

**HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH SISWA  
KELAS V SD NEGERI KLEGUNG I KECAMATAN TEMPEL KABUPATEN  
SLEMAN**

***ARTIKEL E-JOURNAL***

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**Surani Tri Pamunngkas**

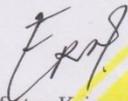
**14604224020**

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul "Hubungan Aktivitas Jasmani Terhadap Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas V SD Negeri Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman", yang disusun oleh Surani Tri Pamungkas, NIM 14604224020 ini telah disetujui oleh pembimbing dan reviewer.

Pembimbing

  
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes  
NIP. 19751018 200501 1 002

Yogyakarta, 30 Juli 2018  
Reviewer

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



## HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH SISWA KELAS V SD NEGERI KLEGUNG I KECAMATAN TEMPEL KABUPATEN SLEMAN

Oleh : Surani Tri Pamungkas  
Email : [Surani565@gmail.com](mailto:Surani565@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh siswa kelas V SD Negeri Klegung I.

Jenis penelitian ini korelasi dengan metode survei. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Dubeck penelitian yang digunakan adalah siswa kelas V SD Negeri Klegung I yang berjumlah 48 siswa dan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner, sedangkan untuk menentukan indeks massa tubuh dengan pengambilan data tinggi badan dan berat badan. teknik analisis data menggunakan uji korelasi pearson dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 atau 5%.

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi rendah dengan hasil nilai  $r_{hitung}$  sebesar  $0,342 > r_{tabel (0,05)(48)}$  (0,284), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I.

*Kata Kunci: Aktivitas Jasmani, Indeks Massa Tubuh, Siswa Kelas V*

## CORRELATION OF PHYSICAL ACTIVITY ON BODY MASS INDEX OF GRADE V STUDENT IN SD NEGERI KLEGUNG I TEMPEL DISTRICT SLEMAN REGENCY

### Abstract

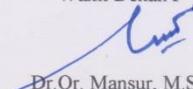
The Research intends at figuring out the relationship of physical activity with body mass index of Grade V Student in SD Negeri Klegung I.

This research type was correlation with survey method. This research was conducted at SD Negeri (State Elementary School) Klegung I Tempel District Sleman Regency. The research subjects were grade V student of SD Negeri Klegung I which consisted of 48 students and the sampling technique was performed by using total sampling technique. Instrument in the research was in the form of questionnaire, while to determine the body mass index, the researcher was taking the data of height and weight of the students. Data analysis technique employed pearson correlation test with significance level 0.05 or 5%.

The research results show that the correlation coefficient is low with the result of the value of  $r_{calculate}$   $0,342 > r_{table (0,05)(48)}$  (0,284), so there can be concluded that is significant correlation of physical activity to body mass index of Grade V students in SD Negeri Klegung I.

*Keyword: Physical Activity, Body Mass Index, Grade V Student*

Wakil Dekan I

  
Dr. Or. Mansur, M.S  
NIP. 19570519 198502 1 001 0

Yogyakarta, 01 Agustus 2018

Pembimbing

  
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes  
NIP. 19751018 200501 1 002

## **HUBUNGAN AKTIVITAS JASMANI TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH SISWA KELAS V SD NEGERI KLEGUNG I KECAMATAN TEMPEL KABUPATEN SLEMAN**

Oleh : Surani Tri Pamungkas  
Email : [Surani565@gmail.com](mailto:Surani565@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh siswa kelas V SD Negeri Klegung I.

Jenis penelitian ini korelasi dengan metode survei. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Dobyek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas V SD Negeri Klegung I yang berjumlah 48 siswa dan pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner, sedangkan untuk menentukan indeks massa tubuh dengan pengambilan data tinggi badan dan berat badan. teknik analisis data menggunakan uji korelasi pearson dengan taraf signifikansi sebesar 0,05 atau 5%.

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi rendah dengan hasil nilai  $r_{hitung}$  sebesar  $0,342 > r_{tabel(0,05)(48)} (0,284)$ , sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I.

*Kata Kunci: Aktivitas Jasmani, Indeks Massa Tubuh, Siswa Kelas V*

## **CORRELATION OF PHYSICAL ACTIVITY ON BODY MASS INDEX OF GRADE V STUDENT IN SD NEGERI KLEGUNG I TEMPEL DISTRICT SLEMAN REGENCY**

### **Abstract**

The Research intends at figuring out the relationship of physical activity with body mass index of Grade V Student in SD Negeri Klegung I.

This research type was correlation with survey method. This research was conducted at SD Negeri (State Elementary School) Klegung I Tempel District Sleman Regency. The research subjects were grade V student of SD Negeri Klegung I which consisted of 48 students and the sampling technique was performed by using total sampling technique. Instrument in the research was in the form of questionnaire, while to determine the body mass index, the researcher was taking the data of height and weight of the students. Data analysis technique employed pearson correlation test with significance level 0.05 or 5%.

The research results show that the correlation coefficient is low with the result of the value of  $r_{calculate} 0,342 > r_{table} (0,05)(48) (0,284)$ , so there can be concluded that is significant correlation of physical activity to body mass index of Grade V students in SD Negeri Klegung I.

*Keyword: Physical Activity, Body Mass Index, Grade V Student*

Yogyakarta, 01 Agustus 2018

Wakil Dekan I

Pembimbing

Dr.Or. Mansur, M.S  
NIP. 19570519 198502 1 001

Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes  
NIP. 19751018 200501 1 002

## PENDAHULUAN

Gerak yang dilakukan oleh manusia dalam kesehariannya disebut aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini mencakup lingkup yang cukup luas, yang sering dilakukan oleh setiap manusia seperti; melakukan berbagai jenis pekerjaan, kegiatan pengisi waktu luang, dan kegiatan rutin sehari-hari. Kegiatan tersebut dapat meningkatkan kesehatan tubuh, bila dilakukan secara teratur. Aktivitas jasmani adalah aneka kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (Rusli Lutan, 2002: 7).

Aktivitas jasmani yang cukup luas salah satunya adalah bermain. Bermain merupakan dorongan naluri seseorang untuk melakukan kegiatan yang didasari oleh rasa suka rela, tanpa paksaan dalam waktu luang. Kegiatan bermain berbagai permainan olahraga, aktivitas waktu luang, aktivitas keseharian mulai dari jalan kaki, bersepeda, atau berlari termasuk beberapa contoh aktivitas jasmani. Contoh lain aktivitas jasmani disekolah yaitu saat berangkat sekolah naik sepeda, saat jam istirahat siswa jajan dikantin dengan berjalan kaki, siswa bermain lari-larian, dan masih banyak lainnya. Desy (2016: 8) mengatakan dalam penelitiannya bahwa semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas jasmani, maka semakin besar kemungkinannya untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Bermain berguna untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara wajar, sehingga bentuk fisik anak juga akan berubah seiring berjalannya waktu. Contoh perubahan fisik anak antara lain: tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan dan berat badan merupakan suatu hal yang sangat nampak pada tubuh seseorang. Tinggi badan seseorang bertambah karena dipengaruhi oleh seberapa panjang ukuran tulang pada tungkai yang mereka miliki, terutama pada bagian tulang paha serta tulang betis (Hiprofit, 2016: 7), sedangkan berat badan juga meningkat karena ada perubahan otot pada laki-laki dan penambahan lemak pada perempuan (Aryani, 2010: 2). Secara umum berat badan bertambah dikarenakan tubuh mendapat asupan makanan bergizi. Seseorang yang banyak melakukan aktivitas jasmani maka akan kehilangan energi, energi dihasilkan oleh asupan makanan yang dikonsumsi. Namun ketidakseimbangan asupan makanan dengan aktivitas jasmani yang dilakukan menyebabkan tubuh tidak ideal, bila asupan makanan lebih banyak dan aktivitas jasmani sedikit kemungkinan

besar indeks massa tubuh akan meningkat, begitupula sebaliknya.

Pola makan orang dewasa maupun anak-anak berbeda sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh. Orang dewasa mampu mengatur kondisi tubuh pada saat membutuhkan energi sehingga tubuh akan segera diisi energi dengan cara makan dan minum secukupnya. Pada anak usia 7 tahun sampai 10 tahun dalam mengatur kebiasaan makan belum stabil, karena anak-anak masih menginginkan untuk bermain. Dalam posisi ini orang tua harus membatasi antara bermain dengan waktu istirahat. Tidak semua orang mengatakan bahwa dengan bermain maka timbulah beberapa faktor yang menyebabkan kebiasaan buruk terjadi pada anak diantaranya: dengan bermain anak akan lupa waktu istirahat, lupa makan, dan lupa belajar. Hal tersebut dapat dicegah melalui pengawasan orang tua terhadap anaknya. Pengawasan anak ketika bermain baik diluar rumah ataupun di dalam rumah harus diperhatikan. Banyak sekali bahaya yang mengancam anak-anak ketika bermain diluar seperti anak mudah terpengaruh teman-temannya, lingkungan, teknologi.

Adanya perkembangan teknologi yang semakin pesat menyebabkan orang cenderung lebih besar menggunakan aktivitas otak dibandingkan dengan aktivitas fisiknya (Pertiwi, 2017: 18-12). Jika banyak siswa yang lebih banyak mengandalkan cara instan tanpa harus berkeringat dahulu maka resiko untuk meningkatkan indeks massa tubuh akan lebih mudah. Namun, kurangnya aktivitas siswa dapat dicegah melalui pembelajaran olahraga di sekolah dan termasuk guru yang memberikan pembelajaran harus lebih menarik siswa, lebih kreatif, dan membuat siswa lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas jasmani. Namun, kenyataan yang bahwa ketika pembelajaran diluar kelas guru hanya mengandalkan sarana yang ada disekolah tersebut. Artinya guru tidak ingin kerepotan dengan pembelajaran diluar kelas tersebut. Jika setiap harinya hanya belajar seperti hari kemarin dan kemarin siswa akan bosan dan malas untuk bergerak melakukan aktivitas jasmani.

Rendahnya aktivitas jasmani yang dilakukan menyebabkan kasus obesitas pada anak meningkat. Mu'tadin (2002) yang dikutip oleh Aryani (2010: 21) mengatakan bahwa aktivitas fisik hanya memengaruhi 30% pengeluaran energi pada orang dengan berat badan normal, tetapi sangat penting pada orang obesitas. Mengukur indeks massa tubuh merupakan salah satu cara

penentuan obesitas. Indeks massa tubuh dapat digunakan untuk menggambarkan kelebihan lemak dari dalam tubuh. Pengukuran Indeks massa tubuh hanya memerlukan data tinggi badan dan berat badan. Indeks massa tubuh merupakan petunjuk untuk menentukan kelebihan atau kekurangan berat badan.

Pengukuran Indeks massa tubuh terkait dengan usianya. Oleh karena itu, pengukuran indeks massa tubuh untuk siswa baik kelas bawah maupun kelas atas berdasarkan buku antropometri WHO (2005: 4) dapat menggunakan Indeks massa tubuh kategori umur (IMT/U). Dalam kategori dan batas ambang status gizi pada anak terdapat 5 kategori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

Kurangnya aktivitas fisik dalam kegiatan harian juga menjadi salah satu faktor risiko peningkatan nilai IMT (Nurmalia, 2011: 10). Pola aktivitas yang tidak baik akan menyebabkan gangguan keseimbangan energi, dimana energi yang masuk lebih besar dari pada energi yang keluar sehingga akan menyebabkan terjadinya penumpukan lemak dan anak-anak akan kelihatan lebih gemuk. Oleh karena itu, ketidakseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas. Kelebihan berat badan dapat dikatakan gemuk, dengan kategori gemuk dapat dilihat secara fisik bahwa anak yang gemuk sulit untuk bergerak dan lebih banyak diam. Anak yang masuk kategori gemuk haruslah banyak melakukan aktivitas jasmani, Karena dengan beraktivitas akan terjadi pembakaran kalori (Anjali, 2008: 17), dengan pembakaran kalori dalam tubuh maka lemak yang ada dalam tubuh akan berkurang sedikit demi sedikit sesuai dengan rutin atau tidaknya seseorang melakukan aktivitas. Kurangnya aktivitas juga akan berpengaruh pada pertumbuhan tulang, masa tulang dan kelenturan tulang. Sehingga anak-anak yang aktivitasnya kurang akan terjadi gangguan dalam pertumbuhan tulangnya dapat dikatakan bahwa pertumbuhan tulang tidak maksimal, karena aktivitas fisik akan memicu hormon pertumbuhan tulang. Gangguan yang lain tulang akan mudah terjadi fraktur dan pengeroposan tulang karena komposisi tulang yang kurang (Miftah, 2010: 7).

Suatu pernyataan mengatakan bahwa ketidakseimbangan pola makan atau asupan makanan dengan aktivitas jasmani maka indeks massa tubuh akan meningkat dan bisa masuk dalam kategori gemuk atau bahkan obesitas, akan tetapi belum diketahuinya indeks massa tubuh siswa di SD Negeri Klegung ini akan diteliti lebih

dulu melalui pengambilan data tinggi badan dan berat badan siswa. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti akan meneliti adakah hubungan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa.

Dari hasil observasi yang dilakukan peneliti pada kelas V SD Negeri Klegung I, ditemukan bahwa saat pembelajaran olahraga sebagian kecil siswa kurang bersemangat, adapun siswa yang hanya berdiri menggerombol dan tidak melakukan aktivitas. Ketika sudah mulai siang dan panas terlihat sebagian siswa melakukan aktivitas olahraga dengan berteduh, ada yang hanya duduk menunggu lemparan bola, dan sebagian lagi siswa masih melakukan aktivitas bermain dan terlihat siswa yang banyak melakukan aktivitas tubuhnya berkeringat. Aktivitas anak kurang aktif pada saat jam istirahat berlangsung. Terlihat pada saat istirahat sebagian siswa banyak yang duduk, makan jajanan, berbincang-bincang dengan teman, melihat siswa lain berlari-larian.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan maka dapat disimpulkan bahwa hubungan aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh belum diketahui sehingga peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Aktivitas Jasmani Terhadap Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas V SD Negeri Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian korelasi yang mengkorelasikan antara aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh. Menurut Iqbal Hasan (2009: 8), penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Klegung I Kecamatan Tempel Kabupaten Sleman. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 06 April 2018 s/d 13 April 2018.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 SD N Klegung I yang terdiri dari dua kelas yaitu 5A dan 5B dengan jumlah masing-masing kelas 24 siswa dengan total 48 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, artinya populasi yang digunakan

semuanya dijadikan sampel, mengingat jumlah populasi yang relatif kecil yaitu 48 siswa.

**Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

**1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur dua variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Instrumen untuk mengukur variabel aktivitas jasmani menggunakan PAQ-C milik *Kent C. Kowalski at all (2004: 8-10)*.
- b. Instrumen untuk mengukur variabel IMT yaitu tinggi badan menggunakan stadiometer dengan satuan sentimeter (cm) dan berat badan menggunakan timbangan berat badan dengan satuan kilogram (kg). Kapasitas dari timbangan tersebut adalah 130 kg dengan ketelitian 1 kg, sedangkan kapasitas untuk stadiometer adalah 200 cm dengan ketelitian 1 mm. Kedua alat ukur milik Lutfi Ahmad ini dipakai peneliti sudah ditera ulang di Kantor UPT Metrologi Legal Kota Yogyakarta.

**2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah survei, pengumpulan data diperoleh dengan cara membagikan soal kuesioner kepada siswa kelas V di SD Negeri Klegung I. Untuk memperoleh data indeks massa tubuh dengan cara sebagai berikut : a) siswa menuju ruangan yang telah disediakan untuk mengukur tinggi, b) badan dan berat badan secara bergantian, c) Pastikan siswa melepas sepatu dan tidak membawa barang di saku, d) Peneliti mengukur tinggi badan sesuai dengan ketentuan, e) Peneliti mengukur berat badan sesuai dengan ketentuan, f) Peneliti mencatat hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan, g) Siswa diminta kembali ke kelas

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui ada dan tidaknya hubungan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I. Populasi yang diteliti dalam penelitian ini sebanyak 48 siswa. Berikut ini disajikan hasil perhitungan menggunakan *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version*.

Uji analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan

uji normalitas. Hasil uji normalitas dan uji hipotesis disajikan berikut ini:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro Wilk*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika nilai signifikansi > 0,05 (5%) sebaran dinyatakan normal, dan jika nilai signifikansi < 0,05 (5%) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Imt	Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Aktivitas	1	.817	4	.136
	3	.963	29	.385
	5	.946	15	.462

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data aktivitas jasmani dan indeks massa tubuh diperoleh nilai signifikansi (0,385) > 0,05 maka hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal. Sehingga menggunakan analisis parametrik dengan uji korelasi *pearson*.

b. Uji Reliabilitas

Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, penggunaan teknik *Alpha Cronbach* akan menunjukkan bahwa suatu instrument dapat dikatakan reliabel bila memiliki koefisien reliabilitas atau alpha sebesar 0,6 atau lebih (Suharsimi Arikunto, 2006:47). Setelah dilakukan perhitungan maka diperoleh hasil :

Tabel 4. Uji Reliability

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.118	2

Dari tabel 4 diatas dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan adalah reliabel, karena hasil perhitungan menunjukkan *Alpha Cronbach* lebih dari 0,6 yaitu sebesar 0,118.

c. Uji Korelasi

Analisis korelasi digunakan untuk menentukan signifikansi pengaruh variabel bebas dengan variabel terikat. Uji yang digunakan adalah uji korelasi *pearson*, dengan angka signifikansi sebesar 0,05 atau 5%. Pengujian korelasi ini menggunakan program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version* dan hasil yang diperoleh dari perhitungan program SPSS 16.0 adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Aktifitas penjas	lmt
Aktifitas penjas	Pearson Correlation	1	.342*
	Sig. (2-tailed)		.017
	N	48	48
lmt	Pearson Correlation	.342*	1
	Sig. (2-tailed)	.017	
	N	48	48

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Pembahasan**

Penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan antara aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh, hal ini dibuktikan berdasarkan hasil penelitian yang diketahui bahwa hasil analisis korelasi pada tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa, untuk N = 48 dengan taraf kesalahan 5%, maka harga  $r_{tabel} = 0,284$ . Dengan ketentuan jika :

- a.  $r_{hitung} < r_{tabel} = h_0$  diterima –  $h_a$  ditolak / tidak adanya pengaruh yang signifikan
- b.  $r_{hitung} > r_{tabel} = h_a$  diterima –  $h_0$  ditolak / ada pengaruh yang signifikan

Ternyata nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,342  $> r_{tabel(0,05)(48)}$  (0,284), sehingga hipotesisnya berbunyi ada hubungan yang signifikan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I. Maka demikian dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I.

Adanya hubungan yang signifikan dengan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,342 maka koefisien korelasi termasuk dalam kategori rendah. Hal ini dapat dilihat pada tabel besaran hubungan korelasi *pearson* sebagai berikut :

Tabel 6. Besaran hubungan korelasi *pearson*

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Analisis korelasi dapat dilanjutkan dengan menghitung koefisien determinasi yaitu berdasarkan nilai  $r$  hitung (0,342) dapat diperoleh nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) variabel 0,1169. Kemudian nilai koefisien determinan ( $R^2$ ) diperoleh sebesar  $0,1169 \times 100 = 11,6\%$ . Hal ini diketahui bahwa hubungan aktivitas jasmani sebesar 11,6% terhadap indeks massa tubuh dan sisanya 88,4% di pengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan tabel 6 tersebut, maka koefisien korelasi yang ditemukan sebesar 0,342 termasuk pada kategori rendah. Hubungan yang rendah antara aktivitas jasmani dengan indeks massa tubuh dikarenakan aktivitas jasmani siswa yang kurang. Hal ini juga terkait dengan hasil observasi di SD Negeri Klegung I. pada saat dilakukannya observasi ternyata sebanding dengan hasil pengisian kuesioner PAQ-C.

**Hubungan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V SD Negeri Klegung I**

Hasil uji korelasi *pearson* menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh dengan nilai sebesar 0,342, sehingga diperoleh koefisien determinan dengan angka sebesar 11,6% artinya hubungan aktivitas jasmani sebesar 11,6% terhadap indeks massa tubuh dan sisanya 88,4% di pengaruhi oleh faktor lain. Analisis korelasi yang menunjukkan angka sebesar 0,342 memiliki tingkat hubungan yang rendah. Hal ini dapat menjadi alasan bahwa dari beberapa faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh salah satunya aktivitas jasmani mempunyai hubungan meskipun rendah akan tetapi mempengaruhi. Rendahnya aktivitas jasmani menyebabkan tubuh tidak membuang energi dan akan menyimpan lemak dalam tubuh yang menyebabkan seseorang dapat mengalami obesitas.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya diperoleh hasil analisis korelasi *pearson* diatas menunjukkan nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,342 >  $r_{tabel(0,05)(48)}$  (0,284), hasil tersebut dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan aktivitas jasmani terhadap indeks massa tubuh siswa kelas V di SD Negeri Klegung I.

### Saran

- a. Dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi aktivitas jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
- b. Menggunakan responden yang memiliki klasifikasi yang cocok untuk penelitian karena akan menghasilkan hasil yang lebih sesuai dan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Ardiyani, Desi. (2016). *Hubungan antara tingkat aktivitas jasmani dengan kesegaran jasmani siswa putri kelas VIII SMP 3 Depok*. Tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Aryani Ratna. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.

Dhwiana, Nova. (2017). *Pemahaman guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terhadap pencegahan dan perawatan cedera dalam pembelajaran pendidikan jasmani*. Tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Hasan Iqbal. (2009). *Metode Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Hiprofit. (07 November 2016). *Faktor Penyebab Bertambah Tinggi*. Diakses 02 Febuari 2018, dari <https://www.carameninggikanbadancepat.com/faktor-penyebab-badan-bertambah-tinggi.html>

KEMENKES, RI. (2010). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta:Menkes

Kent C. Kowalski. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescent (PAQ-A) Manual*. Canada: Saskatoon, SK.

Lestari, Ayu. (2012). *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Pada Anak Usia 10-12 Tahun*. Tidak diterbitkan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.

Lutan, Rusli. (2000). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.

Mawarti, Sri. (2009). *Permainan Bolavoli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 6, Nomor 2*.

Nurchahyo, Fathan. (2011). *Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik*. *Medikora Vol. VII, No. 1*.

Nurmalia. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.

Robi'ah, Nur. (2016). *Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas V MI Darul Hikmah*. Tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Sarwono, Jonathan. (06 Maret). *Korelasi*. Diambil 30 Mei 2018, dari <http://www.jonathansarwono.info/korelasi/korelasi.html>

Siti, Hanifah. (2015). *Analisis V02 MaxSiswa SMA Negeri 1 Balung Kabupaten Jember*. *Jurnal Kesehatan Olahraga FIK UNESA, Nomor 1*.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (mixed methods)*. Bandung: ALFABETA, CV.

Tri, Ramadona Ega. (2018). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkatan Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V Di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman*. Tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

U.S. Department of Health & Human Services. (2008). Physical activity guidelines for Americans. Retrieved, from: <http://www.health.gov/PAGuidelines/guidelines/appendix3.aspx/>

Widodo. (2014). *Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Di Indonesia: Senayan-Jakarta Pusat*. Kemdikbud.

William. (1999). Tracking of body mass index in children in relation to overweight in adulthood. American: Clinical Nutrition, from: <https://doi.org/10.1093/ajcn/70.1.145s>