Permohonan Pembimbing Penyusun Tugas Akhir Skripsi.	71
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	72
Lampiran 4. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	73
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	74
Lampiran 6. Data Penelitian Tingkat Aktifitas Fisik.....	77
Lampiran 7. Hasil Uji validitas reabilitas	84
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Saat ini manusia hidup di era globalisasi bahkan sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat Indonesia maupun dunia yang ditinjau dari segala macam aspek, misalnya saja teknologi, *life style* atau gaya hidup yang lain. Globalisasi merupakan era yang menuntut manusia untuk hidup dengan kemudahan, cepat, dan instan serta membuat banyak peralatan yang digunakan oleh manusia dirancang untuk memudahkan kegiatan manusia tanpa mengeluarkan banyak tenaga, contohnya apabila ingin pergi ke suatu tempat manusia bisa dengan mengendarai motor atau alat transportasi lain yang mana sangat berbeda dengan zaman dahulu yang masyarakatnya cenderung berjalan untuk menuju ke suatu tempat. Tak hanya itu, sebagian masyarakat juga dapat menggunakan fitur onlineshop yang dapat diakses dimanapun dan kapanpun saat mereka akan berbelanja kebutuhan rumah tangga atau kebutuhan pribadinya, berbeda dengan zaman dahulu yang harus pergi ke suatu tempat untuk mendapatkan apa yang mereka butuhkan. Dengan kata lain, masyarakat dahulu lebih banyak melakukan kegiatan aktifitas fisik untuk menjalani kehidupan sehari-hari.

Pada zaman sekarang masyarakat lebih sering melakukan kegiatan yang minim aktivitas yang melibatkan gerak tubuh, misalnya lebih menghabiskan waktu untuk menonton televisi atau bermain smartphone yang menyita waktunya untuk duduk sehari penuh. Kegiatan tersebut membuat manusia

kurang aktif dalam melakukan gerak, terutama pada anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Ketika hal ini berlangsung secara terus menerus dapat membuat penurunan kekebalan tubuh dan memunculkan banyak gangguan kesehatan akibat dari kekurangan aktivitas yang melibatkan gerak tubuh.

Kesehatan bagi kehidupan seseorang menjadi hal yang penting. Seseorang bisa melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal ketika mereka memiliki kesehatan yang baik. Untuk menjaga kesehatan tubuh baik secara jasmani ataupun rohani, seseorang perlu memelihara kesehatan tubuhnya secara rutin. Salah satu bentuk olahraga mandiri untuk menjaga kesehatan tubuh adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan pergerakan yang dilakukan anggota tubuh dengan menggunakan energi yang dimiliki guna menjaga tubuh tetap bugar dan sehat sepanjang hari (Dinkes, 2018, p. 1). Aktivitas fisik juga didefinisikan sebagai suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dengan menggunakan energi yang dimiliki secara signifikan, serta dibagi menjadi 3 kategori yaitu aktivitas fisik berat, sedang, dan ringan (Nurhadi & Fatahillah, 2020, p. 297).

Setiap manusia di dunia melakukan gerak dalam kehidupan. Gerak yang dimaksud adalah segala aktivitas jasmani maupun aktifitas fisik manusia. Setiap individu melakukan aktivitas fisik maupun jasmani guna menjaga dan meningkatkan kualitas gerak serta menjauhkan diri dari penyakit. Gerak dapat dijadikan alat untuk mengontrol berat badan, sehingga penting bagi semua orang melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah obesitas (Miles

dalam Furqon, 2019). Menurut Duncan et al (Vertikal, 2012, p.19)) aktivitas jasmani yang rendah dapat meningkatkan faktor kegemukan. Peningkatan kegemukan yang terus menerus dapat mengakibatkan obesitas. Akan tetapi pembangunan dan perkembangan teknologi yang dilakukan oleh manusia diharapkan dapat membantu manusia untuk mempermudah pekerjaan sehingga hidup menjadi efektif dan efisien. Sementara hal tersebut jika manusia yang tidak menyadari keutamaan hidup aktif tentu berdampak negatif bagi kesehatan hidup manusia atau individu itu sendiri.

Aktivitas gerak adalah bagian dari proses pengkondisian secara fisik. Kondisi fisik salah satu komponen penting keberhasilan olahraga. Dengan demikian diperlukan pengetahuan yang baik untuk membina dan melatih kesehatan fisik. aktivitas gerak dilakukan secara teratur untuk mempengaruhi kondisi fisik seseorang dalam keberhasilan olahraga sehingga berbentuk sistematis dan terukur. Aktivitas gerak tidak dapat dipisahkan dari unsur-unsur kondisi fisik. Oleh karena itu untuk mencapai kinerja maksimal aktivitas ini harus kompetitif. Seorang atlet saja sangat membutuhkan aktivitas gerak untuk memenuhi kebutuhan dan persyaratan olahraga, pentingnya pemeliharaan aktivitas gerak tidak hanya pada seorang pelatih saja namun juga manusia-manusianya, untuk membantu kinerja seseorang tersebut untuk melakukan segala aktivitas gerak. Dengan hal-hal itu aktivitas gerak juga dilakukan sebagai pengendalian dalam kebugaran jasmani dan bahan evaluasi program pendidikan dengan melalui pelatihan dan pembinaan (Mahfud, 2020, p. 97).

Aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran jika melakukannya secara rutin dapat mengurangi tekanan darah tinggi, mengurangi resiko penyakit jantung, stroke, diabetes, kanker, dan dapat membantu mengelola berat badan. Aktivitas fisik yang teratur juga mampu meningkatkan kesehatan mental dan dapat mengurangi resiko depresi, penurunan kognitif, dan mengurangi timbulnya demensia, serta meningkatkan perasaan tenang serta sejahtera secara keseluruhan. Menurut American Diabetes Association (2015, p. 38) manfaat aktivitas fisik diantaranya adalah menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stress, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup.

Pada kenyataannya sangat sedikit para orang tua yang memperhatikan aktivitas anaknya. Orangtua kurang mengetahui manfaat aktivitas fisik bagi kelancaran proses belajar anak. Orangtua lebih cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Selain itu kemudahan fasilitas yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani anak. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat sekolah dengan naik sepeda atau berjalan kaki (Novrinda, 2017, p. 40). Demikian hal tersebut akan membuat si anak aktif bergerak hanya pada saat kondisi tertentu saja tidak pada naluri anak yang selalu aktif bergerak untuk mengeksplor dunianya.

Anak-anak adalah generasi penerus bangsa, oleh sebab itu mereka harus tetap menjaga kondisi kesehatan yang optimal. Setiap anak harus aktif dalam menjalani aktivitas dalam kehidupan sehari-harinya baik ketika sedang di rumah ataupun di sekolah, seperti melakukan kegiatan sehari-hari di rumah dengan membersihkan rumah, membantu orang tua, berolahraga, bermain, dan lain sebagainya, sebab tingkat aktivitas fisik anak dapat memengaruhi kebugaran jasmani anak tersebut. Kesehatan dan kebugaran jasmani seorang anak haruslah diawali dari lingkungan terkecil anak, yaitu keluarga. Keluarga, orang tua, ataupun guru harus mengupayakan dan menanamkan kepribadian kepada anak mengenai pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani, karena prestasi belajar yang didapatkan oleh seorang peserta didik juga dipengaruhi oleh kebugaran jasmaninya.

Pada anak-anak dan remaja, aktivitas fisik memberikan manfaat untuk hasil kesehatan seperti peningkatan kebugaran fisik, kesehatan kardiometabolik, kesehatan tulang, hasil kognitif, kesehatan mental, dan mengurangi adipositas (WHO, 2021). Oleh sebab itu, anak-anak sedini mungkin diharuskan untuk tetap beraktivitas fisik. Hal ini tentu saja memerlukan perhatian guru ataupun orang tua supaya peserta didik lebih meningkatkan perilaku hidup sehat dengan cara melakukan aktivitas fisik yang lebih intens di rumah diantaranya yaitu: menyapu, mencuci piring, olahraga ringan/sedang, bermain, dll. Berdasarkan hasil observasi tersebut serta pemaparan-pemaparan di atas, maka peneliti bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai tingkat aktivitas fisik peserta didik sekolah dasar kelas IV di SD Muh Bendo dengan judul “Survey

Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas IV SD Muhammadiyah Bendo Trimurti, Kec. Srandakan, Kab. Bantul, Di Yogyakarta"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Dampak dari meningkatnya teknologi dapat membuat manusia khususnya anak-anak usia sekolah dasar malas untuk melakukan aktivitas.
2. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan menurunnya kebugaran fisik peserta didik.
3. Kebiasaan peserta didik yang diantar oleh orang tua ketika berangkat sekolah daripada bersepeda akan menjadikan aktivitas fisik peserta didik berkurang
4. Belum diketahui tingkat aktivitas fisik pada peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Bendo Trimurti, Kec. Srandakan, Kab. Bantul, Di Yogyakarta"

C. Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi dengan harapan penelitian akan lebih terarah dan tidak terlalu luas dalam pembahasan. Ruang lingkup masalah dalam penelitian ini adalah survei tingkat aktivitas fisik pada peserta didik di SD Muhammadiyah Bendo yang dimana peserta didik yang dijadikan penelitian hanya satu kelas yaitu kelas IV SD. Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah diatas, setelah mengidentifikasi masalah dan membatasi masalah, sehingga dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini yaitu: “Seberapa tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Bendo Trimurti, Kec. Srandakan, Kab. Bantul, Di Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan uraian masalah diatas, maka hasil yang ingin diperoleh dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Bendo Trimurti, Kec. Srandakan, Kab. Bantul, Di Yogyakarta”

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari latar belakang hingga tujuan penelitian, manfaat yang diharapkan dari penelitian yang dilakukan ini yaitu:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan bermanfaat bagi setiap pihak dan menjadi gambaran tentang tingkat aktivitas fisik peserta didik di SD Muhammadiyah Bendo Trimurti, Kec. Srandakan, Kab. Bantul, Di Yogyakarta”

2. Secara Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan mampu membawa manfaat untuk berbagai kalangan, antara lain:

a. Bagi Guru (Pendidik)

Hasil penelitian ini dapat diimplementasikan oleh guru untuk meningkatkan aktivitas fisik peserta didik serta dapat menambah inovasi guru dalam melaksanakan proses pembelajaran.

b. Bagi peserta Didik

Diharapkan setelah adanya penelitian ini peserta didik lebih aktif dan bersemangat lagi dalam melakukan aktivitas fisik pada saat pembelajaran PJOK.

c. Bagi Sekolah

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah informasi mengenai aktivitas fisik bagi peserta didik.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembandingan dan referensi dalam mengetahui tingkat aktivitas peserta didik sekolah dasar.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, inaktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati resting metabolic rates (WHO, 2017, p. 24). Aktivitas fisik merupakan gerakan anggota tubuh yang membutuhkan energi, bagi setiap individu menjaga kondisi fisik dan mental menjadi sangat penting dan dibutuhkan agar kualitas hidup tetap terjaga sepanjang hari (Dinkes, 2018, p. 1). Menurut WHO (2021) aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, *non communicable disease*, dan gangguan muskuloskeletal. Sehingga WHO merekomendasikan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat. Aktivitas fisik dengan jumlah lebih dari 60 menit sehari akan memberikan manfaat kesehatan, dan sebaiknya juga melakukan kegiatan yang menguatkan otot dan tulang minimal 3 kali per minggu.

Gambar 1. Salah satu bentuk aktivitas fisik



Sumber: Arif & Willy, (2020, p.17)

Aktivitas fisik juga diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang dan berat (Nurhadi & Fatahillah, 2020, p. 295). Adapun contoh kegiatan yang termasuk aktivitas fisik diantaranya adalah dengan melakukan kegiatan domestik seperti menyapu dan mencuci, kemudian dengan berolahraga seperti berlari, bersepeda, menari, ataupun rekreasi (Tamimy, 2021, p. 139). Aktivitas fisik bertujuan meningkatkan kebutuhan energi dalam dirinya, serta menghindari resiko terjadinya kelebihan berat badan seseorang apabila aktivitas fisiknya rendah. Anak yang kelebihan berat badan, aktivitas fisik menjadi hal yang penting dilakukan, dikarenakan dengan aktif bergerak kalori yang dibakar pun akan menjadi lebih banyak pula (Janah & Nugroho, 2021, p. 547).

Aktivitas fisik dimaknai sebagai bagian gerak jasmani yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini mencakup seluruh rentang aktivitas tubuh manusia dari olahraga kompetitif dan olahraga hingga aktivitas santai atau sehari-hari. Sebaliknya, inaktivitas fisik dapat dianggap menjadi keadaan dimana gerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi

mencapai tingkat metabolisme istirahat (WHO, 2017, p. 24). Segala sesuatu aktivitas gerak yang menumbuhkan sebuah energi alias membakar kalori disebut sebagai aktivitas fisik. (Kemenkes RI, 2015, p. 49).

Aktivitas fisik adalah istilah yang dipakai dalam menjelaskan pergerakan tubuh akibat aktivitas otot rangka yang memanfaatkan energi dalam jumlah tertentu. Thomas, Nelson dan Silverman (dalam Afandi, 2023, p. 37) berpendapat bahwa “Aktivitas Fisik mencakup berbagai bentuk gerakan yang dilakukan dalam pekerjaan, olahraga, perawatan di rumah dan keluarga, transportasi, dan waktu luang”. Ada berbagai bentuk gerak, seperti jalan kaki, bersepeda, olah raga dan bentuk rekreasi aktif lainnya. Aktivitas fisik juga dapat dilakukan dimana pun begitu juga di rumah berupa membersihkan, menggendong, merawat, mengangkat, mendorong, menaiki tangga dan aktivitas gerak tubuh apa saja yang bermanfaat bagi kesehatan dan dilakukan secara rutin. Dengan durasi dan intensitas yang cukup. Maka dari itu anak usia dini tidak selalu harus melakukan kegiatan yang terprogram dengan khusus, tetapi juga dapat berupa permainan bebas, dimana permainan tersebut membutuhkan gerak tubuh anak serta mengatur dan meminimalkan menggunakan dari game digital. Oleh karena itu, aktivitas fisik sejak dini dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan dan bakat atletik anak tanpa melupakan kesehatan dan kebugarannya. Dengan memperhatikan kondisi jasmani, aktivitas fisik sebenarnya dapat menghasilkan individu memiliki kesiapan secara fisik dan mental untuk berolahraga (Khomaeny, 2020, p. 49).

Gambar 2. Salah Satu Bentuk Pemeriksaan Kesehatan



Sumber: Arif & Willy, (2020, p.9)

Aktivitas fisik juga memberikan manfaat pada penekanan risiko penyakit tidak menular yang mempengaruhi kesehatan dan kebugaran jasmani seseorang. Sehingga dapat diketahui jika dengan melakukan berbagai aktivitas yang menggunakan fisik secara teratur mampu memberikan manfaat kesehatan yang dapat dirasakan oleh individu tanpa terkecuali (Amtarina, 2017, p. 140). Andriyani (2014, p. 62) menyatakan bahwa istilah "aktivitas fisik" berbeda dengan "Latihan" dan "olahraga". Pertama, aktivitas fisik adalah aktivitas yang melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari biasanya kondisi. Aktivitas fisik dilakukan untuk menunjang kehidupannya dari individu usia balita hingga lanjut usia. Akan tetapi pada masa lanjut usia, secara umum penurunan aktivitas fisik akan terjadi, hal ini dikarenakan kemampuan otot yang dimiliki oleh seseorang juga mengalami penurunan, tidak hanya itu seringkali dengan bertambahnya usia juga menyebabkan timbulnya rasa kaku dan sakit pada persendiannya (Oktriani, 2019, p. 63).

Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor risiko utama yang independen pada kesehatan. Gaya hidup yang aktif akan mengurangi risiko

pada kesehatan masyarakat. Hal tersebut dapat dimulai pada masa kanak-kanak. Pada masa ini anak-anak akan merespon pelatihan-pelatihan secara berbeda daripada orang dewasa. Anak-anak mempunyai imajinasi yang kuat untuk melakukan berbagai aktivitas jasmani. Namun demikian, program kebugaran jasmani untuk anak-anak harus mengakomodasi perbedaan ini. Perbedaan yang dimaksudkan tersebut secara sederhana dapat dimasukkan ke dalam aktivitas jasmani harian anak. Memberikan ruang gerak dan waktu bagi anak untuk bermain bersama teman sebaya merupakan program kebugaran jasmani terselubung. Anak-anak secara tidak sadar akan melakukan latihan melatih aerobik mereka dengan bersepeda, berlarian atau bermain kejar-kejaran dengan teman mereka. Latihan kekuatan otot dan tulang dengan memanjat dan bergelantungan.

Gambar 3. Aktivitas Fisik yang dapat dilakukan dirumah



Sumber: Arif & Willy, (2020, p.20)

Aktivitas fisik mencakup gerakan gerakan dari kegiatan bebas, terstruktur, kegiatan olahraga, dan kegiatan sehari-hari. Kebugaran merupakan suatu atribut dari hasil yang dicapai terkait dengan kondisi fisik seseorang Corbin & Lindsey (dalam Afandi, 2023, p. 56). Kebugaran, aktivitas fisik, dan olahraga bukanlah hal yang sama. Latihan adalah aktivitas disiplin yang

terorganisir, terencana, dan terstruktur dengan tujuan meningkatkan kebugaran. Di sisi lain, definisi aktivitas fisik yang lebih luas adalah setiap gerakan yang menggunakan energi dan disebabkan oleh kontraksi otot rangka.

Berdasarkan definisi-definisi aktivitas fisik yang diberikan oleh para ahli tersebut, dapat diambil simpulan bahwa aktivitas gerak mengacu pada berbagai tubuh yang digerakkan kemudian menghasilkan perenggangan pada otot tertentu tubuh yang mendorong pembakaran kalori dan pengeluaran energi. Gerakan-gerakan ini termasuk yang dilakukan selama bekerja, misalnya jalan kaki ke sekolah atau olahraga pada saat berada di rumah seperti membersihkan rumah kemudian bersepeda, berjalan kaki, mengendarai sepeda motor), dan rekreasi.

Gambar 4. Bersepeda



Sumber: Arif & Willy, (2020, p.36)

Berdasarkan pengertian aktivitas fisik menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan semua gerakan tubuh yang dihasilkan dari otot rangka kontraksi yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori terdiri aktivitas seperti berjalan ke sekolah, bekerja,

latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), dll bervariasi dalam intensitas, frekuensi, durasi guna meningkatkan kesehatan sepanjang hari.

2. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018, p. 18) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang secara umum ada 3 (tiga) macam, diantaranya yakni: aktivitas fisik yang dilakukan oleh individu selama sehari-hari, aktivitas fisik yang dilakukan dengan diikuti latihan, serta pula aktivitas fisik dengan berolahraga.

a) Aktivitas fisik harian

Aktivitas fisik harian adalah aktivitas yang dilakukan sehari-hari, diantaranya yaitu seluruh kegiatan yang dilakukan ketika di rumah ataupun di luar rumah yang mampu membantu tubuh dalam proses pembakaran kalori dengan perkiraan sebanyak 50 hingga 200 kkal setiap kegiatannya. Kegiatan tersebut contohnya seperti berjalan kaki, bermain, berkebun, mencuci baju, membersihkan jendela, mengepel lantai, menyetrika baju, dll.

Gambar 5. Suasana CFD



Sumber: Arif & Willy, (2020, p.17)

b) Latihan fisik

Latihan fisik tidak jarang dikategorisasikan sama dengan olahraga, karena dilakukan secara terstruktur dan memang sudah direncanakan sebelumnya. Kegiatan ini diantaranya: berjalan, jogging, *push-up*, melakukan peregangan otot dan/atau tubuh, aerobik sendiri maupun berkelompok, bersepeda dengan teman, dll.

c) Olahraga

Olahraga diartikan sebagai suatu kegiatan yang memang dengan sengaja telah direncanakan oleh seseorang/individu, kegiatan ini memiliki tujuan lain selain untuk menjadikan tubuh lebih bugar yaitu untuk meningkatkan prestasi yang dimiliki. Banyak kegiatan olahraga yang bisa dilakukan baik secara individu maupun bersama dengan tim. Beberapa contoh yang termasuk dalam olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya.

Gambar 6. Olahraga Sepak Bola



Sumber: Arif & Willy, (2020, p.31)

Beberapa pengelompokan aktivitas fisik di antaranya: Emma P.W (dalam Erwinanto, 2017, pp. 23-24) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

a) Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, $\frac{1}{2}$ jam olahraga, serta sisanya $9\frac{1}{2}$ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

b) Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja di lapangan (seperti di industri, perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan, dan sangat ringan.

c) Kegiatan Berat

Waktu yang digunakan sehari untuk kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

Jenis aktivitas fisik berat menurut Nurmalina (2011, p. 32) adalah berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri sedangkan aktivitas fisik ringan adalah berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci, berdandan, duduk, les, nonton TV, aktivitas main play station, main komputer,

belajar di rumah. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

3. Dimensi Utama Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama, seperti yang dikaji oleh Hardinge & Shryock (dalam Aufa, 2022, p. 43) dijelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

1) Tipe

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Parkinson menjelaskan ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a) Ketahanan (*endurance*)

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

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka

aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari perminggu).

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti push-up, naik turun tangga, angkat beban, fitness, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

2) Frekuensi

Andriyani & Wibowo (2015, p. 39) menyatakan: “Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu”. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari rabu, dan jum’at dan minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Durasi

Andriyani & Wibowo (2015, p. 38) menyatakan: “Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan”. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

4) Intensitas

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

Gambar 7. Komponen Latihan Fisik



Sumber: Arif & Willy, (2020, p.27)

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang Bouchard, Blair, & Haskell (dalam Afandi, 2023, p. 34) meliputi:

1) Umur

Tingkat aktivitas fisik pada individu atau manusia normal tertinggi antara usia 12 hingga 14 tahun, kemudian ketika menginjak masa remaja, dewasa, hingga usia lanjut usia akan mengalami terjadinya penurunan aktivitas secara signifikan.

2) Jenis kelamin

Memiliki pengaruh yang kuat pada tingkat aktivitas yang dilakukan oleh seseorang. Secara umum, aktivitas fisik yang dilakukan oleh pria lebih besar daripada wanita.

3) Etnis

Kenyataannya perbedaan etnis yang ada di kehidupan ini memengaruhi tingkat aktivitas fisiknya. Budaya masing-masing negara tentunya berbeda, misalnya di Belanda lebih banyak orang bepergian dengan sepeda sehingga aktivitasnya berada pada tingkatan yang tinggi. Berbeda dengan di Indonesia yang mana penduduknya lebih banyak menggunakan kendaraan bermotor.

4) Tren Terbaru

Tren yang sedang hangat saat ini yaitu teknologi yang berkembang pesat guna untuk mempermudah kerja yang dilakukan oleh manusia. Dahulu, kerbau digunakan untuk membajak sawah, namun saat ini dengan adanya teknologi traktor yang diciptakan oleh manusia membuat pekerjaan menjadi lebih mudah, sehingga kini untuk membajak sawah sudah tidak lagi menggunakan kerbau.

Lutan (dalam Pratama, 2022, pp. 20-24) menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut adalah:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologi tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik

Variabel	Hubungan dengan Aktivitas Fisik
Jenis Kelamin	Anak laki-laki lebih aktif dari pada anak perempuan
Usia	Aktivitas menurun seiring bertambahnya usia
Kegemukan	Anak yang kegemukan cenderung lebih rendah aktivitasnya

Sumber: Lutan (2002, p. 20)

2) 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.

3) 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 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.

4) Faktor Fisikal

Faktor fisikal 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 di pedesaan akan lebih aktif bergerak dibanding anak-anak di perkotaan yang sudah menggunakan fasilitas seperti sepeda motor dan angkutan kota. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu umur, jenis kelamin, etnis, dan tren baru.

Menurut Retnaningsih (2015, p. 36) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi:

1) Gaya Hidup

Gaya hidup dipengaruhi oleh status ekonomi, kultural, keluarga, teman, masyarakat. Perubahan dalam kebiasaan individu merupakan cara terbaik dalam menurunkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas).

2) Pendidikan

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

3) Lingkungan

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

4) Hereditas

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

5. Manfaat Aktifitas Fisik

Sumaryoto & Soni Nopembri (2017, pp. 221-223) menjelaskan manfaat-manfaat dari partisipasi aktivitas fisik secara teratur diantaranya:

1) Mengontrol berat badan

Kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk membakar kalori dengan tujuan menjaga bentuk tubuh yang dimiliki. Semakin tinggi intensitas individu dalam melakukan aktivitas, akan semakin banyak kalori yang dibakar.

2) Peningkatan kesehatan psikologis

Kondisi kesehatan psikologis atau mental juga tidak kalah pentingnya dibanding kesehatan fisik. Dengan melakukan berbagai kegiatan olahraga secara teratur bisa membantu menekan tingkat stres, kecemasan, dan depresi seseorang.

3) Meningkatkan energi/ketahanan fisik

Kegiatan yang dilakukan dengan memanfaatkan fisik seseorang secara teratur mampu memberikan pengaruh kepada tingkat kekuatan otot serta daya tahan tubuh yang dimiliki seseorang. Aktivitas fisik mampu memberikan oksigen dan nutrisi ke jaringan serta membantu sistem kardiovaskular untuk bekerja secara lebih efisien. Seseorang akan mempunyai lebih banyak energi jika jantung dan paru-paru bekerja lebih efisien.

4) Mengurangi resiko terkena penyakit kronis

Tidak dipungkiri jika aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang secara teratur memberikan dampak baik berupa menekan dan/atau meminimalisir penyakit mematikan seperti stroke, diabetes, depresi, berbagai jenis kanker dan arthritis. Dengan beraktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi kelebihan lemak tubuh dan kolesterol yang memiliki potensi mengganggu kesehatan jantung dan pembuluh darah.

5) Meningkatkan kebugaran

Dengan melakukan aktivitas fisik yang rutin tentunya mampu meningkatkan kebugaran dari tubuh seseorang/individu, karena semua sistem yang dimiliki berjalan sesuai dengan fungsinya, sehingga seseorang tidak akan cepat lelah ketika beraktivitas fisik.

6) Mengurangi risiko osteoporosis dan memperkuat tulang

Olahraga intens dipercaya mampu memperkuat tulang sehingga risiko osteoporosis dapat diminimalisir, karena dengan olahraga yang intens maka kepadatan mineral tulang akan mengalami peningkatan.

Menurut *National Institute of Health* (2016: 14) manfaat dari aktivitas fisik:

- 1) Membantu mempertahankan berat badan yang sehat dan mempermudah melakukan tugas sehari-hari
- 2) Anak-anak dan remaja yang aktif secara fisik memiliki lebih sedikit gejala depresi daripada teman sebayanya.
- 3) Menurunkan risiko terhadap banyak penyakit, seperti penyakit jantung koroner (PJK), diabetes, dan kanker.
- 4) Memperkuat jantung dan meningkatkan fungsi paru-paru.

Berdasarkan Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI (dalam Dwimaswasti, 2015, p. 14) aktivitas fisik memiliki beberapa keuntungan di antaranya:

- 1) Menghindarkan dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain.
- 2) Mengendalikan berat badan.
- 3) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- 4) Meningkatkan kepercayaan diri
- 5) Menjaga bentuk tubuh ideal dan proporsional
- 6) Menjaga agar tetap bertenaga dan bugar
- 7) Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, peneliti memberikan simpulan bahwa kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik dapat memberikan berbagai manfaat seperti meningkatkan kondisi tubuh agar tetap sehat dan bugar,

menjaga berat dan bentuk tubuh agar tetap ideal, meningkatkan kepercayaan diri, menjaga kesehatan mental, dan terhindar dari resiko terkena berbagai jenis penyakit.

6. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik

Banyak metode yang dapat diterapkan untuk menilai aktivitas gerak pada tubuh seseorang. Thomas, Nelson, & Silverman (dalam Afandi, 2023, p. 36) menyatakan “Aktivitas fisik dapat diukur dengan menggunakan berbagai metode mulai dari pengukuran langsung jumlah panas yang dihasilkan tubuh selama beraktivitas hingga meminta orang untuk menilai seberapa aktif mereka selama seminggu atau setahun terakhir. Bahwa aktivitas gerak bisa di ukur dengan segala metode, dengan mengingat aktivitas seorang seseorang dalam beberapa minggu atau bulan bisa diukur melalui suhu tubuh seseorang tersebut.

Table 2. Metode Utama Untuk Mengukur Aktivitas Fisik

Metode	Frekuensi	Intensitas	Durasi	Total Aktivitas Fisik
Catatan Aktivitas	√	√	√	X
Kuesioner	√	√	√	X
Observasi	√	√	√	X
Pedometer	X	X	x	√
HRM	√	√	√	√
DLW	X	X	x	√
Calorimetry	√	√	√	√
Catatan: √ = instrumen dapat mengukur karakteristik tersebut, x = instrumen tidak dapat mengukur karakteristik tersebut				

Sumber: Baumgartner, Jackson, Mahar, & Rowe (2007, p.184)

Begona & Elena (dalam Aufa, 2022, p. 16) menjelaskan bahwa menilai aktivitas fisik individu dengan menggunakan tes suara, metabolic equivalent (MET), dan detak jantung. Untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

a. *The Talk Tes* (Tes Percakapan)

Tes talk yaitu sebuah alat yang berguna dalam menentukan tingkat aktivitas gerak pada seseorang. Dengan hanya bercakap-cakap dengan siapapun yang melakukan aktivitas, seseorang dapat menentukan tingkat aktivitas fisiknya. Mencari tahu apakah seseorang bisa menyelesaikan suatu aktivitas dengan mudah atau sulit adalah tujuan dari percakapan ini. Jika percakapannya ringan, aktivitasnya dapat digambarkan sebagai ringan; jika percakapannya menantang, aktivitasnya dapat digambarkan sebagai sedang; dan jika percakapannya mencekik, aktivitasnya dapat digambarkan sebagai melakukan pada tingkat yang tinggi.

b. Metabolic Equivalent (MET)

Menurut Bouchard, Blair dan Haskell (dalam Pratama, 2022, p. 19), *metabolic equivalent* (MET) adalah satuan standar yang diterapkan dalam menentukan jumlah oksigen yang dimanfaatkan tubuh selama aktivitas fisik. 1 MET = konsumsi energi (oksigen) yang dimanfaatkan saat istirahat. Semakin tinggi intensitas atau aktivitas tubuh maka semakin tinggi angka MET yang lebih jelas ditunjukkan pada Tabel 2 di bawah ini:

Table 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET

Aktivitas Fisik	Konsumsi Oksigen (MET)
Tidak Ada Aktivitas (Diam)	<2.0
Ringan	2.0-3.5

Sedang	3.5-5.0
Tinggi	5.0-7.5
Sangat Tinggi	>7.5

Sumber: Miles (2007, p. 320)

Pengklasifikasian di atas dibentuk atas dasar intensitas pengaruh pada setiap aktivitas. Beberapa orang dengan intensitas rendah hanya perlu mengkonsumsi oksigen <3,5 dan intensitas sangat tinggi >7,5. Untuk melihat jumlah MET di setiap kegiatan, Anda dapat mengunjungi <https://epi.grants.cancer.gov/atus-met/met.php>. Berikut adalah contoh kelompok intensitas aktivitas atau kegiatan sehari-hari menurut MET sebagai berikut:

Table 4. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET

Aktivitas (Kegiatan)	Intensitas	Jumlah MET
Menyetrika	Ringan	2.3
Menyapu	Ringan	2.5
Jalan-jalan (3mph)	Sedang	3.3
Golf	Sedang	4.3
Renang	Tinggi	8.0
Lari (6 mph)	Tinggi	10.0

Sumber: Miles (2007: 319)

c. *Heart Rate* (Denyut Jantung)

Denyut jantung harus dikonversi ke denyut per menit dan lebih mudah diukur melalui tangan (denyut nadi putar) atau di leher (denyut nadi karotis) (bpm). Orang dapat mengalikan pengukuran yang lebih pendek (seperti 15, 20, atau 30 detik) dengan angka tertentu untuk menentukan jumlah denyut per menit, seperti mengalikan denyut nadi 15 detik dengan 4 untuk mendapatkan denyut nadi 1 menit. Metode

cadangan denyut jantung (HRR), juga dikenal sebagai metode carvonon, harus digunakan untuk menentukan kisaran tingkat denyut jantung ketika memantau intensitas aktivitas fisik. Dalam metode ini, denyut jantung maksimum (MHR) dikurangi dari denyut jantung istirahat (RHR), juga dikenal sebagai denyut jantung istirahat, untuk mendapatkan HRR. Seorang anak berusia 15 tahun, misalnya, memiliki denyut jantung istirahat 80 bpm. Denyut jantung anak tersebut adalah 125 bpm (MHR(205) - RHR(80)). Kumpulan data MHR mencakup 220 tahun. Perhatikan Tabel 4 di bawah ini:

Table 5. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR

Aktivitas Fisik	% <i>Heart Rate Reserve (HRR)</i>
Sangat Ringan	<20
Ringan	20-39
Sedang	40-59
Tinggi	60-84
Sangat Tinggi	>86

Sumber: Begona & Elena (2006, p. 16)

Informasi ini mengungkapkan bahwa antara 40 dan 59%, HRR intensitas rata-rata adalah 50 ($0,40 \times 125$) - 74. ($0,59 \times 125$). RHR, atau denyut jantung istirahat, ditambahkan sebagai referensi untuk denyut nadi intensitas sedang pada langkah kedua. Denyut nadi anak harus antara 130 bpm ($50+80$) dan 154 bpm ($74+80$) untuk dianggap cukup aktif.

Sebuah survei yang disebut PAQ-A (*Adolescent Physical Activity Questionnaire*), yang dibuat oleh Kent C. Kowaski dkk. pada tahun 2004, dapat digunakan untuk mengukur aktivitas fisik. Kuesioner ini

digunakan dengan remaja berusia antara 14 dan 20 tahun. Kuesioner Aktivitas Fisik Anak (PAQ-A) telah mengalami revisi. Kowaski, Crocker, dan Donen (dalam Aufa, 2022, p. 39). Untuk melengkapi pernyataan-pernyataan yang disediakan adalah tujuan dari kuesioner ini. Kuesioner tentang kegiatan mingguan peserta diberikan kepada mereka. Dalam sebuah studi tahun 1997 oleh Kowaski, Crocker, dan Donen, 85 siswa di kelas 8 sampai 12 mengambil PAQ-A. Hasilnya dikoreografikan, dan skor PAQ-A adalah $r = 0,59$ dengan 7-DPAR, $r = 0,57$ dengan LTEQ, dan $r = 0,33$ dengan Caltract. Baumgartner, Jackson, Mahar, dan Rowe (dalam Aufa, 2022, P. 40).

Mengukur aktivitas fisik dengan kuesioner memiliki beberapa keunggulan. Miles (dalam Afandi, 2023, p. 51) menyatakan dengan arti yaitu kuesioner aktivitas fisik yang dilaporkan sendiri relatif murah dan mudah dikelola, dan juga menjadi prinsip untuk surveilans aktivitas fisik dalam kelompok populasi dan studi epidemiologi.

Pernyataan di atas dapat dijelaskan bahwa keuntungan menggunakan kuesioner adalah murah dan mudah diterapkan, dan pada penelitian sebelumnya, kuesioner telah menjadi alat utama pemantauan substansi aktivitas fisik di suatu wilayah tertentu. Janz, Lutuchy, Wenthe, & Levy, (dalam Afandi, 2023, p. 52) menyatakan "... penggunaan instrument ini bersifat probabilistic karena perbedaan yang dimiliki oleh anak-anak dan remaja dalam menginterpretasikan pertanyaan dan aktivitas rekam jejak yang tepat dan akurat".

Permasalahan penggunaan instrumen kuesioner untuk anak-anak dan remaja adalah sulitnya anak-anak dan remaja untuk menafsirkan dan mengingat aktivitas yang telah dilakukan. Janz, Lutuchy, Wenthe, & Levy, (dalam Afandi, 2023, p. 53) menjelaskan lebih lanjut mengenai instrumen kuesioner “remaja menunjukkan kekonsistenan pada laporan diri dibanding anak-anak, sehingga metode penilaian ini lebih akurat jika digunakan untuk kelompok usia remaja”.

d. *Physical Activity Level (PAL)*

Aktivitas fisik dapat dikelompokkan menjadi beberapa tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dapat dinyatakan dalam *Physical Activity Level (PAL)*. PAL merupakan besarnya nilai *Physical Activity Ratio (PAR)* yang dikeluarkan dalam 24 jam. FAO (dalam Pratama, 2022, p. 47). Perhitungan nilai PAL dilakukan dengan mengacu pada rumus yang dikeluarkan oleh FAO (dalam Pratama, 2022, p. 47) sebagai berikut:

$$PAL = \frac{\sum(PAR)}{24}$$

keterangan:

PAL: *Physical Activity Level*

PAR: *Physical Activity Ratio*

W: Alokasi Waktu 24 Jam

Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang selama 24 jam dinyatakan dalam PAL (Physical Activity Level) atau tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (Purwanti & Safitri, 2019, p. 3).

Wulandari, Widari, & Muniroh (2019, p. 42) cara mengalikan PAR (Physical Activity Ratio) dengan lamanya waktu yang digunakan untuk beraktivitas. Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu 24 jam dinyatakan dalam PAL (Physical Activity Level). Nilai PAL tersebut kemudian di rata-rata untuk selanjutnya dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu aktivitas ringan (1,40-1,69), sedang (1,70-1,99), dan berat (2,00- 2,40). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa cara mengukur tingkat aktivitas fisik yaitu the talk test (tes berbicara), metabolic equivalent (MET), dan heart rate (denyut jantung), dan PAL.

7. Hakikat Peserta didik Sekolah Dasar

Sekolah dasar merupakan masa-masa usia dimana tingkat perkembangan adalah hal yang penting bahkan mendasar guna untuk menunjang keberhasilan serta juga kelancaran perkembangan pada tahap berikutnya. Mengacu kepada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 66 Tahun 2010, sekolah dasar

menjadi suatu lembaga pendidikan formal dengan tujuan untuk melakukan pendidikan pada tingkatan dasar untuk individu pada masa anak-anak. Suharjo (dalam Abu Dharin 2015, p. 15) mengartikan bahwa sekolah dasar hakekatnya adalah suatu lembaga pendidikan yang diperuntukkan untuk anak usia 6-12 tahun menempuh pendidikan.

Kelas IV sekolah dasar masuk dalam masa perkembangan masa kanak-kanak akhir yang bersiap memasuki masa remaja awal. Fase dalam masa perkembangan ini dibagi menjadi dua menurut Izzaty, dkk. (dalam Aufa, 2022, p. 51), yaitu:.

- a. Masa kelas rendah Sekolah Dasar yang berlangsung antara usia 6 enam atau tujuh tahun sampai dengan usia 9 atau 10 tahun
- b. Masa kelas tinggi Sekolah Dasar yang berlangsung anatar usia 9 atau 10 tahun sampai dengan 12 atau 13 tahun.

Anak-anak pada masa ini memiliki waktu yang berkurang karena mau tidak mau harus masuk sekolah. Jenis permainan yang disukai oleh mereka adalah permainan yang dilakukan secara kelompok. Bermain sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak baik secara fisik, psikis dan emosional anak. Kegiatan bermain akan memberikan pengalaman yang membentuk kepribadian. Anak yang mampu membaur akan diterima oleh kelompok bermain mereka sehingga akan semakin aktif bergerak dengan jenis permainan yang mereka sukai seperti menjelajah, menciptakan suatu produk sesuai imajinasi mereka, atau melakukan permainan olahraga seperti bermain sepak bola, bola basket, dan olahraga tim yang lain. Bagi anak yang tidak dapat

diterima oleh kelompok akan memilih untuk bermain sendiri. Hal inilah yang perlu diperhatikan oleh guru dan orang tua pada anak usia Sekolah dasar.

Menurut Izzaty, dkk. (dalam Aufa, 2022, p. 52), ciri-ciri masa kanak-kanak akhir adalah sebagai berikut:

a) Masa kelas rendah Sekolah Dasar yaitu:

- 1) Ada hubungan yang kuat antara keadaan jasmani dan prestasi sekolah.
- 2) Suka memuji diri sendiri.
- 3) Kalau tidak dapat menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, tugas atau pekerjaannya itu dianggap tidak penting.
- 4) Suka membandingkan dirinya dengan anak lain, jika hal itu menguntungkan dirinya, dan
- 5) Suka meremehkan orang lain.

b) Masa kelas tinggi Sekolah Dasar yaitu:

- 1) Perhatiannya tertuju pada kehidupan praktis sehari-hari.
- 2) Ingin tahu, ingin belajar, dan realistis.
- 3) Timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus.
- 4) Anak memandang bahwa nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- 5) Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peer group untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Ciri-ciri di atas perlu kita pahami sebab pada masa ini seluruh potensi yang dimiliki anak perlu didorong sehingga akan berkembang secara optimal. Masa kanak-kanak akhir terutama pada siswa kelas V yang berusia 10-13 tahun sudah mulai masuk ke masa pubertas dan masa remaja awal. Berikut tugas-tugas perkembangan pada masa kanak-kanak akhir menurut Izzaty, dkk. (dalam Aufa, 2022, p. 53) adalah:

- 1) Belajar ketrampilan fisik yang diperlukan untuk bermain.
- 2) Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, mengembangkan sikap yang sehat mengenai diri sendiri.
- 3) Belajar bergaul dengan teman sebaya.
- 4) Mulai mengembangkan peran sosial pria atau wanita.
- 5) Mengembangkan keterampilan-keterampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung.
- 6) Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari.
- 7) Mengembangkan kata batin, moral dan skala sikap.
- 8) Mengembangkan sikap terhadap kelompok sosial dan lembaga.
- 9) Mencapai kebebasan pribadi

Aktivitas fisik harian yang dilaksanakan pada masa ini sebagai kontrol belajar mereka. Semakin tinggi aktivitas fisik harian maka semakin baik bagi pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikis, dan sosial anak. Desa Bendo merupakan salah satu Desa yang ada di Jl. Srandakan Bendo, Sawahan, Trimurti, Kec. Srandakan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta

55762. Siswa kelas IV memiliki waktu pelajaran pendidikan jasmani sama 140 menit.

8. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar kelas IV

Menurut Seifert dan Haffung dalam Sugiyanto (dalam Afandi, 2023, p. 60) Perkembangan Anak Usia Sekolah Dasar Anak SD merupakan anak dengan katagori banyak mengalami perubahan yang sangat drastis baik mental maupun fisik usia anak SD yang berkisar antara 6 – 12 tahun. Pada usia sekolah dasar pertumbuhan seorang anak seperti perkembangan otak, tulang dan otot. Anak berusia 10 tahun pada laki-laki dan perempuan memiliki tinggi badan dan berat badan sekitar 3,5 kg. Kemudian pada masa remaja sendiri anak perempuan tumbuh lebih cepat pada usia 12-13 tahun daripada laki-laki. Menurut Trihastowo (dalam Pratama, 2022, p. 61) Pertumbuhan fisik atau jasmani anak usia SD dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- 1) Perkembangan fisik atau jasmani anak sangat berbeda satu sama lain, sekalipun anak-anak tersebut usianya relatif sama, bahkan dalam kondisi ekonomi yang relatif sama pula. Sedangkan pertumbuhan anak-anak berbeda ras juga menunjukkan perbedaan yang mencolok. Hal ini antara lain disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perlakuan orangtua terhadap anak, kebiasaan hidup dan lain-lain.
- 2) Nutrisi dan kesehatan amat mempengaruhi perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi lamban, kurang berdaya dan tidak aktif. Sebaliknya anak yang memperoleh makanan yang bergizi, lingkungan yang menunjang, perlakuan orang tua serta

kebiasaan hidup yang baik akan menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.

- 3) Olahraga juga merupakan faktor penting pada pertumbuhan fisik anak. Anak yang kurang berolahraga atau tidak aktif seringkali menderita kegemukan atau kelebihan berat badan yang dapat mengganggu gerak dan kesehatan anak.
- 4) Orang tua harus selalu memperhatikan berbagai macam penyakit yang sering kali diderita anak, misalnya bertalian dengan kesehatan penglihatan (mata), gigi, panas, dan lain-lain. Oleh karena itu orang tua selalu memperhatikan kebutuhan utama anak, antara lain kebutuhan gizi, kesehatan dan kesegaran jasmani yang dapat dilakukan setiap hari sekalipun sederhana.

Karakteristik Anak kelas IV merupakan kelompok anak yang termasuk dalam rentang umur 9-10 tahun. Peserta didik laki-laki memiliki kondisi fisik yang dianggap lebih baik dibandingkan dengan peserta didik perempuan. Perbedaan pada aspek fisik adalah karakteristik yang paling menonjol seperti perbedaan postur dan otot-otot tubuh.

Perkembangan motorik peserta didik kelas atas semakin terkoordinasi seiring dengan kematangan perkembangan fisiknya. Yusuf (dalam Rama, 2023, p. 73). Setiap gerak yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan minat yang dimiliki seseorang. Saat tahap ini terjadi, biasanya dapat diketahui dari aktivitas anak yang lebih banyak gerak atau ditandai dengan aktivitas motorik yang kuat. Sebab itu, usia ini adalah waktu yang tepat

untuk mempelajari banyak keterampilan motorik seperti menulis, menggambar, bermain, dll.

Masa sekolah dasar memiliki karakteristik khusus yang juga harus diperhatikan. Dikarenakan saat ini anak-anak lebih mudah untuk dilatih serta memiliki daya ingat yang baik. Dengan perhatian yang diberikan, dirasa mampu menunjang hal baik pada diri anak seperti penerimaan hal-hal positif menjadi semakin terkontrol. Dikemukakan oleh Yusuf (dalam Rama, 2023, p. 73), anak sekolah dasar memiliki ciri yang khas, yakni kecenderungan membandingkan tugas-tugas praktis yang dijumpainya, adanya rasa ingin tahu akan beberapa hal yang menarik perhatiannya, keinginan untuk mempelajari sesuatu, minat pada hal dan mata pelajaran khusus muncul, serta anak pada usia ini biasanya ingin membentuk/mempunyai kelompok di antara teman-temannya agar bisa bermain bersama.

Hurlock (dalam Rinaldi, 2019, p. 46) karakteristik anak usia 9-10 tahun, yaitu:

- 1) Menyenangi permainan aktif
- 2) Minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan terorganisasi meningkat
- 3) Rasa bangga akan keterampilan yang dikuasai atau diperoleh
- 4) Mencari perhatian orang dewasa
- 5) Pemujaan kepahlawanan tinggi

- 6) Mudah gembira, kondisi emosionalnya tidak stabil
- 7) Mulai memahami arti akan waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya.

Guru di sekolah khususnya guru pendidikan jasmani harus memahami perbedaan karakteristik peserta didik sekolah dasar terutama peserta didik kelas atas dalam mempersiapkan dan memberikan materi sesuai kebutuhan anak di usia tersebut. Orang tua pun menjadi pihak yang penting dalam turut serta membantu anak dalam menumbuhkan serta mengembangkan dirinya, sehingga penting untuk menurunkan ego atas kehendaknya agar tidak memberikan tuntutan kepada seorang anak untuk menjalankan suatu kegiatan yang justru menghambat tumbuh kembang anak.

Aktivitas fisik/jasmani tidak dapat dipungkiri memberikan begitu banyak kesempatan belajar yang dapat diperoleh oleh anak-anak, termasuk intelektual, sosial serta pula emosional. Tumbuh kembang yang baik pada ketiga aspek tersebut, didukung dengan kesehatan dan kebugaran yang berkualitas, di masa yang akan datang diyakini mampu memberikan pengaruh positif dalam pembentukan pribadi anak menjadi lebih berkualitas.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka pikir. Hasil penelitian yang relevan adalah:

1. Penelitian oleh Pratama (2021: 57) berjudul “Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul Di Masa Pandemi Covid-19”. Tujuan peneliti adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik selama pandemi covid-19 yang dilakukan oleh peserta didik kelas V SD yang terletak di kawasan Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul. Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQC) sebagai teknik yang digunakan untuk pengumpulan data sesuai dengan yang diinginkan oleh peneliti. Sebanyak 195 peserta didik merupakan populasi yang ada di lokasi peneliti, yang kemudian ditetapkan sebanyak 135 peserta didik sebagai sampel. Untuk menganalisis data yang diperoleh, dipilihlah statistik deskriptif dengan persentase. Dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil yaitu peserta didik kelas V memiliki aktivitas fisik harian sebagai berikut: kategori sangat tinggi hanya sejumlah 3.7%; kategori tinggi dengan jumlah yang cukup besar yaitu dengan 31.1%; lalu untuk kategori sedang dengan persentase paling besar yakni 37.0%; disusul dengan kategori rendah sebanyak 21.5%; dan yang terakhir yaitu kategorisasi sangat rendah sejumlah 6.7%. Sehingga dapat diketahui jika peserta didik yang menjadi sampel berada pada tingkatan sedang dalam aktivitas fisik hariannya.
2. Penelitian oleh Alrifka (2019: 61) berjudul “Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul Tahun Ajaran 2018/2019”. Tujuan peneliti adalah untuk

mengertahui seberapa besar tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-kelurahan poncosari srandakan bantul yang dilakukan oleh peserta didik kelas V SD yang terletak di kawasan Kelurahan Poncosari Srandakan Kabupaten Bantul. Metode yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQC) sebagai teknik yang digunakan untuk pengumpulan data sesuai dengan yang diinginkan oleh peneliti. Sebanyak 73 peserta didik merupakan populasi sekaligus sampel yang ada di lokasi peneliti. Untuk menganalisis data yang diperoleh, dipilihlah statistik deskriptif dengan persentase. Dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil yaitu peserta didik kelas V sebanyak 64,38% atau 47 siswa masuk kategori sedang, sebanyak 13,70% atau 10 siswa masuk dalam kategori rendah, dan sebanyak 21,92% atau 16 siswa masuk dalam kategori tinggi. Sehingga dapat diketahui jika peserta didik yang menjadi sampel berada pada tingkatan sedang dalam aktivitas jasmani hariannya.

C. Kerangka Berpikir

Kemajuan pembangunan dan teknologi saat ini menimbulkan dampak positif dan negatif terhadap kesehatan anak-anak. Salah satu dampak negative yang terjadi adalah tingkat aktivitas fisik siswa di Sekolah Dasar semakin menurun. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik sehari-hari sangat kurang, akibat dari pada saat berpergian seperti pulang pergi sekolah diantar jemput, kemudian ruang gerak di sekolah dan di luar sekolah yang semakin sempit membuat anak-anak kurang aktif bermain dengan aktivitas fisik. Setiap hari anak-anak menjadi

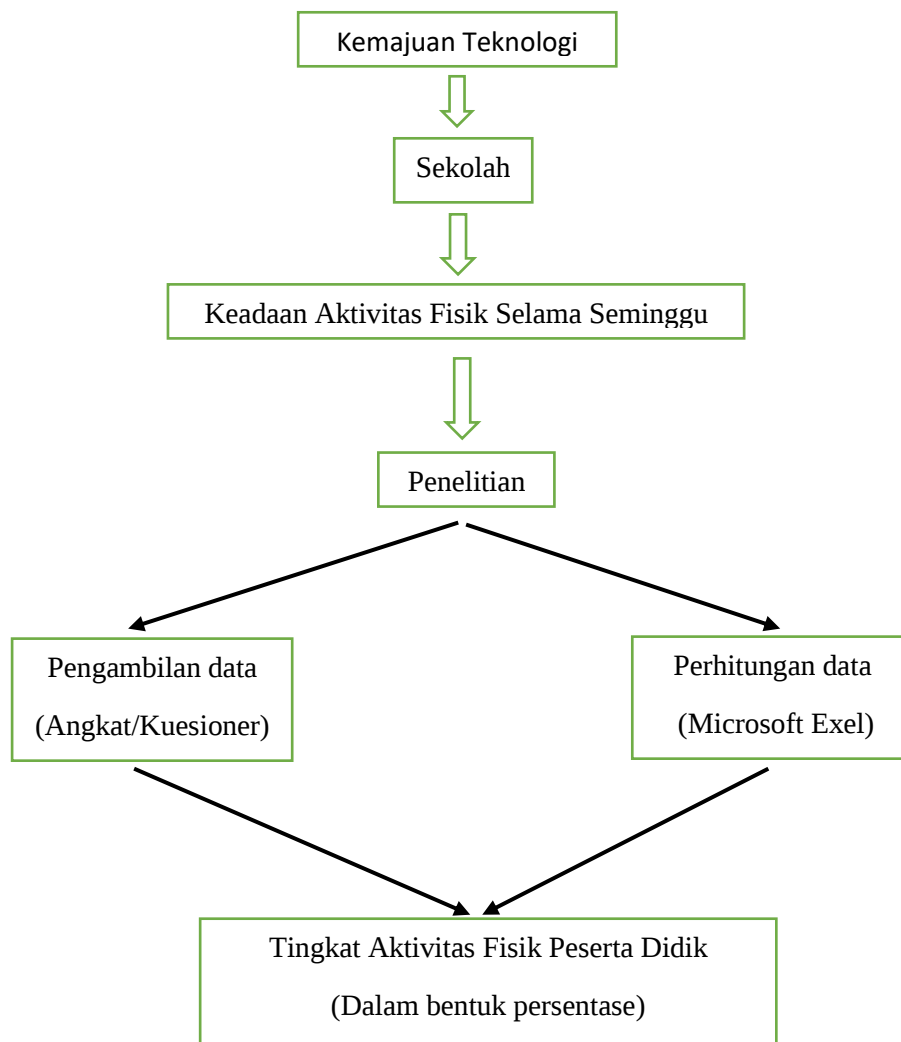
tergantung dengan mesin, yang menyebabkan penurunan tingkat aktivitas jasmani harian siswa sekolah dasar.

Kesehatan merupakan salah satu bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Seseorang akan secara optimal menjalani aktivitasnya jika memiliki kondisi jasmani dan rohani yang baik/sehat. Pemeliharaan kesehatan tubuh perlu dilakukan secara rutin untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik. Salah satu usaha manusia untuk memelihara kesehatannya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur. Aktivitas fisik yaitu bergeraknya anggota tubuh yang membutuhkan tenaga dan mampu membantu memelihara kesehatan tubuh seperti, mengontrol berat badan, peningkatan kesehatan psikologis / mental, meningkatkan energi / ketahanan fisik, mengurangi resiko terkena penyakit kronis, meningkatkan kebugaran, menguatkan dan menekan terjadinya penyakit tulang, serta mampu meningkatkan kualitas hidup. Apabila badan sehat dan bugar maka akan merasakan kenyamanan dalam belajar, yang kemudian berdampak kepada prestasi akademik yang juga mengalami peningkatan.

Berdasarkan pernyataan tersebut, aktivitas fisik tentunya memiliki peran yang sangat penting bagi peserta didik sekolah dasar kelas atas. Untuk mengukur seberapa intensitas peserta didik dalam melaksanakan aktivitas fisik sehari-hari dapat diteliti menggunakan instrumen kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik Kowalski et al (dalam Afandi, 2023, p. 65). Setelah hasil setiap soal didapatkan dan diberi skor, peneliti selanjutnya menentukan skor akhir dengan cara menjumlahkan semua

skor soal dan mencari rata-ratanya dengan cara jumlah skor keseluruhan dibagi sembilan, sembilan merupakan banyaknya soal yang terdapat pada kuesioner yang diberi skor. Setelah diperoleh skor akhir, skor tersebut diolah untuk mendapatkan data statistik mulai rata-rata hingga persentase. Kemudian akan dijadikan sebagai deskripsi kuantitatif guna mencapai kesimpulan dalam penelitian ini.

Gambar 8. Bagan kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Menurut Arikunto (dalam Aufa, 2022, p. 63) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Skor yang diperoleh dari kuesioner dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Metode kuantitatif disebut metode positivistik karena berlandaskan filsafat positivisme. Metode kuantitatif sebagai metode ilmiah karena memenuhi kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2015, p. 13).

Metode survei digunakan dalam penelitian ini. Sugiyono (2015:12) menyatakan bahwa dengan menggunakan metode survei data dikumpulkan dari berbagai sumber alami. Penelitian yang berbasis survei ini, dengan ini peneliti mengakumulasi dan mengumpulkan seluruh data informasi dengan memberikan kuesioner kepada peserta untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik di antara siswa kelas empat SD Muh Bendo. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar kelas IV SD Muh Bendo Trimurti, Kec. Srandakan, Kab. Bantul, Di Yogyakarta.

B. Tempat dan Waktu penelitian

Tempat penelitian yang akan dilakukan yaitu di SD Muh Bendo Trimurti, Kec. Srandakan, Kab. Bantul, Di Yogyakarta. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah bidang umum yang meliputi subjek/objek yang memiliki ciri tertentu dan kualitas dan diidentifikasi untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya oleh peneliti (Sugiyono, 2015, p. 117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Muhammadiyah Bendo yang berjumlah 60 siswa, terdiri dari kelas IV A dengan jumlah peserta didik 30, kelas IV B dengan peserta didik sebanyak 30.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian kecil dari kuantitas dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tertentu (Sugiyono, 2015, p. 118). Penelitian ini menggunakan teknik sampling populasi. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Alasan pengambilan sampel keseluruhan karena jumlah populasi hanya 60. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60 siswa, setiap kelas diambil 30 siswa dengan keterangan sebagai berikut:

Table 6. Sampel Penelitian

Jenis Kelamin	Sampel
Perempuan	27
Laki-laki	33

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2017, p. 38) variabel merupakan apa saja yang sudah ditentukan oleh peneliti untuk dapat dipelajari sehingga mampu mendapatkan informasi untuk ditarik suatu kesimpulan. Variabel penelitian adalah suatu atribut atau nilai dari orang, obyek, kegiatan yang dipelajari dan bisa ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik siswa kelas IV SD Muhammadiyah Bendo. Aktivitas yang berhubungan dengan gerak tubuh yang dihasilkan oleh sendi otot dan tentunya dibagi menjadi menjadi 6 kategori yaitu buruk, sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik dengan skor 5. Tanggapan siswa mengenai tingkat aktivitas fisik dalam kuesioner ini akan diolah menjadi skor yang akan menggambarkan kegiatan siswa kelas IV SD Muh Bendo Trimurti, Kec. Srandakan, Kab. Bantul, Di Yogyakarta baik di sekolah maupun di rumah yang diukur dengan menggunakan kuesioner dari *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) milik Kent C Kowalskiat yang dimodifikasi (dalam Wahyuni, 2017, p. 31).

E. Instrument dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrument

Instrumen penelitian adalah sejumlah butir pertanyaan-pertanyaan dalam rangka memperoleh data. Instrumen yang digunakan dalam

penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan dibukukan. Widoyoko (dalam Pratama, 2022, p. 76) menyatakan ada lima langkah dalam penyusunan instrumen yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, menyusun butir-butir pernyataan, konsultasi ahli (kalibrasi ahli) dan uji coba instrumen penelitian. Menurut Arifin (dalam Rama, 2023, p. 78) Instrumen penelitian merupakan bagian penting dari penelitian ilmiah karena itu menutup kemungkinan alat penelitian terkait dapat digunakan kembali dengan kebutuhan yang sama. Artinya, metode penelitian yang digunakan dapat menjadi aset keilmuan untuk para peneliti yang mengembangkannya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa Instrumen penelitian merupakan bagian penting dari penelitian ilmiah karena menghilangkan kemungkinan penggunaan kembali perangkat penelitian terkait untuk kebutuhan yang sama. Merupakan alat atau fasilitas yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data, dalam arti lebih akurat, lengkap dan sistematis, sehingga lebih mudah untuk diproses sehingga memudahkan pekerjaannya dan hasilnya lebih baik. Alat penelitian ini adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang diamati. Secara spesifik, fenomena ini disebut variabel penelitian.

Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Angket dan observasi. Angket (kuesioner) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau

pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. (Sugiono, 2015, p. 199). Sedangkan menurut Arikunto (2013, p. 151) angket (kuisisioner) adalah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadi atau hal-hal yang ia ketahui.

Berdasarkan pengertian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa Angket (kuisisioner) merupakan teknik pengumpulan data yang menjawab responden dengan memberikan sekumpulan pertanyaan atau pernyataan tertulis. Pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari laporan pribadi responden atau hal-hal yang diketahuinya. Angket (kuisisioner) yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Instrumen Aktivitas fisik yang diadopsi dari WHO.

Kuisisioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQC) milik Kent C Kowalski at all (dalam Afandi, 2023, p. 54) akan digunakan dalam instrumen penelitian ini. Agar nantinya membagikan sebuah gambaran secara menyeluruh dari kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini disajikan kisi-kisi dalam Tabel 6.

Menurut Sukardi (2019, p. 250), survey dengan menggunakan kuesioner memiliki kelebihan dan kekurangan, antara lain:

a. Keunggulan

1. Biaya penelitian rendah dibandingkan dengan menggunakan alat pengumpulan data lainnya.
2. Responden yang dijangkau bisa berjumlah besar dan berada pada jarak jauh.

3. Dapat menggunakan angket yang indah, sederhana dan menarik.
4. Kemudahan untuk dikelola.
5. Dengan pengisian kuisisioner bisa dilakukan secara anonim dan tidak menampilkan nama responden.

b. Kelemahan

1. Rendahnya tingkat partisipasi responden yang diwaspadai.
2. Responden sendiri tidak mengetahui maksud dari pertanyaan dalam kuesioner.
3. Belum tentu jawabannya adalah responden yang disebutkan oleh peneliti.

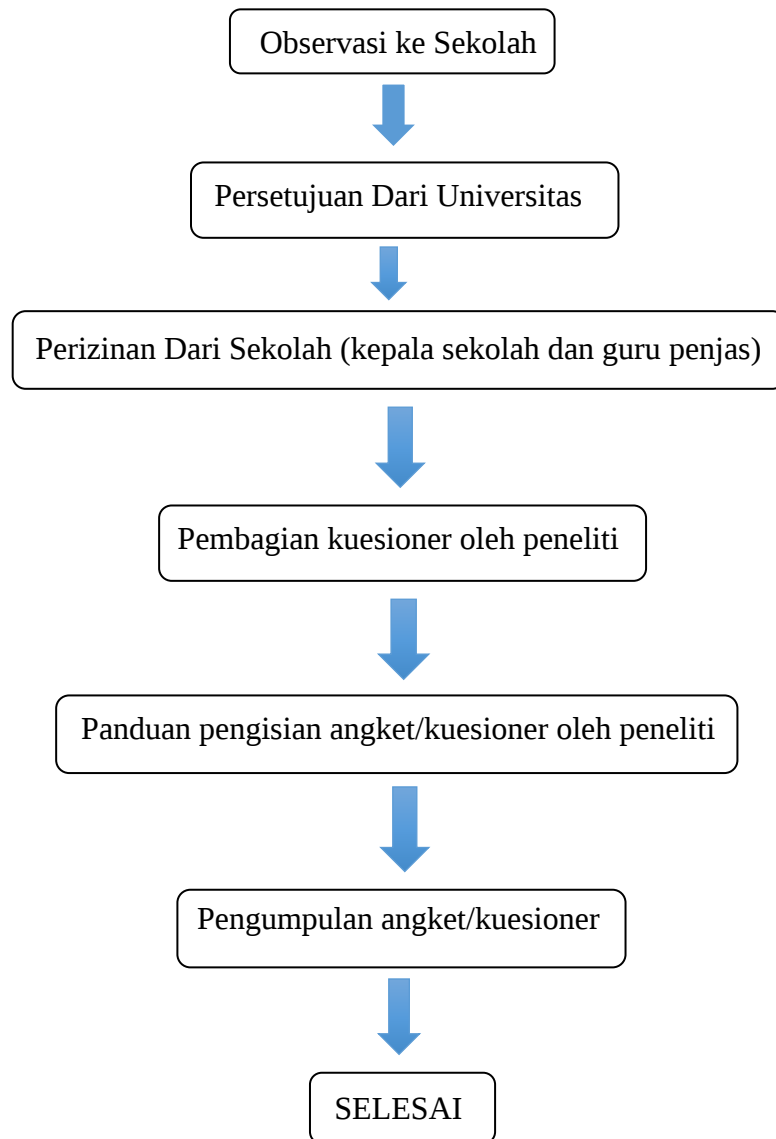
2. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data akan menggunakan pemberian kuisisioner kepada responden. Responden yang dimaksud adalah peserta Didik Kelas IV SD Muhammadiyah Bendo dengan petunjuk sebagai berikut:

1. Observasi ke sekolah yang akan diteliti
2. Koordinasi dan meminta surat izin penelitian
3. Perizinan dari sekolah (kepala sekolah dan guru olahraga)
4. Peneliti menyebarkan angket kepada siswa kelas IV A & B
5. Peneliti memberikan penjelasan mengenai pengisian angket serta dimintai untuk mengisi angket tersebut sesuai dengan kenyataan dan sejujur-jujurnya;
6. Peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket;

7. Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan analisis statistik, kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Proses pengambilan data digambarkan pada gambar dibawah ini



Agar nantinya membagikan sebuah gambaran secara menyeluruh dari kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini disajikan kisi-kisi dalam Tabel 7.

Tabel 7. Kisi-kisi Kuesioner Tingkat Aktivitas Fisik Harian Siswa Kelas IV**SD Muhammadiyah Bendo**

Variabel	Sub Faktor Variabel	Nomor Soal	Jumlah
Kegiatan harian peserta didik kelas IV sekolah dasar	Aktivitas di waktu luang	1 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 5, 16, 17, 18, 19, 20)	20
Kegiatan selama mata pelajaran penjas kelas IV sekolah dasar	Aktivitas Selama Mata Pelajaran Penjas	2	1
Kegiatan selama istirahat pertama kelas IV sekolah dasar	Aktivitas saat istirahat pertama	3	1
Kegiatan selama istirahat kedua kelas IV sekolah dasar	Aktivitas saat istirahat kedua	4	1
Kegiatan setelah pulang sekolah saat siang-sore hari kelas IV sekolah dasar	Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore)	5	1
Kegiatan setelah pulang sekolah saat sore-malam hari kelas IV sekolah dasar	Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam)	6	1
Kegiatan saat hari Minggu kelas IV sekolah dasar	Kegiatan di hari Minggu	7	1
Kegiatan harian peserta didik kelas IV sekolah dasar	Kegiatan di waktu luang	8	1
Kegiatan saat hari minggu peserta didik	Seberapa sering melakukan aktivitas fisik pada hari Minggu	9 (a, b, c, d, e)	5

kelas IV sekolah dasar			
Kegiatan harian peserta didik kelas IV sekolah dasar	Aktivitas di waktu luang	10 (a,b)	2

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Uji validitas digunakan untuk menguji keabsahan atau validitas suatu kuesioner. Suatu instrumen atau angket dikatakan valid apabila angket tersebut dapat mengungkapkan sesuatu yang akan diukur melalui pertanyaan-pertanyaan pada instrumen atau oleh angket tersebut (Ghozali, 2018, p. 51). Penelitian ini menggunakan uji validitas internal dan validitas ekstrinsik. Validitas internal diuji dengan menggunakan teknik validitas konstruk (construct validity), dimana pendapat para ahli (judgment experts) (Sugiyono, 2015, p. 177). Instrumen disusun sesuai berdasarkan aspek-aspek yang akan diukur berdasarkan teori kemudian dikonsultasikan dengan ahli yang dalam penelitian ini bertindak sebagai ahli sebagai pembimbing. Validitas eksternal diperiksa dengan cara melakukan perbandingan kualifikasi yang ada pada instrumen dengan data eksperimen dari lapangan (Sugiyono, 2015, p. 183).

Tabel 8. Hasil Uji Validitas melalui SPSS

Correlations											
		Soal1	Soal2	Soal3	Soal4	Soal5	Soal6	Soal7	Soal8	Soal9	Total
Soal1	Pearson Correlation	1	.003	.111	.233	.118	.084	.126	.357**	.284*	.379**
	Sig. (2-tailed)		.984	.400	.073	.368	.521	.338	.005	.028	.003

	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal2	Pearson Correlation	.003	1	.311*	.166	.209	.235	.286*	.059	.238	.565**
	Sig. (2-tailed)	.984		.016	.206	.109	.071	.027	.652	.067	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal3	Pearson Correlation	.111	.311*	1	.425**	.237	.236	.088	.006	.012	.550**
	Sig. (2-tailed)	.400	.016		.001	.069	.069	.503	.961	.925	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal4	Pearson Correlation	.233	.166	.425**	1	.092	.034	.077	.096	.140	.466**
	Sig. (2-tailed)	.073	.206	.001		.484	.794	.559	.466	.286	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal5	Pearson Correlation	.118	.209	.237	.092	1	.195	.267*	.048	.296*	.528**
	Sig. (2-tailed)	.368	.109	.069	.484		.136	.039	.718	.022	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal6	Pearson Correlation	.084	.235	.236	.034	.195	1	.373**	.045	.210	.544**
	Sig. (2-tailed)	.521	.071	.069	.794	.136		.003	.732	.107	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal7	Pearson Correlation	.126	.286*	.088	.077	.267*	.373**	1	.273*	.438**	.634**
	Sig. (2-tailed)	.338	.027	.503	.559	.039	.003		.035	.000	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal8	Pearson Correlation	.357**	.059	.006	.096	.048	.045	.273*	1	.418**	.456**
	Sig. (2-tailed)	.005	.652	.961	.466	.718	.732	.035		.001	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal9	Pearson Correlation	.284*	.238	.012	.140	.296*	.210	.438**	.418**	1	.593**
	Sig. (2-tailed)	.028	.067	.925	.286	.022	.107	.000	.001		.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Total	Pearson Correlation	.379**	.565**	.550**	.466**	.528**	.544**	.634**	.456**	.593**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).											
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).											

2. Reliabilitas

Menurut Ghazali (2018, p. 45) reliabilitas pada hakikatnya adalah ukuran kuesioner, indikator dari suatu variabel atau suatu struktur. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau dapat dipercaya jika tanggapan terhadap pernyataannya stabil atau konsisten dari berbagai waktu. Uji reliabilitas menggunakan alat mengukur konsistensi hasil pengukuran kuesioner selama penggunaan berulang. Jawaban responden terhadap pertanyaan dikatakan reliabel jika setiap pertanyaan mendapatkan jawaban yang konsisten atau jika jawaban tidak dapat dipilih secara acak.

Penelitian ini menguji reliabilitas dengan internal consistency, yang dilakukan dengan menguji perangkat satu kali saja, setelah itu data yang diperoleh dianalisis dengan menerapkan suatu alat atau teknik tertentu (Sugiyono, 2015, p. 185). Menguji keandalan peralatan dilakukan dengan menggunakan teknik (Split half). Uji reliabilitas dengan teknologi split half dilakukan melalui eksperimen instrumen hanya sekali pada subjek penelitian, lalu hasil tes dibagi menjadi dua. Pembagian ini biasanya berdasarkan pertanyaan soal ganjil-genap. Pertama, koefisien korelasi dari himpunan pertanyaan ganjil atau genap dihitung menggunakan rumus (2). Faktor ini menggambarkan tingkat kesamaan hasil antara dua belahan menggambarkan konsistensi internal sebuah instrumen. Kemudian probabilitas reliabilitas dihitung dengan menggunakan rumus yang dikenal sebagai *spearman brown*.

Tabel 9. Hasil Uji Reabilitas melalui SPSS

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.665	.678	9

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis penelitian ini adalah data deskriptif kuantitatif dengan metode PAQ-C yaitu penyajian dan alat pengumpulan data. Dalam memahami aktivitas fisik yang dilakukan siswa selama 7 hari terakhir dengan teknik

analisis ini. Skor yang digunakan menjadi 6 kategori yaitu buruk, sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik. Skor yang diberikan untuk masing-masing kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Skor Kategori

No	Rentang norma	Kategori
1.	<M – 1,5 SD	Sangat Rendah
2.	(M - 1,5 SD) s.d (M - 0,5 SD)	Rendah
3.	(M - 0,5 SD) s.d (M + 0,5 SD)	Sedang
4.	(M + 0,5 SD) s.d (M +1,5 SD)	Tinggi
5.	>M + 1,5 SD	Sangat Tinggi

Perhitungan persentase responden menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

- P = Persentase yang dicari
- f = Frekuensi atau jumlah subyek
- N = Jumlah subyek keseluruhan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan data, khususnya tingkat aktivitas fisik siswa kelas 4 SD Muhammadiyah Bendo seperti yang ditunjukkan oleh alat aktivitas fisik yang dilakukan selama seminggu akhir yang dinyatakan dalam kuesioner *Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C)* milik Kent C Kowalski et al (dalam Afandi, 2023, p. 61).

Berdasarkan hasil perhitungan program dari 9 soal dengan rincian soal nomor satu ada 15 soal, soal nomor dua sampai soal nomor 8 satu per soal, dan soal nomor 9 ada 7 soal kepada kelas IV SD Muh Bendo dengan jumlah 60 peserta didik diantaranya 27 perempuan 33 laki-laki, maka dapat di deskripsikan dalam bentuk tabel 9.

Tabel 11. Deskriptif Statistik Tingkat Aktivitas Fisik SD Muh Bendo

Statistik	Deskripsi Statistik
Standar Deviasi	5.043847
Maksimum	39
Minimum	18
Mean	25.68333
Median	25
Modus	23

Berdasarkan pada tabel 11. di atas dapat diketahui bahwa rata-rata aktivitas fisik harian siswa kelas IV SD Muhammadiyah Bendo adalah 25,

68, rerata 27, nilai frekuensi 23 dan standar deviasinya adalah 5,043. Sedangkan skor tertinggi 39 dan terendah 18.

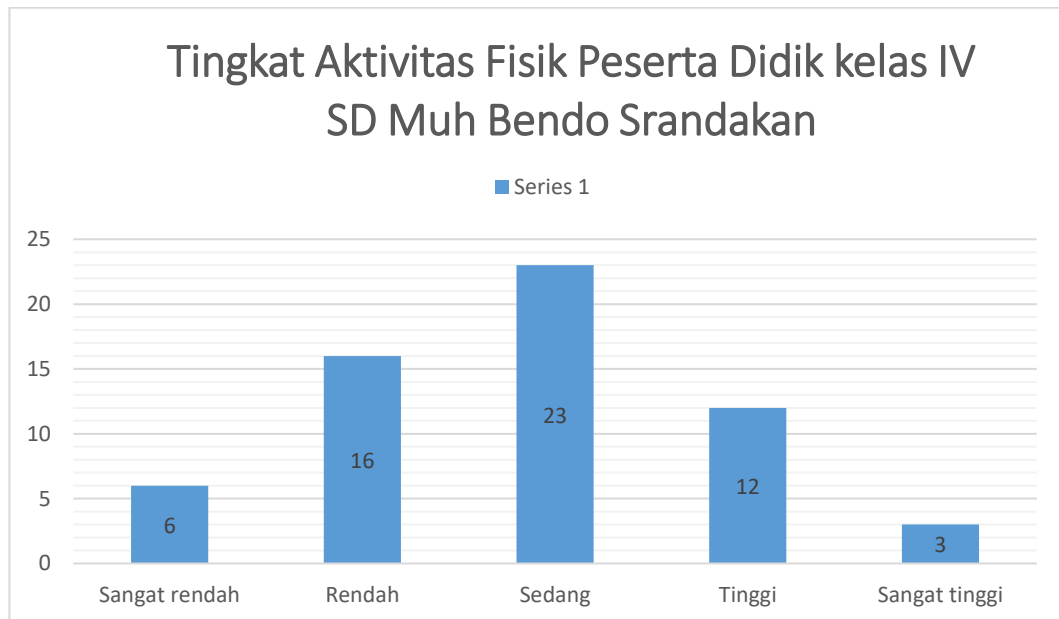
B. Pembahasan

Tabel 12. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Fisik SD Muh Bendo

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
34>	Sangat Tinggi	3	5%
29-33	Tinggi	12	20%
24-28	Sedang	23	38%
19-23	Rendah	16	27%
<18	Sangat Rendah	6	10%
Total		60	100%

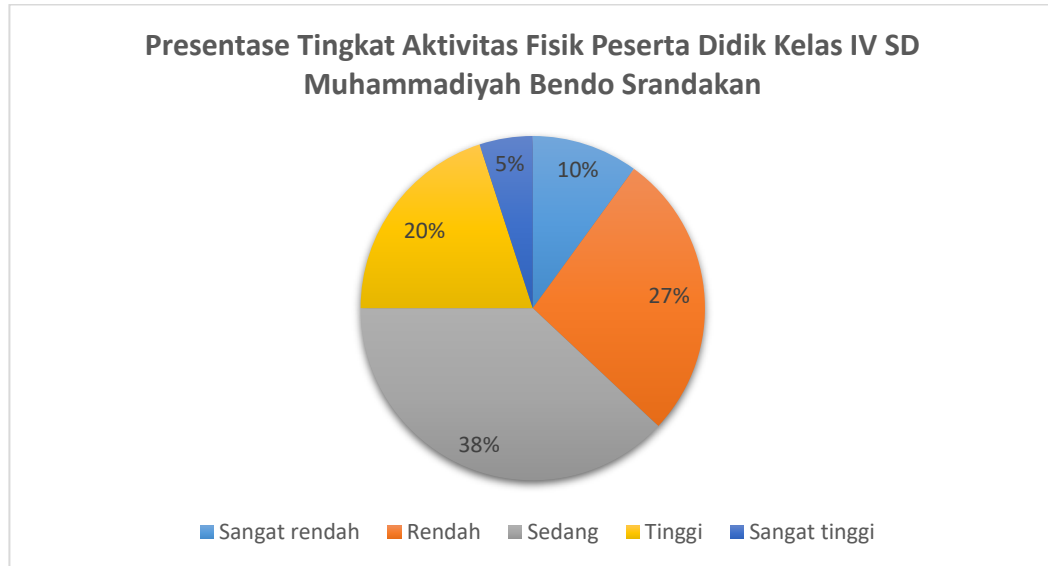
Tabel 12. di atas dapat diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Bendo berada pada kategori “Sedang” melalui pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 23 peserta didik dari total 60 peserta didik kelas IV. Hal tersebut diketahui berdasarkan hasil data statistik penelitian pada tabel 12. bahwa terdapat 3 peserta didik melakukan aktivitas fisik sangat tinggi, 12 peserta didik melakukan aktivitas fisik tinggi, 23 peserta didik melakukan aktivitas fisik sedang, 16 peserta didik melakukan aktivitas fisik rendah, dan 6 peserta didik melakukan aktivitas fisik sangat rendah. Torehan hasil skor tertinggi adalah sebesar 39 dan skor terendah sebesar 18. Adapun gambaran diagram batang mengenai frekuensi tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Muhammadiyah Bendo 2022/2023 dapat dilihat pada Gambar 13 berikut:

Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik



Persentase tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Muhamadiyah Bendo dengan total 60 peserta didik (100%) sebagai subjek penelitian, sebesar 3% peserta didik melaksanakan aktivitas fisik dengan kategori sangat tinggi, 12% peserta didik melaksanakan aktivitas fisik dengan kategori tinggi, 23% peserta didik melaksanakan aktivitas fisik dengan kategori sedang, 16% peserta didik melaksanakan aktivitas fisik dengan kategori rendah, dan 6% peserta didik melaksanakan aktivitas fisik dengan kategori sangat rendah. Adapun gambaran diagram lingkaran mengenai persentase tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Muhammadiyah Bendo tahun ajaran 2023/2024 dapat dilihat pada Gambar 9. berikut:

Gambar 10. Diagram Lingkaran Persentase Tingkat Aktivitas Fisik



Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik IV SD Muhammdiyah Bendo Srandakan. Berdasarkan dari deskriptif hasil penelitian ini, tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Bendo dengan jumlah 60 responden peserta didik adalah yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 peserta didik atau sebesar 5% dari jumlah keseluruhan responden, kategori aktivitas fisik tinggi sebanyak 12 peserta didik atau sebesar 20% dari jumlah keseluruhan responden, kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 23 peserta didik atau sebesar 38% dari jumlah keseluruhan responden, kategori aktivitas fisik rendah sebanyak 16 peserta didik atau sebesar 27% dari jumlah keseluruhan responden, dan kategori aktivitas fisik sangat rendah sebanyak 6 peserta didik atau sebesar 10% dari jumlah keseluruhan responden. Maka dari hasil tersebut didapatkan bahwa sebagian besar peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Bendo Srandakan memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas atas SD Muhammadiyah Bendo yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah pada kategori sangat tinggi sebesar 5% kategori tinggi 20% kategori sedang 38% kategori rendah 27% dan kategori sangat rendah 10% dari jumlah keseluruhan responden. Hasil tersebut dapat diartikan sebagian besar peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Bendo mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian ini mempunyai implikasi, antara lain:

1. Hasil penelitian menyatakan sebagian besar tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Bendo berada pada kategori... Sehingga dengan hasil tersebut dapat digunakan sebagai tolak ukur bagi guru PJOK untuk bahan evaluasi kualitas pada masing-masing peserta didik untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan peserta didik.
2. Bagi peserta didik yang mempunyai aktivitas fisik tinggi ataupun sangat tinggi diharapkan mempertahankan kebiasaan tersebut, mengingat

pentingnya beraktivitas fisik untuk kebugaran tubuh dan kesehatan. Kondisi tubuh sehat dapat menunjang kelancaran dalam belajar.

3. Bagi peserta didik yang mempunyai aktivitas fisik sangat rendah, rendah, sedang, diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisiknya dan tidak bermalas-malasan. Peserta didik harus lebih memahami pentingnya beraktivitas fisik menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan antara lain:

1. Bagi Peserta didik

Peserta didik disarankan untuk lebih aktif melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari baik ketika di rumah ataupun di sekolah, serta lebih memahami tentang aktivitas fisik sekaligus menerapkan aktivitas fisik secara aktif dalam kehidupan sehari-hari. Seperti rutin berolahraga, mengurangi bermain game, membantu orang tua di rumah, dan lain sebagainya.

2. Bagi Guru

Guru PJOK disarankan untuk memahami tentang aktivitas fisik yang baik bagi peserta didik dan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan anak saat pembelajaran di sekolah. Kegiatan pembelajaran disarankan untuk menanamkan gaya hidup sehat dan aktif kepada peserta didik,

mengembangkan kepribadian, dan meningkatkan kemampuan peserta didik dalam berprestasi.

3. Bagi Orang tua

Orang tua sebagai lingkungan terkecil dan pertama bagi anak disarankan memberikan contoh dan mendampingi anak untuk hidup sehat dan aktif baik dengan olahraga ataupun membantu kegiatan di rumah. Orang tua yang mampu mengetahui dan mengarahkan anak dalam memilih aktivitas fisik yang baik dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Kerja sama yang baik antara keluarga dan pihak sekolah akan membentuk peserta didik yang mempunyai karakter baik dan memiliki aktivitas fisik yang aktif.

4. Peneliti lain

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan observasi yang lebih luas ataupun menggunakan metode penelitian lain terkait tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas IV SD Muhammadiyah Bendo. Peneliti selanjutnya juga dapat menambahkan variabel penelitian seperti penelitian dengan metode korelasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Activity (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. Berhimpong, M. J. A., Rattu, A. J. M., & Pertiwi, J. M. (2020). *Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas. Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 54–62.
- American Diabetes Of Association. 2015. Standars Of Medical Care In Diabetes. *Diabetes Care*, 38 (1)
- Amtarina, R. (2017). Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Terhadap Perbaikan Fungsi Kognitif Pasien dengan Mild Cognitive Impairment. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(2), 140.
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Andryani, F. D., & Wibowo, Y. A. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Pres
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baumgartner, T.A., Jackson, A.S., & Mahar, M.T. (2007). *Measurement for evaluation in physicaleducation and exercise science*. New York: McGraw Hill.
- Begona & Elena. (2006). *Physical activity and health in children and adolescents*. Madrid, Spain. Ministerio De Sanidad Y Consumo.
- Erwinanto, D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulonprogo DIY*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Berhimpong, M. J. (2020). Analisis Impelementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas. *Indonesian Journal of Public Healthand Community Medicine*, 54-62.

- Bouchard, C., Blair, S.N. and Haskell, W.L. (2006). *Physical Activity And Health*. United States: Human Kinetics.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Concepts of physical fitness with laboratories*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Dinkes. (2018). Lakukan Aktifitas Fisik 30 Menit Setiap Hari. *Dinkes.Acehprov.Go.Id,,* 3-5.
<https://dinkes.acehprov.go.id/news/read/2018/03/15/206/lakukan-aktifitasfisik-30-menit-setiap-hari.html>
- Duncan, M. J., Winkler, E. A., Sugiyama, T., Cerin, E., duToit, L., Leslie, E., & Owen, N. (2012). Relationships of land use mix with active transport: do land uses and geographical scale matter? *Journal of Urban Health*, 89(5), 872-887.
- Dwimaswasti, O. (2015). *Perbedaan aktivitas fisik pada pasien asma terkontrol sebagian dengan tidak terkontrol di RSUD Dr. Moewardi*. Tesis magister, tidak diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Artikel, I. (2020). TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MAHASISWA OLAHRAGA SELAMA NEW NORMAL PANDEMI COVID-19. In *TADULAKO JOURNAL SPORT SCIENCES AND*. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>
- Furqon A. 2019. *Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul Tahun Ajaran 2018/2019*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta
- Ghozali, I. (2018). *"Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS"* Edisi Sembilan. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, F. K. (2020). *Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19*. *Sport Science And Education Journal*, 1(2), 28-36. <https://doi.org/10.33365/Ssej.V1i2.777>
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). *Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar*. (Terjemahan: Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House.
- Inzucchi, S. E., Bergenstal, R. M., Buse, J. B., Diamant, M., Ferrannini, E., Nauck, M., Peters, A.L., Tsapas, A., Wender, R., & Matthews, D. R. (2015).

- Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes, 2015: A Patient-Centered Approach: Update to a Position Statement of the American Diabetes Association and the European Association for the Study of Diabetes. *Diabetes Care*, 38(1), 140–149. <https://doi.org/10.2337/dc14-2441>
- Janah, N., & Nugroho, P. S. (2021). Risiko Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik dan Mengonsumsi Buah Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(1), 546-551. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2297>
- Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. (2007). Measuring activity in children and adolescents using self-report: PAQ-C and PAQ-A. *Methodological Advances*, 767.
- Kementerian Kesehatan. (2015). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, Kementerian Kesehatan RI.
- Khomaeny, E. F. F., Ulfah, M., & Hamzah, N. (2020). *Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Lingkungan Alamiah Bagi Daya Tahan Tubuh Anak Usia Dini*. AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak, 6(2), 234. <https://doi.org/10.24235/Awlad.v6i2.6206>
- Kowalski, K., Crocker, P., & Donen, R. (2004). *The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: College of Kinesiology, University of Saskatchewan.
- Lutan, R. (2002). *Menuju sehat dan bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Miles, L. (2007). *Physical activity and health*. London: British Nutrition Foundation Bulletin.
- National Institute of Health. (2016). Benefits of physical activity. Retrieved from National Institute of Health: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/healthtopics/topics/phys/benefits>.
- Novrinda. (2017). Impact of Commuting Modes on Children's Physical Activity. *Journal of Pediatrics*, 10(2), 40-52.
- Nurhadi, J., & Fatahillah. (2020). PENGARUH PANDEMI COVID-19 TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MASYARAKAT KOMPLEK PRATAMA,

KELURAHAN MEDAN TEMBUNG. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–298.
<https://doi.org/10.46799/jhs.v1i5.52>

Nurmalina R. (2011). *Pencegahan dan management obesitas*. Jakarta: PT. Gramedia.

Oktriani, S. (2019). Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(1), 62-67. <https://doi.org/10.17509/jpio.v4i1.15059>

Pratama, R. Y. (2021). *Survei Aktivitas Fisik Peserta Disik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul di Masa Pandemi Covid-19*. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Purwanti & Safitri, R. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan dysmenorrhea primer pada atlet dan non atlet renang remaja putri usia 12 - 16 tahun di Club Orca Gajahyana Kota Malang. *Jurnal SIKLUS*, Volume 08 Nomor 02.

Retnaningsih. (2015). *Hubungan aktivitas fisik olahraga dengan andropause*. Skripsi, tidak diterbitkan. Surakarta: Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret.

Sugiono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

Sulaeman, S., Hasyim, H., Bakkareng, B., & Setyagraha, E. (2022). The Effect of Aerobic HeartRate Zone Physical Activities on the Body's Systole Diastol System on the Students of FIK UNM. *JUARA :Jurnal Olahraga*, 7(3), 741–750. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2422>

Sumaryoto & Nopembri, S. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK kelas XI*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Tamimy, M. T. (2021). Efek Pandemi Covid 19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Pucung V Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 137-143.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research methods in physical activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Vertikal, L.A. (2012). *Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Asupan Lemak Hubungannya dengan Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri Pondokcina 1 Depok Tahun 2012*. Skripsi. Jakarta: FKM UI
- WHO. (2021). WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. *In Sports Medicine and Health Science* (Vol. 3, issue 2). <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2021.05.001>
- Widoyoko, E. P. (2013). *Teknik penyusunan instrumen penelitian*. Pustaka Pelajar
- Wulandari, Widari, & Muniroh. (2019). Hubungan asupan energi, stres kerja, aktifitas fisik, dan durasi waktu tidur dengan IMT pada manajer madya dinas pemerintah Kota Surabaya. *Nutr*, 40

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Judul Penulisan Tugas Akhir Skripsi



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

10 Maret 2023

Kpd Yth Saudara Serlinda Wahyuning Jati NIM 20604224036

Mahasiswa Prodi PJSD Program Sarjana

Dengan hormat,

Berdasarkan surat saudara tentang permohonan judul penulisan Tugas Akhir Skripsi. Kami menyetujui judul Tugas Akhir Skripsi saudara dengan:

Judul Tugas Akhir : Survei Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V SD N Potorono.

Dosen Pembimbing : **Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.**

Selanjutnya saudara bisa segera menghubungi dosen pembimbing untuk memulai proses bimbingan dengan menyertakan judul, permasalahan singkat dan metode penelitian.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Koorprodi PJSD Program Sarjana

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

Lampiran 2. Surat Permohonan Bimbingan Penyusun TAS



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

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA No. 16/PJSD/I/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

Nama : Serlinda Wahyuning Jati
NIM : 20604224036
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul : Survei Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas IV SD Muhammadiyah Bendo Trimurti, Kec. Srandakan, Kab. Bantul, DI Yogyakarta.

Dengan hormat, mohon Bapak:

Nama : Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP : 19820522 200912 1 006
Jabatan : Lektor Kepala
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

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

Mengetahui,
Ketua Departemen PJSD

Yogyakarta, 23 Januari 2024
Koorprodi S1-PJSD

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



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

Nomor : B/1384/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Isi : Izin Penelitian

22 Juni 2023

Untuk SD MUH. BENDO beralamat di Bendo, Trimurti, Srandakan, Trimurti, Kec. Srandakan, Kab. Bantul, Di Yogyakarta, dengan kode pos 55762.

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

Nama	: Serlinda Wahyuning Jati
NIM	: 20604224036
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS IV SD MUHAMMADIYAH BENDO TRIMURTI, KEC. SRANDAKAN, KAB. BANTUL, DI YOGYAKARTA
Waktu Penelitian	: 23 Juni - 26 Juli 2023

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan
dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Revisi :
Kepala Layanan Administrasi;
Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

Kuesioner

Penelitian

Nama : BB : _____ Kg
Tgl lahir/Usia : TB : _____ Cm
Jenis Kelamin : L / P
Kelas :

Seminggu terakhir dalam 7 hari kami ingin mengetahui aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak. Contoh aktivitas fisik yang dilakukan seperti kegiatan yang membuat kaki atau tangan Anda lelah dan badan berkeringat atau dengan bermain permainan yang mengeluarkan tenaga sehingga tubuh merasa lelah dan berkeringat seperti memanjat, berlari, lompat tali, kucing-kucingan dan lainnya.

Perlu diingat:

- Tidak ada jawaban yang benar dan salah (ini bukan tes)
- Mohon menjawab semua pertanyaan yang sejujur-jujurnya dan sebenar-benarnya.
- Pilih salah satu jawaban yang Anda lakukan dengan tanda (v)

Pertanyaan

- Apakah Anda sudah melakukan kegiatan-kegiatan berikut ini selama 7 hariterakhir (seminggu terakhir)?

No	Aktivitas	Tidak Pernah	1-2 Kali	3-4 Kali	5-6 Kali	7 Kali/ lebih
1.	Lompat tali					
2.	Bermain sepatu roda					
3.	Bermain kucing-kucingan					
4.	Jalan-jalan untuk olahraga					
5.	Bersepeda					
6.	<i>Jongging</i> atau lari					
7.	Senam aerobik/jasmani					
8.	Berenang					
9.	Kasti					
10.	Menari					

11.	Sepak bola					
12.	Badminton					
13.	Futsal					
14.	Bola Voli					
15.	Tenis meja					
16.	Bola basket					
17.	Beladiri (karate, silat, Dsb)					
18.	Lainnya.....					

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

2. Selama seminggu terakhir, ketika jam pelajaran PJOK seberapa sering Anda bergerak dengan sangat aktif (banyak bermain, berlari, melompat, melempar) ?

Saya tidak ☐ ikut pelajaran PJOK Jarang aktif

Kadang-kadang aktif ☐ Cukup aktif

Selalu aktif ☐

3. Selama seminggu terakhir, apa yang biasanya Anda lakukan saat istirahat sekolah pertama ?

Duduk (☐ mengobrol, membaca, mengerjakan tugas ☐ Berdiri atau jalan-jalan ☐

Lari atau ☐ bermain sebentar Lari atau bermain ☐ agak lama

Lari dan ☐ bermain selama sebagian besar jam istirahat

4. Selama seminggu terakhir, apa yang biasanya Anda lakukan saat istirahat sekolah kedua ?

Duduk (☐ mengobrol, membaca, mengerjakan tugas ☐ Berdiri atau jalan-jalan ☐

Lari atau ☐ bermain sebentar Lari atau bermain ☐ agak lama

Lari dan ☐ bermain selama sebagian besar jam istirahat

5. Selama seminggu terakhir setelah pulang sekolah, berapa kali Anda melakukan aktivitas fisik (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga badan berkeringat) ?

Tidak pernah ☐	☐	4 atau 5 kali
☐ 1 kali	☐	6 kali atau lebih
☐ 2 atau 3 kali		

6. Selama seminggu terakhir pada sore hari, berapa kali Anda melakukan aktivitas fisik (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga badan berkeringat) ?

Tidak pernah ☐	☐	4 atau 5 kali
☐ 1 kali	☐	6 kali atau lebih
2 atau 3 kali ☐		

7. Pada hari sabtu dan minggu kemarin, berapa kali Anda melakukan aktivitas fisik (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga badan berkeringat) ?

Tidak pernah ☐	☐	4 atau 5 kali
☐ 1 kali	☐	6 kali atau lebih
2 atau 3 kali ☐		

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

8. Bacalah semua pertanyaan dibawah ini! Pilih satu pernyataan yang menggambarkan dirimu!

Hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk bersantai

Di waktu luang, saya kadang (1-2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam dan lain-lain)

Di waktu luang, saya sering (3-4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam dan lain-lain)

Di waktu luang, saya lebih sering (5-6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam dan lain-lain)

Di waktu luang, saya sangat sering (lebih dari 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam dan lain- lain)

9. Berikan tanda (v) seberapa sering kamu melakukan aktivitas fisik (seperti berolahraga, bermain, menari, atau kegiatan fisik lainnya) setiap harinya selamaseminggu terakhir.

No	Hari/frekuensi	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1.	Senin					
2.	Selasa					
3.	Rabu					
4.	Kamis					
5.	Jumat					
6.	Sabtu					
7.	Minggu					

10. Apakah Anda pernah sakit minggu lalu, atau apakah ada sesuatu yang membuatAnda tidak bisa melakukan aktivitas fisik seperti biasanya?

YA ☐ TIDAK ☐

☐ Jika ya, apa yang menghalangi Anda?

Lampiran 6. Data Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik

N o	Na ma	Kl s i f i k asi	L/ P	ANALISIS BUTIR SOAL NOMOR 1																		Juml ah	Rat a- rata
1.	LSP	A	P	3	5	5	4	4	3	2	3	2	4	2	2	1	1	1	2	2	46	3	
2.	HN R	A	P	5	2	2	5	5	4	2	2	3	2	1	3	1	2	1	1	1	42	2	
3.	SRN	A	P	2	5	1	2	5	5	1	2	1	5	1	3	1	1	1	1	3	40	2	
4.	NL	A	P	1	1	1	1	5	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	23	1	
5.	KPA	A	P	1	1	1	2	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	25	1	
6.	AD KA	A	P	2	1	1	4	5	5	2	1	2	3	1	5	1	1	1	1	1	37	2	
7.	AR C	A	L	1	1	1	3	3	5	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	28	2	
8.	EAS	A	L	3	1	3	3	1	3	2	1	5	2	5	4	1	3	1	1	1	40	2	
9.	AD R	A	L	1	1	1	2	1	5	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	24	1	
10.	KAP	A	L	1	1	1	2	4	2	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	29	2	
11	BA W	A	L	2	1	2	2	5	3	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	30	2	
12	SHS	A	L	1	1	3	4	5	2	1	2	2	1	5	1	1	1	1	2	1	34	2	
13	NF	A	P	3	1	3	2	5	3	1	2	5	1	4	3	2	1	1	1	5	43	2	
14	WF A	A	P	3	5	2	2	4	3	2	4	4	5	2	3	1	1	1	1	2	44	3	
15	FM N	A	L	3	1	1	2	2	4	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	2	29	2	
16	DB K	A	L	3	1	4	5	4	3	1	5	4	1	5	5	2	1	5	1	1	46	3	
17	AYR	A	P	1	2	1	4	5	3	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	34	2	
18	GD P	A	L	3	1	4	5	1	2	3	4	3	2	4	3	1	3	1	2	1	43	2	
19	DA	A	P	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	25	1	
20	HK U	A	L	1	1	2	3	5	3	1	5	2	1	1	2	1	1	1	1	1	32	2	
21	ZPA	A	P	4	5	3	3	5	2	2	5	5	4	2	5	1	1	1	1	1	50	3	
22	MU A	A	L	1	1	3	1	5	3	1	2	1	1	5	2	3	1	1	1	1	33	2	
23	MA D	A	L	1	1	1	3	3	2	1	2	1	3	3	3	2	1	1	1	1	30	2	

Lampiran 6. Data Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik

24	VM S	A	L	1	1	1	3	3	2	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	26	2	
25	AA D	A	L	2	1	2	2	4	1	1	5	4	1	3	1	1	2	1	2	3	36	2
26	AP AS	A	P	3	5	2	2	5	3	1	5	2	5	4	2	1	3	1	3	1	48	3
27	DC U	A	P	1	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	24	1
28	AK	A	P	2	1	2	3	3	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	27	2
29	AM Z	A	P	1	1	1	2	5	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	26	1
30	FSB	A	L	2	1	2	2	4	1	1	5	4	1	3	1	1	2	1	2	3	36	2
31	AFS	B	L	2	1	3	2	4	1	5	2	1	3	1	1	2	3	2	2	1	35	2
32	AJH	B	P	3	2	2	2	4	5	4	3	4	2	2	2	3	2	1	1	1	43	3
33	AZ NP	B	P	1	1	1	2	4	2	2	3	4	1	5	1	1	1	2	1	3	35	2
34	AN F	B	L	1	4	3	1	1	4	5	5	3	1	5	2	2	3	1	1	3	44	3
35	AN NA	B	P	1	3	2	3	3	1	2	3	1	1	1	3	4	5	4	2	1	37	2
36	DM S	B	P	3	2	1	4	3	2	2	2	1	1	5	3	1	1	3	2	1	37	2
37	DG M	B	L	1	2	4	1	3	2	2	1	1	1	3	4	1	3	2	4	3	37	2
38	ELD R	B	P	3	1	4	2	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	4	1	3	44	3
39	FAA	B	L	4	2	1	3	4	1	1	1	3	4	5	1	3	2	1	1	2	39	2
40	FIR	B	L	2	2	1	2	3	4	1	1	1	3	2	4	5	3	1	2	1	39	2
41	FNF	B	L	2	1	3	2	2	1	1	1	2	3	4	2	1	3	1	1	1	31	2
42	FF	B	L	1	1	1	4	3	2	1	5	2	3	4	3	2	1	1	1	1	47	3
43	FAR	B	L	1	1	1	1	4	3	5	2	1	1	2	4	3	5	1	1	1	37	2
44	FS	B	L	1	3	5	5	3	1	1	1	3	1	2	1	4	2	1	3	4	41	2
45	FYS	B	L	1	4	2	3	1	2	4	3	1	2	4	1	2	3	4	1	4	42	2
46	FC	B	L	1	3	2	1	4	2	1	3	2	4	1	4	2	3	1	2	1	35	2

Lampiran 6. Data Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik

47	HS	B	P	1	4	2	3	5	2	4	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	35	2
48	JSP P	B	L	2	4	1	1	1	1	1	4	2	5	2	1	3	1	2	4	2	37	2
49	KAR K	B	L	2	1	4	3	1	1	1	1	1	1	3	2	4	1	1	1	2	30	2
50	MA S	B	L	1	2	1	3	4	1	5	1	1	1	1	1	4	2	3	1	1	32	2
51	NK PT	B	P	1	4	3	1	2	5	1	3	2	1	1	1	1	1	4	2	1	33	2
52	NFR	B	P	1	3	2	1	4	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	29	2
53	NH	B	L	1	4	5	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	5	3	38	2
54	RZA	B	L	1	5	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1	4	2	5	2	1	35	2
55	RPP	B	L	1	3	5	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	5	4	3	37	2
56	RN R	B	L	1	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	3	4	32	2
57	ZHS	B	P	1	3	2	4	3	1	1	1	1	1	1	1	4	1	3	2	1	31	2
58	ZM	B	P	1	2	1	3	4	5	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	32	2
59	NA D	B	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	5	1	1	1	1	28	2
60	NA A	B	P	1	1	1	1	1	1	1	4	5	2	1	1	1	1	1	1	1	25	1

Lampiran 6. Data Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik

No	Nama	Kls	L/P	Hari/Frekuensi							Jumlah	Rata-rata
				Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu		
1.	LSP	A	P	4	4	4	3	4	4	5	28	4
2.	HNR	A	P	2	2	2	2	3	4	4	19	3
3.	SRN	A	P	4	4	3	2	4	4	5	26	4
4.	NL	A	P	3	2	1	2	2	2	3	15	2
5.	KPA	A	P	2	3	3	1	4	4	2	19	3
6.	ADK A	A	P	3	4	3	3	5	5	5	28	4
7.	ARC	A	L	4	4	4	4	4	4	3	27	4
8.	EAS	A	L	2	3	4	2	2	1	5	19	3
9.	ADR	A	L	2	2	2	2	2	2	2	14	2
10	KAP	A	L	2	2	4	1	3	2	2	16	2
11	BA W	A	L	4	4	4	3	2	4	5	26	4
12	SHS	A	L	3	4	2	5	5	4	2	25	4
13	NF	A	P	2	2	3	1	4	5	5	22	3
14	WFA	A	P	3	2	3	2	1	4	3	18	3
15	FMN	A	L	5	2	5	1	5	2	5	25	4
16	DBK	A	L	2	3	5	1	5	5	5	26	4
17	AYR	A	P	2	1	1	3	2	4	5	18	3
18	GDP	A	L	4	3	3	2	2	3	5	22	3
19	DA	A	P	2	2	2	1	4	4	3	18	3
20	HKU	A	L	2	2	1	2	1	3	1	12	1
21	ZPA	A	P	3	3	4	4	4	4	5	27	4
22	MU A	A	L	2	2	3	2	4	5	5	23	3
23	MA D	A	L	2	1	1	2	2	3	4	15	2
24	VMS	A	L	3	3	3	3	3	3	1	19	3
25	AAD	A	L	3	2	3	3	1	3	4	19	3
26	APA S	A	P	3	5	4	2	4	5	5	28	4
27	DCU	A	P	2	2	3	4	3	1	5	20	3
28	AK	A	P	2	2	3	2	1	3	5	18	3
29	AMZ	A	P	2	3	2	1	2	3	4	17	2
30	FSB	A	L	1	1	3	4	5	3	5	22	3
31	AFS	B	L	3	3	2	3	3	4	4	22	3
32	AJH	B	P	2	1	1	1	2	2	3	12	2
33	AZN P	B	P	2	2	3	2	3	3	3	18	3
34	ANF	B	L	3	2	3	3	4	5	5	25	4
35	ANN A	B	P	2	1	2	3	2	1	3	14	2

Lampiran 6. Data Penelitian Tingkat Aktivitas Fisik

36	DMS	B	P	1	1	3	2	4	3	3	17	2
37	DG M	B	L	2	2	3	2	2	3	3	17	2
38	ELD R	B	P	1	2	1	2	2	1	1	10	1
39	FAA	B	L	2	2	4	3	2	4	5	22	3
40	FIR	B	L	3	2	3	4	5	4	5	26	4
41	FNF	B	L	2	3	3	3	2	3	4	20	3
42	FF	B	L	4	4	4	3	2	4	4	25	4
43	FAR	B	L	3	1	2	1	3	3	5	18	3
44	FS	B	L	1	1	2	3	4	4	4	19	3
45	FYS	B	L	3	3	3	2	4	4	5	24	3
46	FC	B	L	2	4	2	3	4	5	4	24	3
47	HS	B	P	3	2	1	1	2	3	3	15	2
48	JSPP	B	L	3	3	4	3	4	4	4	25	4
49	KAR K	B	L	3	2	3	4	3	5	4	24	3
50	MAS	B	L	4	3	4	5	3	3	3	25	4
51	NKP T	B	P	2	1	2	3	2	4	4	13	2
52	NFR	B	P	1	1	3	2	1	3	3	14	2
53	NH	B	L	4	2	2	4	1	3	2	18	3
54	RZA	B	L	3	3	3	2	2	4	3	20	3
55	RPP	B	L	3	2	3	2	3	4	3	20	3
56	RNR	B	L	2	2	2	3	1	2	3	15	2
57	ZHS	B	P	3	3	3	4	4	4	4	25	4
58	ZM	B	P	1	2	1	1	2	5	2	14	2
59	NAD	B	P	2	1	1	2	3	3	5	17	2
60	NAA	B	P	2	2	2	2	1	2	4	15	2

Lampiran 6. Data Penelitian Aktivitas Fisik

No	Nama	Kls	L/P	Butir Soal Nomor 1-9									Jumlah
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	LSP	A	P	3	5	2	2	1	5	4	4	4	30
2.	HNR	A	P	2	3	1	2	2	3	4	3	3	23
3.	SRN	A	P	2	3	3	5	4	5	3	3	4	32
4.	NL	A	P	1	4	3	3	3	2	3	1	2	22
5.	KPA	A	P	1	4	3	3	3	3	3	1	3	24
6.	ADKA	A	P	2	4	4	3	4	3	5	4	4	33
7.	ARC	A	L	2	5	5	4	3	4	4	5	4	36
8.	EAS	A	L	2	2	2	1	4	4	5	1	3	24
9.	ADR	A	L	1	5	4	1	3	5	3	2	2	26
10.	KAP	A	L	2	5	4	3	3	2	3	3	2	27
11.	BAW	A	L	2	5	4	1	5	4	5	2	4	32
12.	SHS	A	L	2	5	1	3	5	4	5	5	4	34
13.	NF	A	P	2	5	4	4	4	5	4	2	3	33
14.	WFA	A	P	3	4	4	4	4	2	2	2	3	28
15.	FMN	A	L	2	3	2	2	4	2	2	2	4	23
16.	DBK	A	L	3	5	4	4	5	3	5	3	4	35
17.	AYR	A	P	2	4	1	2	3	3	3	2	3	23
18.	GDP	A	L	2	4	4	3	3	4	4	2	3	29
19.	DA	A	P	1	5	4	1	3	3	3	1	3	24
20.	HKU	A	L	2	4	2	1	3	2	2	1	1	18
21.	ZPA	A	P	3	4	4	4	4	3	4	2	4	32
22.	MUA	A	L	2	5	3	2	5	3	4	4	3	31
23.	MAD	A	L	2	2	5	4	4	3	2	3	2	27
24.	VMS	A	L	2	2	1	4	1	2	3	3	3	21
25.	AAD	A	L	2	3	4	4	3	3	2	3	3	27
26.	APAS	A	P	3	5	5	4	4	5	5	4	4	39
27.	DCU	A	P	1	5	1	2	2	1	3	2	3	20
28.	AK	A	P	2	5	1	3	3	3	3	2	3	25
29.	AMZ	A	P	1	4	5	4	3	2	3	1	2	25
30.	FSB	A	L	2	4	5	4	2	3	4	1	3	28
31.	AFS	B	L	2	3	3	2	4	5	5	3	3	30
32.	AJH	B	P	3	2	4	3	3	3	1	2	2	23
33.	AZNP	B	P	2	3	3	2	2	3	4	3	3	25
34.	ANF	B	L	3	5	4	4	2	1	4	4	4	31
35.	ANNA	B	P	2	2	2	3	1	3	3	2	2	20
36.	DMS	B	P	2	3	3	2	5	4	4	1	2	26
37.	DGM	B	L	2	4	4	3	1	5	5	2	2	28
38.	ELDR	B	P	3	4	3	2	3	2	2	4	1	24
39.	FAA	B	L	2	2	3	2	2	3	4	4	3	25
40.	FIR	B	L	2	3	3	2	3	3	4	4	4	28
41.	FNF	B	L	2	4	2	1	2	1	3	3	3	21
42.	FF	B	L	3	2	1	1	3	4	5	4	4	27
43.	FAR	B	L	2	3	3	2	1	4	1	4	3	23
44.	FS	B	L	2	2	3	1	3	3	2	2	3	21

Lampiran 6. Data Penelitian Aktivitas Fisik

45	FYS	B	L	2	3	4	3	3	3	4	5	3	30
46	FC	B	L	2	1	2	2	3	1	5	4	3	23
47	HS	B	P	2	2	1	3	3	1	2	2	2	18
48	JSPP	B	L	2	4	4	3	4	4	2	3	4	30
49	KARK	B	L	2	3	3	2	4	1	1	5	3	24
50	MAS	B	L	2	4	1	1	3	4	2	2	4	23
51	NKPT	B	P	2	1	3	2	2	2	2	2	2	18
52	NFR	B	P	2	3	3	1	1	3	1	2	2	18
53	NH	B	L	2	4	2	4	1	1	3	3	3	22
54	RZA	B	L	2	2	2	3	4	3	3	3	3	25
55	RPP	B	L	2	4	4	3	4	3	3	2	3	28
56	RNR	B	L	2	3	3	2	2	2	1	1	2	18
57	ZHS	B	P	2	1	2	2	3	1	2	2	4	19
58	ZM	B	P	2	3	3	4	2	4	2	2	2	24
59	NAD	B	P	2	2	2	3	3	3	2	1	2	20
60	NAA	B	P	1	2	1	1	2	3	3	3	2	18

Lampiran 7. Hasil uji validitas reabilitas

Correlations											
		Soal1	Soal2	Soal3	Soal4	Soal5	Soal6	Soal7	Soal8	Soal9	Total
Soal1	Pearson Correlation	1	.003	.111	.233	.118	.084	.126	.357**	.284*	.379**
	Sig. (2-tailed)		.984	.400	.073	.368	.521	.338	.005	.028	.003
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal2	Pearson Correlation	.003	1	.311*	.166	.209	.235	.286*	.059	.238	.565**
	Sig. (2-tailed)	.984		.016	.206	.109	.071	.027	.652	.067	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal3	Pearson Correlation	.111	.311*	1	.425**	.237	.236	.088	.006	.012	.550**
	Sig. (2-tailed)	.400	.016		.001	.069	.069	.503	.961	.925	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal4	Pearson Correlation	.233	.166	.425**	1	.092	.034	.077	.096	.140	.466**
	Sig. (2-tailed)	.073	.206	.001		.484	.794	.559	.466	.286	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal5	Pearson Correlation	.118	.209	.237	.092	1	.195	.267*	.048	.296*	.528**
	Sig. (2-tailed)	.368	.109	.069	.484		.136	.039	.718	.022	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal6	Pearson Correlation	.084	.235	.236	.034	.195	1	.373**	.045	.210	.544**
	Sig. (2-tailed)	.521	.071	.069	.794	.136		.003	.732	.107	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal7	Pearson Correlation	.126	.286*	.088	.077	.267*	.373**	1	.273*	.438**	.634**
	Sig. (2-tailed)	.338	.027	.503	.559	.039	.003		.035	.000	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal8	Pearson Correlation	.357**	.059	.006	.096	.048	.045	.273*	1	.418**	.456**
	Sig. (2-tailed)	.005	.652	.961	.466	.718	.732	.035		.001	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Soal9	Pearson Correlation	.284*	.238	.012	.140	.296*	.210	.438**	.418**	1	.593**
	Sig. (2-tailed)	.028	.067	.925	.286	.022	.107	.000	.001		.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Total	Pearson Correlation	.379**	.565**	.550**	.466**	.528**	.544**	.634**	.456**	.593**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).											
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).											

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.665	.678	9

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Memberikan Penjelasan Cara Mengisi Kuesioner



Gambar 2. Pembagian Lembar Kuesioner

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Memberikan Penjelasan Saat Siswa Bertanya



Gambar 4. Mengumpulkan Lembar Kuesioner

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

