

**TINGKAT AKTIVITAS JASMANI HARIAN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR SE-
KELURAHAN PONCOSARI SRANDAKAN BANTUL
TAHUN AJARAN 2018/2019**

E-JOURNAL

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



Oleh

FURQON ALRIFKA
NIM. 14604221011

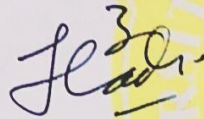
**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAMHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V di SD Negeri Karangjati Minomartani Ngaglik Sleman tentang Peraturan Permainan Futsal" yang disusun oleh Dymas Khabul Pratama, NIM. 14604221047 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing

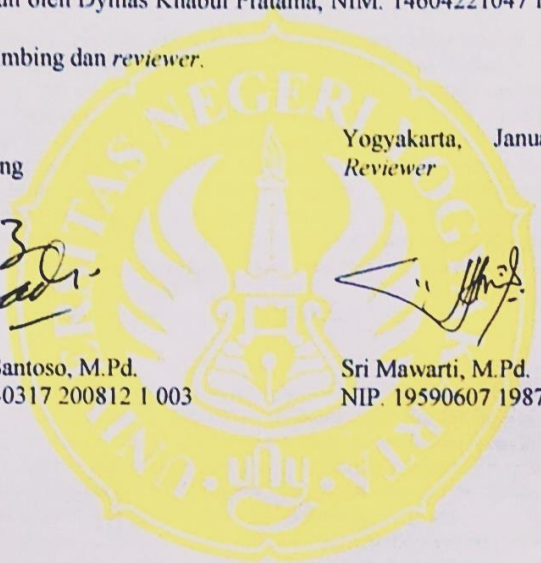
Yogyakarta, Januari 2019
Reviewer



Nurhadi Santoso, M.Pd.
NIP. 19740317 200812 1 003



Sri Mawarti, M.Pd.
NIP. 19590607 198703 2 001



**TINGKAT AKTIVITAS JASMANI HARIAN SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR SE-KELURAHAN PONCOSARI SRANDAKAN BANTUL
TAHUN AJARAN 2018/2019**

The Level Of Daily Physical Activity of Students Class V of Elementary School in The Vilage of Poncosari Srandakan Bantul in year 2018/2019.

Oleh : Furqon Alrifka (14604221011), PGSD Penjas, FIK, UNY (furqonalrifka17@gmail.com)

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V di Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V yang berjumlah 73 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dipilih sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian berbentuk tes tertulis dengan pilihan ganda. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas V di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul 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.

Kata Kunci: *Aktivitas Jasmani Harian, Siswa Sekolah Dasar*

Abstract

This study aimed to know how the level of daily physical activity of students in grade V in Elementary School in The Vilage of Poncosari Srandakan Bantul in 2018/2019.

This research was descriptive research which used survey. The instruments and data collection techniques in this research were using multiple choice and written tests. The samples of the research were upper class students of Elementary School in The Vilage of Poncosari Srandakan Bantul that were 73 coaches. Data analysis technique in this research was using descriptive analysis with percentage.

The result of the research showed that the level of daily physical activity of students in grade V in Elementary School in The Vilage of Poncosari Srandakan Bantul was 64,38% or 47 students were in medium category, and 13,70% or 10 students were in low category, and 21,92% or 16 students were very good category.

Key Words: *Daily Physical Activity, Elementary School Students*

PENDAHULUAN

Setiap manusia di dunia melakukan gerak dalam kehidupan. Gerak yang dimaksud adalah segala aktivitas jasmani manusia. Setiap individu melakukan aktivitas 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, 2007: 316). Akan tetapi pembangunan dan perkembangan teknologi yang dilakukan oleh manusia diharapkan dapat membantu manusia untuk mempermudah pekerjaan sehingga hidup menjadi efektif dan efisien. Manusia yang tidak menyadari keutamaan hidup aktif tentu berdampak negatif bagi kesehatan hidup manusia atau individu itu sendiri. Menurut Duncan et al (Vertikal, 2012:19) aktivitas jasmani yang rendah dapat meningkatkan faktor kegemukan. Peningkatan kegemukan yang terus menerus dapat mengakibatkan obesitas.

Tingkat aktivitas jasmani secara keseluruhan masyarakat Indonesia yang ada dalam data Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa di Indonesia, penduduk usia ≥ 10 tahun yang tergolong kurang beraktivitas jasmani sebesar 33.5%. Dan pada kelompok usia anak (10-14) yang memiliki gaya hidup tidak aktif sebesar 67% (RISKESDAS, 2018:76). Data tersebut menunjukkan bahwa pada anak usia sekolah dasar mengalami aktivitas fisik yang kurang, terutama kelas V dan VI.

Anak-anak adalah penerus bangsa, sehingga harus dapat mencapai kondisi kesehatan yang optimal. Masa anak-anak merupakan masa pertumbuhan yang cepat dengan berbagai perubahan drastis pada komposisi tubuh seperti peningkatan massa otot serta ukuran tulang untuk memengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan. Kesehatan masyarakat haruslah dimulai dari tiap individu di dalam keluarga untuk mengupayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Setiap anak haruslah aktif dalam

aktivitas jasmani harian. Hal ini untuk mengurangi risiko obesitas dan menjaga kebugaran tubuh. Aktivitas jasmani yang tinggi dan rendah anak-anak setiap hari baik di sekolah ataupun di lingkungan rumah berpengaruh terhadap tingkat aktivitas jasmani harian.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan di beberapa SD di Kelurahan Poncosari, penulis mengamati sebagian besar anak yang duduk di sekolah dasar tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 5 siswa mempunyai kesegaran jasmani kurang baik, dan 33 siswa mempunyai kesegaran jasmani baik. Hal tersebut disebabkan oleh lebih banyaknya siswa yang menghabiskan waktu dengan bermain *smartphone* dibanding kegiatan yang menggunakan aktivitas jasmani. Perkembangan teknologi di era saat ini membuat perubahan pada aktivitas anak-anak baik di perkotaan maupun di pedesaan yang memiliki kecenderungan bermain *handphone* dibanding dengan anak-anak terdahulu yang cenderung bermain dengan melibatkan aktivitas fisik seperti 'kejar-kejaran', 'petak umpet', dan lain sebagainya. Menurut penuturan beberapa orang tua wali murid, anak-anak memiliki kecenderungan bermain *handphone* bersama-sama temannya selepas pulang sekolah (Sumber: wawancara pra survey dengan orang tua siswa). Berbagai fitur yang terdapat di *handphone* pada masa sekarang ini menawarkan berbagai hiburan yang menarik bagi anak-anak maupun masyarakat secara umum, perkembangan teknologi android pada *handphone* menawarkan berbagai game yang dengan mudah dapat diunduh oleh anak-anak yang kebanyakan dapat lupa waktu karena kegemaran atau keasyikan dalam bermain *game* pada *handphone*.

Hal ini tentu perlu mendapat perhatian dari orang tua maupun pihak sekolah supaya siswa meningkatkan perilaku hidup sehat dengan beraktivitas jasmani baik di sekolah maupun setelah pulang sekolah. oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti mengenai aktivitas jasmani harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei, penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan untuk

mendeskripsikan tingkat aktivitas jasmani harian siswa Sekolah Dasar kelas V se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul dengan menggunakan instrumen penelitian berbentuk tes tertulis dengan pilihan ganda (Sugiyono, 2013: 30-31).

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul. Penelitian dilaksanakan pada tanggal Novemver – Desember 2018.

Populasi dan Sample

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas kelas V se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu terdiri dari SD Negeri Koripan berjumlah 30 siswa,, SD Negeri Krajan berjumlah 25 siswa, SD Negeri Talkondo berjumlah 18 siswa, SD Muhammadiyah Sambeng berjumlah 19 siswa, SD Muhammadiyah Babakan berjumlah 21 siswa, SD Muhammadiyah Jragan berjumlah 18 siswa, dan SD Muhammadiyah Gunturgeni berjumlah 22 siswa. Sedangkan sampel yang di ambil meliputi: (1) Sekolah dasar negeri yang di wilayah Kelurahan Poncosari, (2) Sekolah dasar yang memiliki waktu istirahat sebanyak dua kali masing masing waktu istirahat 15 menit, (3) Sekolah dasar dekat dengan jalan raya.

Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Instrument dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yaitu kuesioner yang menghendaki jawaban atau jawabannya diberikan dengan membubuhkan tanda tertentu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* milik Kowalski at all yang diadopsi dari penelitian Wahyuni (2017:32). Adapun kisi-kisi intrumen Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa adalah sebagai berikut:

- a. Aktivitas di waktu luang
- b. Aktivitas selama mata pelajaran penjas
- c. Aktivitas saat jam istirahat pertama
- d. Aktivitas saat jam istirahat kedua
- e. Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore)
- f. Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam)
- g. Kegiatan di waktu luang
- h. Kegiatan di hari libur
- i. Seberapa sering melakukan kegiatan seminggu terakhir

Data yang diperoleh dari penelitian ini dilanjutkan dengan menganalisis data kemudian ditarik kesimpulan dengan menggunakan statistik parametrik. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

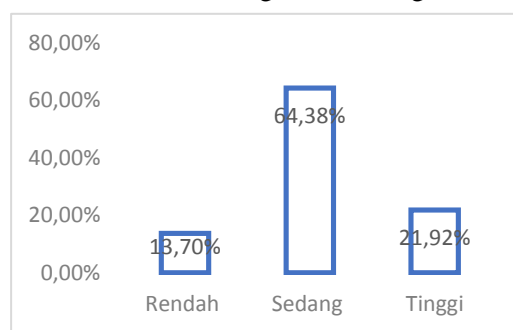
- 1. Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul.

Berdasarkan analisis diperoleh sebanyak 21,92% siswa masuk kategori tinggi, 64,38% siswa masuk kategori sedang, dan 13,70% siswa masuk kategori rendah.

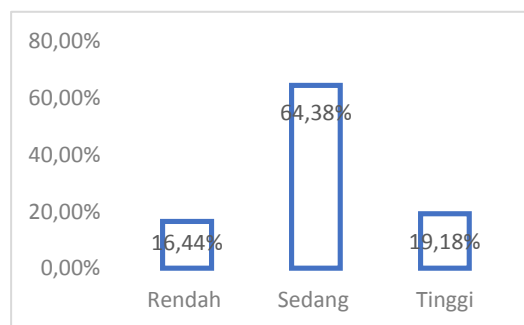
- 2. Aktivitas di waktu luang Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai aktivitas di waktu luang dengan kategori sedang yaitu sebanyak 64,38% anak, 19,18% anak memiliki kategori tinggi, dan 16,44% anak memiliki kategori sedang.

Histrogam dari distribusi frekuensi Aktivitas di waktu luang Siswa sebagai berikut:



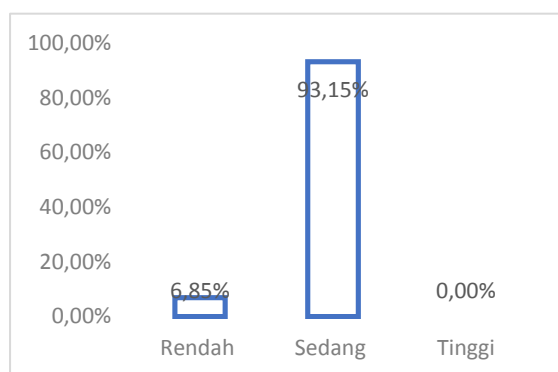
Gambar 1. Diagram Aktivitas Jasmani Harian Siswa



Gambar 2. Diagram Aktivitas di waktu luang Siswa

3. Aktivitas selama mata pelajaran penjas Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

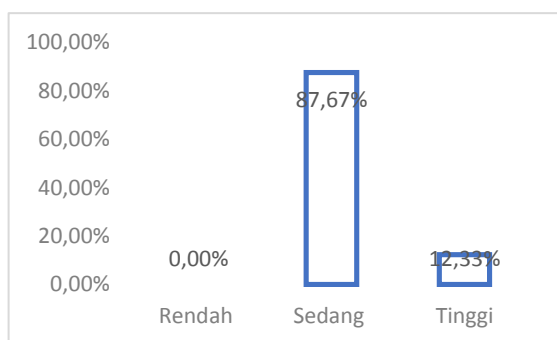
Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan aktivitas selama mata pelajaran penjas dengan kategori sedang yaitu sebanyak 93,15% anak. Dan sebanyak 6,85% anak memiliki kategori rendah. dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



Gambar 3. Diagram Aktivitas selama mata pelajaran penjas Siswa

4. Aktivitas saat jam istirahat pertama Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

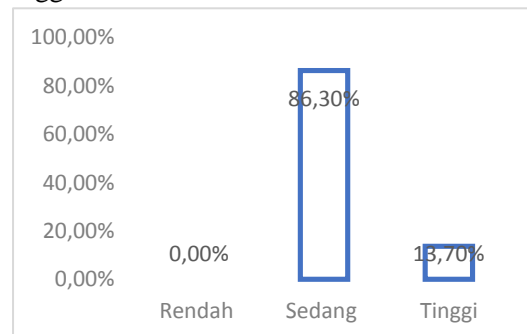
Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai aktivitas saat jam istirahat pertama dengan kategori sedang yaitu sebanyak 87,67% anak. Dan sebanyak 12,33% memiliki kategori tinggi.



Gambar 4. Diagram Aktivitas saat jam istirahat pertama Siswa

5. Aktivitas saat jam istirahat kedua Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

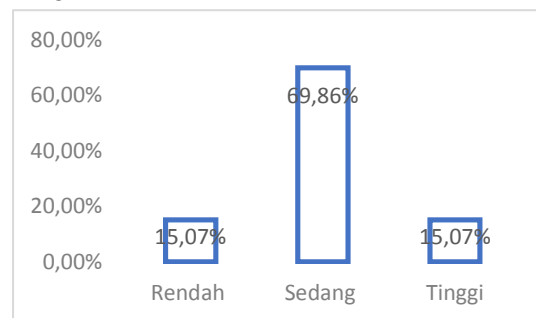
Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai aktivitas saat jam istirahat kedua dengan kategori sedang yaitu sebanyak 86,30% anak. Dan sebanyak 13,70% anak memiliki kategori tinggi.



Gambar 5. Diagram Aktivitas saat jam istirahat kedua Siswa

6. Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) dengan kategori sedang yaitu sebanyak 69,86% anak. Sebanyak 15,07% anak memiliki kategori tinggi. Dan sebanyak 15,07% anak memiliki kategori rendah.

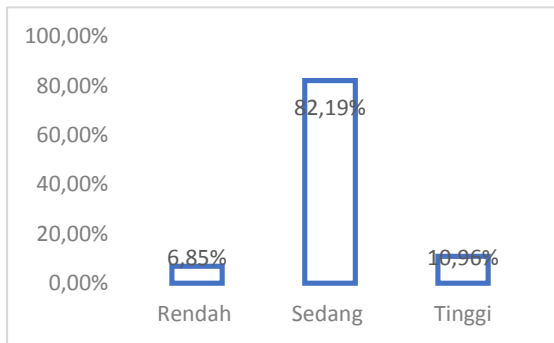


Gambar 6. Diagram Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) Siswa

7. Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) dengan kategori sedang yaitu sebanyak 82,19% anak. Sebanyak 10,96% anak memiliki kategori

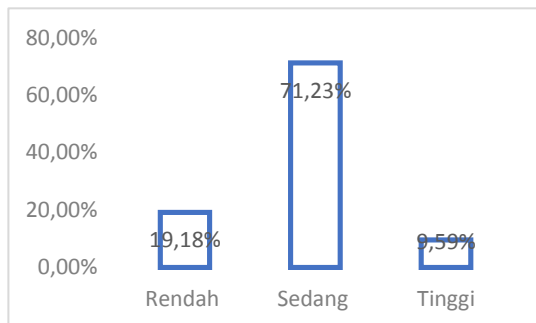
tinggi, dan sebanyak 6,85% anak memiliki kategori rendah.



Gambar 7. Diagram Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) Siswa

8. Kegiatan di waktu luang Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Pongcosari Srandakan Bantul

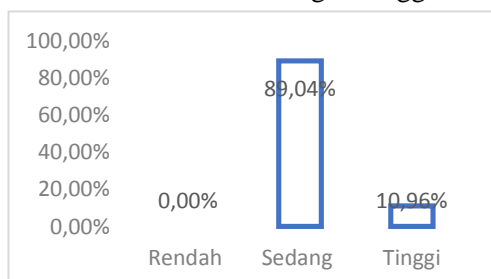
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kegiatan di waktu luang dengan kategori sedang yaitu sebanyak 71,23% anak. Sebanyak 9,59% anak memiliki kategori tinggi, dan sebanyak 19,18% anak memiliki kategori rendah.



Gambar 8. Diagram Kegiatan di waktu luang Siswa

9. Kegiatan di hari libur Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Pongcosari Srandakan Bantul

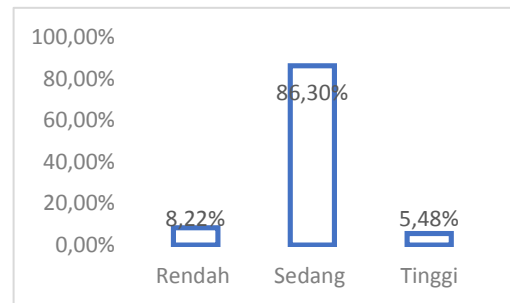
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kegiatan di hari libur dengan kategori sedang yaitu sebanyak 89,04% anak. Dan sebanyak 10,96% anak memiliki kategori tinggi.



Gambar 9. Diagram Kegiatan di hari libur Siswa

10. Seberapa sering Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Pongcosari Srandakan Bantul melakukan kegiatan seminggu terakhir

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kegiatan seminggu terakhir dengan kategori sedang yaitu sebanyak 86,30% anak. Sebanyak 5,48% anak memiliki kategori sangat tinggi, dan sebanyak 8,22% anak memiliki kategori rendah.



Gambar 10. Diagram Kegiatan Seminggu Terakhir

Pembahasan

1. Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Pongcosari Srandakan Bantul

Berdasarkan hasil di atas dapat diketahui bahwa Aktivitas Jasmani Harian siswa kelas V di Sekolah Dasar se-Kelurahan Pongcosari Srandakan Bantul adalah sedang, akan tetapi aktivitas jasmani harian masih perlu diberikan tambahan-tambahan pengetahuan secara menyeluruh bagi siswa yang masih memiliki pengetahuan yang sangat rendah dan memang belum tahu sama sekali agar para pengetahuan tentang aktivitas jasmani harian siswa semakin melekat. Hal tersebut tentunya tidak lepas dari dukungan pendidikan yang cukup baik di sekolah. Dalam hal ini adalah guru penjasorkes merupakan pendidik yang memberikan materi kesehatan secara berkesinambungan khususnya materi tentang perilaku hidup bersih sehat di sekolah.

2. Aktivitas di waktu luang Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Pongcosari Srandakan Bantul

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai pengetahuan kategori sedang yaitu sebanyak 47 anak. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semua siswa kelas V Sekolah Dasar se-

Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul mengetahui tentang aktivitas di waktu luang dan manfaatnya. Keadaan tersebut disebabkan karena setiap siswa memiliki kebiasaan hidup sehat dalam kesehariannya.

Dan agar perilaku tersebut tetap berjalan dengan baik, maka setiap guru harus dapat memberikan pengetahuan tentang aktivitas jasmani di waktu luang kepada siswanya. Adapun pengetahuan tersebut bisa bermanfaat bagi siswa sekolah, dan mereka mengetahui cara dan manfaat aktivitas jasmani di waktu luang dalam kehidupan sehari-hari di sela-sela aktifitas. Dikarenakan guru merupakan sasaran primer yang ditetapkan oleh Menkes RI dan menjadi orang yang berperan penting dalam pemberian pengetahuan hidup sehat kepada siswa sekolah (Menkes RI, 2011).

3. Aktivitas selama mata pelajaran penjas Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Hasil penelitian yang diperoleh penulis tentang pengetahuan siswa tentang aktivitas selama mata pelajaran penjas kelas V di Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul dapat dikategorikan siswa yang mempunyai pengetahuan kategori sedang yaitu hanya sebanyak 68 siswa, dan 5 siswa pada kategori rendah. Mayoritas siswa masuk ke dalam kategori sedang. Hal tersebut membuktikan bahwa sebagian besar siswa sudah menyadari bahwa melakukan aktivitas selama mata pelajaran penjas adalah aktivitas yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dan hal tersebut hanya bisa terjadinya dengan cara menjaga selalu melakukan aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagian siswa berpendapat aktivitas selama mata pelajaran penjas adalah suatu kegiatan yang perlu dilakukan dikarenakan adanya yang mewajibkan tanpa mereka sadari bahwa kegiatan tersebut memiliki manfaat bagi kesehatan jasmani mereka. Oleh karena itu, guru harus mampu memberikan pengetahuan kepada siswa. Karena aktivitas jasmani merupakan salah satu cara agar terhindarnya kita dari penyakit. Dikarenakan guru merupakan sasaran primer yang ditetapkan oleh Menkes RI dan menjadi orang yang berperan penting dalam pemberian pengetahuan hidup sehat kepada siswa sekolah (Menkes RI, 2011).

4. Aktivitas saat jam istirahat pertama Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Pengetahuan siswa tentang upaya melakukan aktivitas saat jam istirahat pertama di Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori tinggi yaitu 9 siswa, dan sebanyak 64 siswa memiliki kategori sedang.

Berdasarkan pengkategorian tersebut dapat diartikan bahwa pengetahuan siswa banyak yang berkategori sedang. Hal ini berkaitan dengan aturan yang sudah diberikan sejak awal masuk sekolah dan berpengaruh sampai saat ini. Perlunya aturan dan pengetahuan yang diberikan sejak dini sangatlah berguna dan berpengaruh dalam kehidupan. Aktivitas jasmani harian di sekolah merupakan modal utama untuk menjadikan siswa memiliki kesehatan jasmani. Keluarga juga berperan sangat penting dalam memberikan pengetahuan dan menjaga kesehatan siswa dengan cara memberikan pengetahuan kepada para siswa.

5. Aktivitas saat jam istirahat kedua Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Pengetahuan siswa tentang upaya melakukan aktivitas saat jam istirahat kedua berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori sangat tinggi yaitu hanya sebanyak 10 siswa, dan 63 siswa termasuk dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul masih kurang memperhatikan aktivitas jasmani saat jam istirahat kedua. Berdasarkan hasil tersebut perlu kiranya guru meningkatkan pemahaman tentang aktivitas saat jam istirahat kedua. Karena pemeliharaan aktivitas jasmani juga termasuk dalam pelaksanaan perilaku hidup sehat (Depkes RI, 2007).

Berdasarkan hasil survey di lapangan, ditemukan penyebab aktivitas jasmani pada saat jam istirahat ke dua memiliki hasil yang rendah dikarenakan para siswa sudah terlalu memporsir tenaga pada istirahat pertama sehingga mereka merasa lelah, dan mereka merasa kegiatan jasmani pada saat istirahat kedua tidak begitu penting.

6. Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Pengetahuan siswa tentang upaya melakukan kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore) berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori tinggi yaitu sebanyak 11 siswa, sebanyak 51 siswa memiliki kategori sedang, dan 11 siswa memiliki kategori rendah. Dengan demikian dapat diartikan sebagian besar siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul sepenuhnya mengetahui tentang aktivitas jasmani yang dilakukan pada saat setelah pulang sekolah (siang-sore), dan masih perlunya diberikan pemahaman yang lebih tentang pengetahuan aktivitas jasmani pada mereka agar mereka lebih memahami dan memperhatikan kesehatan jasmani mereka.

7. Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Pengetahuan siswa tentang upaya melakukan kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam) berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori sangat tinggi yaitu 8 siswa, 60 siswa memiliki kategori sedang, dan 5 siswa pada kategori rendah. Pengkategorian tersebut diartikan bahwa siswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang melakukan kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam).

8. Kegiatan di waktu luang Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Pengetahuan siswa tentang kegiatan di waktu luang berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 7 siswa, 52 siswa memiliki kategori sedang, dan 14 siswa memiliki kategori rendah. Berdasar pengkategorian pengetahuan tentang kegiatan di waktu luang, dapat diartikan bahwa walaupun mayoritas siswa berada pada kategori sedang akan tetapi masih ada beberapa siswa yang belum memiliki pengetahuan mengenai tujuan dari aktivitas jasmani di waktu luang yang cukup dalam kegiatan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena ada beberapa siswa kelas V yang belum mempunyai aktivitas jasmani yang dilakukan di waktu luang dan yang mereka ketahui hanya aktivitas jasmani pada saat pelajaran penjas.

Keadaan ini menunjukkan bahwa perlunya penyampaian pemahaman tentang

macam-macam bentuk aktivitas jasmani pada saat waktu luang bagi siswa kelas V agar mereka memahami dengan baik apa jenisnya dan manfaatnya bagi diri mereka. Dan guru memiliki peran penting dalam menciptakan pemahaman yang baik bagi setiap siswa kelas V di Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul. Hal ini sesuai dengan pernyataan Menkes RI (2011) yang menyatakan bahwa guru merupakan sasaran primer yang ditetapkan oleh Menkes RI dan menjadi orang yang berperan penting dalam pemberian pengetahuan hidup sehat kepada siswa sekolah. Sehingga setiap guru dapat menciptakan pemahaman bagi setiap siswa bahwa olah raga adalah aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan (Depkes RI, 2007).

9. Kegiatan di hari libur Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul

Pengetahuan siswa tentang kegiatan di hari libur berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 8 siswa, dan 65 siswa memiliki kategori sedang.

Berdasar pengkategorian pengetahuan tentang kegiatan di waktu luang, dapat diartikan bahwa walaupun mayoritas siswa berada pada kategori tinggi akan tetapi masih ada beberapa siswa yang belum memiliki pengetahuan mengenai jenis dan tujuan dari aktivitas jasmani di hari libur yang cukup dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena ada beberapa siswa kelas V yang belum mempunyai aktivitas jasmani yang dilakukan di hari libur dan yang mereka ketahui hanya aktivitas jasmani pada saat pelajaran penjas. Dan sebagian dari mereka masih ada yang beranggapan bahwa hari libur adalah hari untuk bersantai dan beristirahat, sehingga mereka tidak melakukan sesuatu hal yang bermanfaat bagi kesehatan jasmani mereka.

10. Seberapa sering Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul melakukan kegiatan seminggu terakhir.

Seberapa sering melakukan kegiatan seminggu terakhir berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan kategori sangat tinggi

yaitu sebanyak 4 siswa, 63 siswa memiliki kategori sedang, dan 6 siswa memiliki kategori rendah.

Berdasar pengkategorian pengetahuan tentang seberapa sering melakukan kegiatan seminggu terakhir, dapat diartikan bahwa walaupun mayoritas siswa berada pada kategori tinggi akan tetapi masih ada beberapa siswa yang belum memiliki pilihan jenis aktivitas jasmani seminggu terakhir. Hal ini disebabkan karena ada beberapa siswa kelas V beranggapan bahwa hari minggu merupakan hari libur dan hari libur adalah hari untuk bersantai dan beristirahat, sehingga mereka tidak melakukan sesuatu hal yang bermanfaat bagi kesehatan jasmani mereka.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan peneliti pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul yang dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul 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. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul memiliki aktivitas jasmani harian yang baik. Dan jenis kegiatan aktivitas jasmani harian masih perlu diberikan tambahan, agar siswa kelas V di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul sangat terbiasa dengan melakukan aktivitas jasmani setiap harinya.

Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang mempunyai tingkat pengetahuan tinggi dalam melaksanakan aktivitas jasmani harian, diharapkan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya mampu menguasai pengetahuannya saja. Akan tetapi, mampu melaksanakan praktiknya.
2. Bagi siswa yang mempunyai tingkat pengetahuan sedang dalam melaksanakan aktivitas jasmani harian, diharapkan mengetahui tentang melaksanakan aktivitas

jasmani harian, dan setelah itu mampu melaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Siswa Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul disarankan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya budaya hidup sehat khususnya menjaga kesehatan jasmani demi terciptanya kesegaran dan kebugaran jasmani.
2. Manajemen kependidikan di Sekolah Dasar Se-Kelurahan Poncosari Srandakan Bantul disarankan mengadakan program rutin melakukan aktivitas jasmani harian di sekolah untuk siswa. Hal tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan melakukan olahraga rutin setiap hari Jum'at atau sabtu yang mana setiap hari Jum'at dan sabtu siswa tidak memiliki jadwal pelajaran yang padat. Kegiatan tersebut diharapkan bisa merangsang dan membiasakan siswa hidup sehat.

Daftar Pustaka

- Depkes RI (2007). Pedoman Pembinaan Dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah. Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Masyarakat Keluarga.
- Jalaluddin. (2013). Filsafat Ilmu Pengetahuan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kementrian Kesehatan RI. 2011. *Panduan Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga melalui Tim Penggerak PKK*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- _____. 2015. Profil Kesehatan Indonesia 2014. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kholid, A. (2015). Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Notoatmodjo, S. (2010). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Risikesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Sugiyono. (2013). Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.

Wawan, D. (2011). Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.