

**TINGKAT AKTIVITAS JASMANI HARIAN SISWA  
KELAS V SEKOLAH DASAR SE-KELURAHAN  
TRIHARJO PANDAK BANTUL**

**LEVELS OF DAILY PHYSICAL ACTIVITIES OF GRADE V STUDENTS OF  
ELEMENTARY SCHOOLS IN TRIHARJO VILLAGE, PANDAK, BANTUL**

Oleh: Dewi Wahyuni, PGSD Penjas  
dewikwell49@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini berangkat dari permasalahan perkembangan pembangunan dan teknologi yang mengurangi aktivitas fisik manusia. Tujuan dilakukan penelitian adalah mengetahui Tingkat Aktifitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Instrumen penelitian berupa kuisioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul yang berjumlah 186 siswa. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 48 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan, Tingkat Aktifitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul paling banyak pada kategori tinggi. Secara rinci persentase hasil penelitian adalah sangat tinggi sebesar 6.2%; tinggi 31.2%; sedang 29.2%; rendah 29.2%; dan sangat rendah 4.2%.

Kata kunci : *aktivitas jasmani, siswa*

**Abstrack**

*The research background is the problem related to the progress of development and technology which reduces people's physical activities. This study aims to investigate the levels of daily physical activities of Grade V students of elementary schools in Triharjo Village, Pandak, Bantul. This was a quantitative descriptive study using the survey method. The research instrument was a questionnaire. The research population comprised all Grade V students of elementary schools in Triharjo Village, Pandak, Bantul, with a total of 186 students. The sample, consisting of 48 students, was selected by means of the purposive sampling technique. The data analysis technique was the quantitative descriptive analysis technique by presenting data in percentages. The results of the study show that regarding the levels of daily physical activities of Grade V students of elementary schools in Triharjo Village, Pandak, Bantul, most of them are in the high category. In detail, the results show that 6.2% are very high, 31.2% are high, 29.2% are moderate, 29.2% are low, and 4.2% are very low.*

**Keywords:** *physical activities, students*

## PENDAHULUAN

Setiap manusia di dunia melakukan gerak dalam kehidupan. Gerak yang dimaksud adalah segala aktivitas jasmani manusia.

Setiap individu melakukan aktivitas jasmani guna menjangkau dan meningkatkan kualitas gerak serta menjauhi diri dari penyakit. Gerak dapat dijadikan alat untuk mengontrol berat badan, sehingga penting bagi semua orang melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah obesitas (L. Miles, 2007: 316).

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 akan mendapat dampak negatif.

Data Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 (RISKESDAS, 2013: 5) menunjukkan bahwa di Indonesia, berdasarkan tempat tinggal proporsi aktivitas fisik aktif lebih tinggi di pedesaan, yaitu sebesar 76,1% dibandingkan dengan perkotaan sebesar 71,8%. Riset tersebut juga menyatakan bahwa menurut pekerjaan, proporsi aktivitas fisik aktif tinggi adalah petani, nelayan, dan diikutipekerjaan lain. Hal tersebut menggambarkan masyarakat pedesaan cenderung lebih banyak melakukan aktivitas jasmani setiap hari di ban

ding masyarakat perkotaan. Masyarakat di Daerah Istimewa Yogyakarta, melakukan aktivitas fisik kurang aktif sebesar 20,8% (RISKESDAS, 2013: xii).

Tingkat aktivitas jasmani secara keseluruhan masyarakat Indonesia yang ada dalam data Riset Kesehatan Dasar 2013 (RISKESDAS, 2013: xii) menunjukkan bahwa di Indonesia, penduduk usia  $\geq 10$  tahun yang tergolong kurang beraktivitas jasmani sebesar 26,1%. Pada kelompok usia anak (10-14) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentasenya sebesar 67%. Data tersebut menunjukkan bahwa pada anak usia sekolah dasar mengalami aktivitas fisik yang kurang, terutama kelas V dan VI.

Bertolak pada hasil observasi di wawancara tersebut aktivitas harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul seperti mengobrol saat jam istirahat, tidursiang, TPA, Les, menonton TV, belajar, mengerjakan PR, bermain *game*, bermain HP, dan kegiatan lain yang cenderung ringkas karena tidak memerlukan energi dan melibatkan orang yang terlalu banyak. Hal ini tentu perlu mendapat perhatian dari orang tua maupun pihak sekolah supaya siswa meningkatkan perilaku hidup sehat dengan beraktivitas jasmani setelah pulang sekolah.

Terkaithal ini belum diketahui mengenai

iaktivitasjasmanihariansiswakelas V sekolahdasarse-KelurahanTriharjoPandakBantul.

Olehkarenaitu, penelitiinginmengetahuilebihrincime ngenaitingkataktivitasjasmanihariansiswakelas V sekolahdasarse-KelurahanTriharjoPandakBantul..

Berdasarkanuraian di atas, makapeneliti tertarik untukmelakukan peneltiandenganjudul “Tingkat Aktivitas JasmaniHarianSiswaKelas V SekolahDasar se-KelurahanTriharjoPandak Bantul”.

## **METODE PENELITIAN**

### **JenisPenelitian**

Jenispenelitianinimenggunakanpendekatan deskriptifkuantitatifdenganteknik pengambilan data menggunakankuesionersebagaiinstrumennya.

### **WaktudanTempatPenelitian**

Penelitianini dilaksanakanselamaduahari, dimulaipadatanggal13 Desember 2016 danberakhirpadatanggal14 Desember 2016di SDN Jigudan dan SDN Payungan.

### **Sampel Penelitian**

Populasidalampenelitianiniadalahsiswasiswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantulyaitusejumlah186 orang siswa. Sampel penelitian berjumlah 48 siswadari kelas V B SD NegeriJigudan danKelas V A SD

NegeriPayunganTriharjoPandakBantul Yogyakarta.

## **Prosedur**

Agar pekerjaannyalebihmudahdanhasilnyalebihbaik, dalamartilebihcepat, lengkap, dansistematissehinggalebihmudahdiolah. Instrumen yang digunakanadalahmenggunkankuesioner.

## **Data, InstrumendanTeknik**

### **Pengumpulan Data**

Instrumenpenelitianiniadalahkuesioner. Adapunteknikpengumpulan data menggunakankuesioner*Physical Activity Questionnairefor Older Children (PAQ-C)* milik Kent C Kowalski yang dimodifikasi.

Penelitian ini menggunakan teknik *one shoot* (satu tembakan). Dimana pada saat pertama kali menyebarkan angket ke 48 responden, maka hasil dari satu kali penyebaran dipakai dalam subjek penelitian yang sesungguhnya.

## **UjiCobaInstrumen**

### **A. UjiValiditas**

Ujivaliditasinstrumentersebutdiolah denganbantuan program komputer *Statistical Program for Social Sciences (SPSS) version 16.0for windows*.

Penyimpulan validitas

dengan membandingkan  $r$  hitung dengan  $r$  tabel dengan taraf signifikan 1% atau 0,01 agar tingkat akurasi lebih tinggi karena menggunakan *one shoot*. Hasil uji coba kuesioner yang dilakukan sebanyak 48 responden, dari 9 soal pertanyaan dengan rincian pertanyaan ada 20 soal, pernyataan nomor 1 sampai 8 masing-masing nomor yang diajukan satu soal dan nomor 9 dengan tujuh pernyataan semua valid.

#### B. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas instrument menggunakan rumus koefisien *Alpha Cronbach*. Hasil uji reliabilitas instrument diperoleh dengan menggunakan bantuan program *Statistical Program for Social Sciences (SPSS) version 16.0 for windows*. Dari pengujian tersebut diperoleh koefisien keandalan ( $r_{tt}$ ) atau reliabilitas/ *r* *alpha* sebesar 0.826.

Jadi instrumen penelitian ini dinyatakan reliabel dan sudah layak digunakan untuk mengambil data penelitian.

#### Teknik Analisis Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang

sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Data dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu: Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, Sangat Rendah.

#### Tabell.

##### Pengkategorian Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Panda k Bantul

Sumber : (Anas Sudijono, 2000: 161)

Rentang Norma	Kategori
>M + 1,5 SD	Sangat Tinggi
(M + 0,5 SD) s.d (M + 1,5 SD)	Sedang
(M - 0,5 SD) s.d (M + 0,5 SD)	Tinggi
(M - 1,5 SD) s.d (M - 0,5 SD)	Rendah
<M - 1,5 SD	Sangat Rendah

Menurut Anas Sudjono (2006: 43) rumus yang digunakan untuk mencari besarnya persentase adalah:

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

Ket. :

P = Persentase

f = Frekuensi dalam kategori

N = Jumlah responden

Data yang dianalisis ini adalah data hasil jawaban pengisian kuesioner Guru Pendidikan Jasmani di SMPLB se-Kabupaten Bantul.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

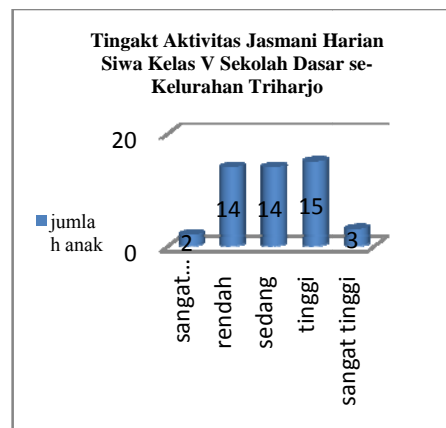
Hasil penelitian tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul dapat dilihat pada tabel persentase sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Pengkategorian Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul**

Interval	Kategori	F	%
>29	Sangat Tinggi	3	6.2%
24-29	Tinggi	15	31.2%
18-23	Sedang	14	29.2%
12-17	Rendah	14	29.2%
<12	Sangat Rendah	2	4.2%
<b>Jumlah</b>		<b>48</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel di atas diketahui tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul kategori sangat tinggi sebesar 6.2% atau sebanyak 3 siswa; tinggi 31.2% atau sebanyak 15 siswa; sedang 29.2% atau sebanyak 14 siswa; rendah 29.2% atau sebanyak 14 siswa; dan sangat rendah 4.2% atau sebanyak

2 siswa. Pada interval 24-29 maka tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul termasuk pada kategori tinggi. Berikut gambar diagram batangnya.



**Gambar 1. Diagram Batang Pengkategorian Data Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul**

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul Yogyakarta, berada pada kategori tinggi. Tiga anak melakukan aktivitas fisik harian sangat tinggi, 15 anak beraktivitas jasmani harian tinggi, 14 anak beraktivitas jasmani harian sedang,

anak beraktivitas jasmani harian rendah, dan dua anak beraktivitas jasmani harian sangat rendah.

Siswa kelas V Sekolah Dasar di Kelurahan Triharjo Pandak Bantul sebagian besar sudah melaksanakan aktivitas harian yang tinggi. Siswa beraktivitas fisik saat jam istirahat di sekolah dan di rumah saat bermain bersama teman sebaya, serta berolahraga atau melakukan aktivitas fisik tinggi di saat waktu luang dan hari libur.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat aktivitas jasmani harian siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul adalah beradaptasi dengan kategori tinggi dengan persentase sebesar 31.2%.

### Saran

#### A. Bagi

Guru diharapkan bagi guru penjas dapat memahami tentang makna dan arti penting aktivitas jasmani harian yang aktif bagi siswa dan dapat menjadi sebuah solusi dalam proses pembelajaran di sekolah. Kegiatan pembelajaran ditujukan untuk menanamkan gaya hidup sehat dan aktif dalam beraktivitas jasmani harian pada siswa,

mengembangkan kepribadian, bakat dan kemampuan siswa.

- B. Bagi orang tua diharapkan untuk menanamkan, memberi contoh, dan mendampingi anak-anak mereka untuk hidup sehat dan aktif. Orang tua sebagai sumber belajar utama harus mampu mengetahui dan mengarahkan anak dalam memilih aktivitas fisik yang akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Kolaborasi yang baik antara keluarga terutama orang tua dan pihak sekolah akan membentuk siswa yang berkarakter baik dan memiliki aktivitas fisik yang aktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*: Jakarta PT Raja Grafindo Persada.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Bhuono Agung Nugroho. (2005). *Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- L. Miles. (2007). *Physical Activity and Health. Journal Compilation* (Nomor 32) Hlm. 314-363

LuhAnggitaVertikal. (2012).  
*AktivitasFisik, AsupanEnergi,  
danAsupanLemakHubunganny  
adenganGiziLebihpadaSiswa  
SD NegeriPondokcina 1  
DepokTahun 2012.* Skripsi.  
Jakarta: FKM UI

SuharsimiArikunto.  
(2010).*ProsedurPenelitianSua  
tuPendekatanPraktik.* Jakarta:  
PT RinekaCipta.