

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN  
JASMANI PASCA PANDEMI *COVID-19* PESERTA DIDIK  
SDN 2 GUNUNG SULAH BANDAR LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**DIANA SANTIKA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMI *COVID-19* PESERTA DIDIK SDN 2 GUNUNG SULAH BANDAR LAMPUNG

OLEH

DIANA SANTIKA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pasca pandemi *covid-19* peserta didik SDN 2 Gunung Sulah Bandar Lampung.

Metode Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Negeri 2 Gunung Sulah Bandar Lampung yang berjumlah 32 peserta didik. Teknik *sampling* yang digunakan *total sampling*. Instrumen aktivitas fisik yaitu *PAQ-C* dan kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI untuk usia 10-12. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pasca pandemi *covid-19* peserta didik SDN 2 Gunung Sulah Bandar Lampung, dengan  $r_{x,y} = 0,810 > r(0,05)(31) = 0,344$ . Hasil tersebut bernilai positif, artinya bahwa semakin baik aktivitas fisik, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, kebugaran jasmani, siswa sekolah dasar.

## **ABSTRACT**

### **STUDY ANALYSIS CORALATION PHYSICAL ACTIVITY AND FITNESS POST-PANDEMI COVID-19 STUDENTS OF SDN 2 GUNUNG SULAH BANDAR LAMPUNG**

**By**

**DIANA SANTIKA**

*This study aims to determine the relationship between physical activity and physical fitness after the covid-19 pandemic of students at SDN 2 Gunung Sulah Bandar Lampung.*

*This research is a correlational research. The population used was the upper class students at Gunung Sulah Elementary School 2, Bandar Lampung, which consisted of 32 students. The sampling technique used is total sampling. Physical activity instruments namely PAQ-C and physical fitness use the TKJI test for ages 10-12. Data analysis used the product moment correlation test.*

*The results of the study showed that there was a significant relationship between physical activity and physical fitness after the Covid-19 pandemic for students at SDN 2 Gunung Sulah Bandar Lampung, with  $r_{x,y} = 0.810 > r(0.05)(31) = 0.344$ . The result is positive, meaning that the better the physical activity, the better the physical fitness.*

**Keywords:** *physical activity, physical fitness, elementary school students.*

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN  
JASMANI PASCA PANDEMI *COVID-19* PESERTA DIDIK  
SDN 2 GUNUNG SULAH BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**DIANA SANTIKA  
1963051001**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN  
KEBUGARAN JASMANI PASCA PANDEMI COVID-19  
PESERTA DIDIK SDN 2 GUNUNG SULAH  
BANDAR LAMPUNG**

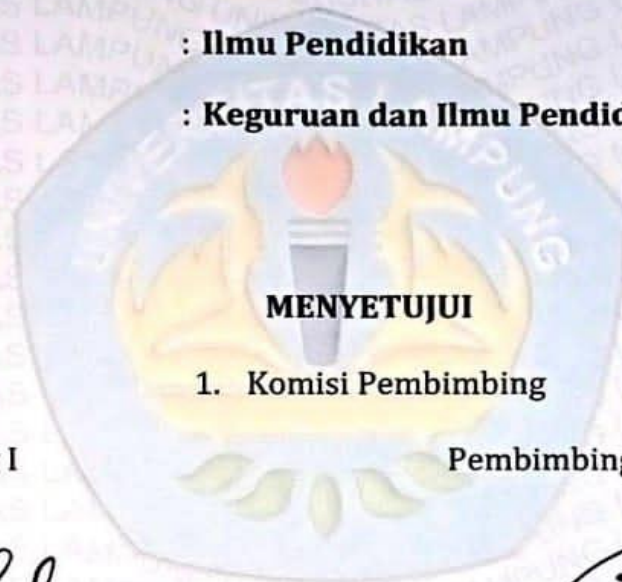
Nama Mahasiswa : **Diana Santika**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1963051001**

Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Pembimbing I

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Heru'.

**Dr. Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or. AIFO.**  
NIP 19700525 200501 1 002

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Candra'.

**Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**  
NIK 231604910131101

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Muhammad Nurwahidin'.

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 19741220 200912 1 002



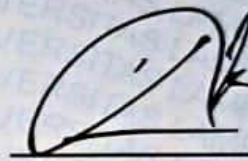
## MENGESAHKAN

### 1. Tim Penguji

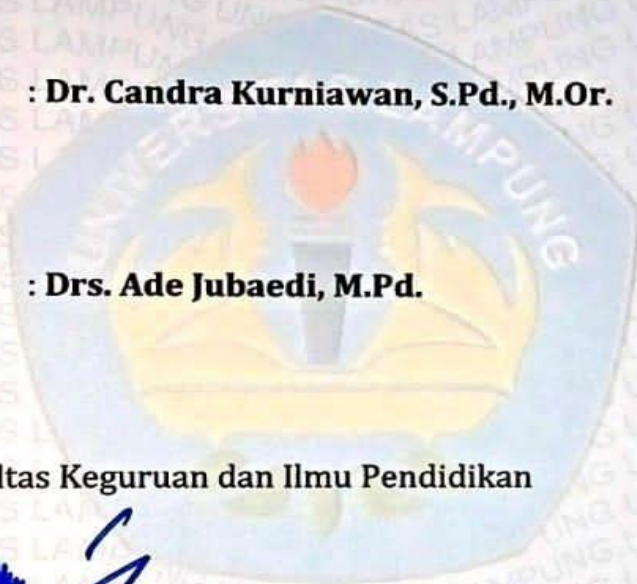
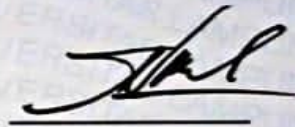
Ketua : **Dr. Heru Sulistianta, S.Pd. M.Or. AIFO.**



Sekretaris : **Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**



Penguji : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



2. Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Dr. Sunyono, M.Si.**  
NIP. 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **03 Agustus 2023**



## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Diana Santika  
NPM : 1963051001  
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pasca Pandemi Covid-19 Peserta Didik SDN 2 Gunung Sulah Bandar Lampung”** adalah benar hasil karya penulisan berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Mei 2023. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 20 Juni 2023

Yang membuat pernyataan

  
3B2AKX625562492  
Diana Santika  
NPM 1963051001

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Diana Santika, lahir di Tulang Bawang pada tanggal 16 Desember 2000. Merupakan anak ke empat dari empat bersaudara, buah kasih pasangan dari Ayahanda Jam'an dan Ibunda Emmawati. Penulis pertama kali menempuh pendidikan di Sekolah Dasar (SD) pada SD N 2 Lesung Bakti Jaya tahun 2006 dan selesai pada tahun 2012, Kemudian melanjutkan pendidikannya di SMP N 1 Lambu Kibang pada tahun 2013 dan pada tahun 2017 melanjutkan pendidikannya di SMK N 1 Menggala dengan jurusan yang diambil yaitu Teknik Komputer dan Jaringan. Tahun 2019 penulis terdaftar sebagai mahasiswi program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur Prestasi Khusus.

Pada tahun 2022 semester ganjil penulis melaksanakan kuliah kerja nyata KKN di desa Tirta Kencana, Kabupaten Tulang Bawang Barat dan praktik mengajar melalui program Pengenalan Lapangan Persekolahan di SMP N 12 Tulang Bawang Tengah. Demikian riwayat hidup penulis sampaikan dan mudah-mudahan penulis dapat menjadi orang yang berguna bagi agama, keluarga, masyarakat, bangsa dan Negara Kesatuan Republik Indonesia.



## **MOTTO**

Ilmu Menunjukkan Kebenaran akal, maka barang siapa yang berakal niscaya dia  
berilmu

**(Sayyidina Ali bin Abi Tholib)**

History is made by the winners

**(Winston Churchill)**

Sebaik-baiknya Manusia Adalah dia yang bermanfaat bagi orang lain

**(Diana Santika)**

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Sebagai tanda bakti dan hormat Skripsi ini Ku persembahkan sangat spesial untuk kedua orang tuaku yang teramat sangat memperjuangkan dan memberikan yang terbaik untukku.

Terimakasih banyak atas jerih payah dan setiap tetes keringat papah dan mamah yang tak terhitung jumlahnya, Terimakasih karena selalu mendoakan dan memberikan yang terbaik untuk Diana, tanpa doa Papah dan Mamah tidak akan Diana berada pada titik ini.

Apa yang Diana dapatkan hari ini belum dapat mebayar semua kebaikan, keringat dan juga air mata Papah dan Mamah. Terimakasih juga atas dukungan kalian baik dalam bentuk materi maupun dukungan moral.

Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat kalian bangga.

*Serta*

*Almamater Tercinta Universitas Lampung*

## SANWACANA

*Assalammualaikum.Wr. Wb*

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila.dengan judul “**Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pasca Pandemi Covid-19 Peserta Didik SDN 2 Gunung Sulah Bandar Lampung**”. Dalam penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M. Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or. AIFO Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung sekaligus Ketua Penguji yang telah meluangkan waktu, memberi ilmu dan membimbing berupa saran, isi dan kritik sehingga saya dapat menyelesaikan tugas hingga akhir dengan baik..
5. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku Seketaris Penguji yang telah memberikan waktu dan pengalamanya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
6. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku Penguji Utama saya yang telah memberikan kritikan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas hingga akhir ini.



7. Dosen di Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Kepala SDN 2 Gunung Sulah Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Kakakku Anna Marvita, Herdi, Syahri Pratama, Lia Melisa dan Tomy Shandika yang selalu mendengarkan keluh kesahku, yang selalu memberi semangat dan dukungan.
10. Sahabatku Anggun, Erina, Tika, Adisti, Teman-temanku Zaqi, Ronal, Hafiz, Dika, M. Reza, Delfani, Okto, Makrun, beserta teman-teman seperjuangan Penjas 2019 yang telah memberi canda tawa
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan ikhlas semoga diberikan kebaikan dari Allah S.W.T.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. *Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 20 Juni 2023  
Penulis



Diana Santika  
NPM 1963051001

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
1.1 Pendidikan Jasmani .....	6
2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani .....	6
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani .....	7
2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani .....	8
1.2 Aktivitas Fisik .....	10
2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik .....	10
2.2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	11
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktivitas Fisik .....	13
2.2.4 Jenis Aktivitas Fisik .....	16
1.3 Hakikat Kebugaran Jasmani .....	17
2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani .....	17
2.3.2 Komponen Kebugaran Jasmani .....	19
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keugaran Jasmani .....	21
2.3.4 Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani .....	23
1.4 Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar .....	24
1.5 Penelitian yang Relevan .....	26
1.6 Kerangka Berpikir .....	27
1.7 Hipotesis Penelitian .....	28
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1 Metode Penelitian.....	29
3.2 Lokasi Penelitian .....	29
3.3 Populasi dan Sampel.....	29

3.3.1	Populasi .....	29
3.3.2	Sampel .....	30
3.4	Variable Penelitian .....	30
3.5	Desain Penelitian.....	30
3.6	Definisi Operasional Variabel.....	31
3.7	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	31
3.7.1	Instrumen Penelitian .....	31
3.7.2	Teknik Pengumpulan data .....	34
3.8	Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	37
3.8.1	Validitas .....	37
3.8.2	Reliabilitas.....	38
3.9	Teknik Analisis Data .....	38
<b>IV.</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>41</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	41
4.1.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	41
4.1.2	Hasil Uji Prasyarat .....	44
4.1.3	Hasil Uji Hipotesis .....	45
4.2	Pembahasan .....	46
<b>V.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
5.1	Kesimpulan .....	49
5.2	Saran .....	49
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>54</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik .....	16
3.1 Norma Aktivitas Fisik .....	34
3.2 Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk AnakUmur 10-12 Tahun Putra .....	34
3.3 Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk AnakUmur 10-12 Tahun Putri .....	35
3.4 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia .....	36
4.1 Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik.....	41
4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik .....	42
4.3 Deskriptif Statistik Kebugaran Jasmani .....	43
4.4 Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani .....	43
4.5 Hasil Uji Normalitas .....	45
4.6 Hasil Uji Linieritas.....	45
4.7 Koefisien Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Desain Penelitian .....	30
4.1 Diagram Batang Aktivitas Fisik .....	42
4.2 Diagram Batang Kebugaran Jasmani .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	55
2. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	56
3. Prosedur Pelaksanaan TKJI 10-12 Tahun.....	57
4. Angket Aktivitas Fisik.....	61
5. Analisis Butir Angket Aktivitas Fisik Nomor 1.....	65
6. Analisis Butir Angket Aktivitas Fisik Nomor 9.....	66
7. Rekapitulasi Analisis Butir Angket Aktivitas Fisik .....	67
8. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	68
9. Rekapitulasi Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani.....	69
10. Deskriptif Statistik.....	70
11. Uji Normalitas.....	71
12. Uji Linearitas .....	72
13. Uji Korelasi.....	73
14. r Table ( <i>Pearson Product Moment</i> ) .....	74
15. Dokumentasi Penelitian .....	75
15.1 Mengisi Kuesioner Aktivitas Fisik ( <i>PAC-C</i> ) .....	75
15.2 Tes Vertical Jump .....	75
15.3 Tes Lari 40 m.....	76
15.4 Tes Baring Duduk.....	76
15.5 Tes Loncat Tegak .....	77
15.6 Tes Lari 600 m.....	77



## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas fisik untuk menghasilkan kemajuan yang menyeluruh, meliputi kualitas fisik individu, mental, dan emosional. Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, *self-concept*, rasa cemas, dan stress yang rendah (Alwan, 2021). Menurut *American Diabetes Association* (2015) manfaat aktivitas fisik di antaranya adalah menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stres, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup. Rekomendasi lainnya adalah berdasarkan kelompok umur sesuai panduan WHO pada tahun 2017. Semua anak dan remaja mulai umur 6-17 tahun disarankan olahraga 60 menit sehari dengan intensitas sedang. Jika dengan intensitas tinggi, frekuensi dapat diperpendek menjadi tiga kali seminggu. Jenis olahraga ini dapat pula diikuti dengan aktivitas penguatan otot tiga kali seminggu. Berlari dan melompat diperbolehkan untuk meningkatkan densitas tulang.

Permasalahan yang terjadi saat ini aktivitas fisik seseorang dipermudah dengan adanya ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) yang membuat segala aktivitasnya semakin praktis. Penggunaan teknologi secara berlebihan dapat menurunkan intensitas aktivitas fisik seseorang, anak-anak sekarang lebih senang bermain gadget daripada bermain bersama dengan anak-anak sebayanya sehingga anak-anak sekarang cenderung kurang melakukan aktivitas fisik atau kegiatan motorik. Selain itu lingkungan perkotaan yang semakin padat permukiman dan gedung-gedung baru membuat lapangan atau lahan untuk bermain anak semakin terbatas. Pada lingkungan perkotaan atau urbanisasi dapat membuat anak kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik dengan alasan takut akan kekerasan dan

kejahatan di daerah luar, lalu lintas padat, kualitas udara rendah, polusi, kurangnya fasilitas olahraga.

Berdasarkan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (RISKESDAS) Tahun 2013 menjelaskan bahwa proporsi data aktivitas fisik tergolong kurang aktif. Sedangkan pada siswa sekolah pada Tahun 2005 menunjukkan kondisi kebugaran: kategori baik sekali sebesar 0%; kategori baik 5,66%; kategori sedang 37,66%; kategori kurang 45,97%; dan kategori kurang sekali 10,71%. Maka dari itu untuk mencapai sasaran yang baik penulis akan melakukan penelitian untuk mengetahui seberapa hasil aktivitas fisik yang ada pada siswa SD N 2 Gunung Sulah.

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik/jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik/jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Widiastuti (2017), menyatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan kondisi jasmani atau kemampuan jasmani seseorang untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu tanpa memperlihatkan rasa lelah yang berarti. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin baik tingkat kesehatan seseorang. Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaannya sehingga tingkat produktivitas akan meningkat.

Beberapa waktu lalu dunia sedang mengalami tantangan luar biasa yang mengubah kehidupan karena pandemi *Covid-19*. Kasus *covid-19* awalnya muncul di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina pada akhir 2019. Penularan virus ini melalui droplet orang yang terinfeksi ketika berbicara, batuk, bersin, serta melalui kontak dan sentuhan. Sejak awal munculnya *Covid-19* di Cina, insidensi penularan virus di kota tersebut semakin meningkat bahkan karena penyebarannya yang sangat cepat hingga virus itu menyebar ke seluruh dunia. Karena penyebaran yang sangat cepat tersebut, pada tanggal 31 Januari 2020, *World Health Organization* (WHO) menetapkan wabah virus *Covid-19* berstatus gawat darurat dan menjadi permasalahan kesehatan di seluruh dunia.

Dikarenakan penyebaran yang sangat cepat dan belum ditemukannya vaksin, maka masyarakat disarankan untuk mengurangi aktivitas di luar ruangan dan tetap berada

di rumah. Pemerintah juga menerapkan physical distancing untuk menekan angka kasus baru (Ardella, 2020). Hal ini menyebabkan banyak sekali orang yang melakukan *work from home* atau sekolah online sehingga orang-orang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah. Masalah yang dihadapi khususnya selama pandemi *Covid-19* yaitu anak kurang antusias dan malas untuk melakukan aktivitas fisik secara aktif. Anak lebih tertarik untuk melakukan permainan elektronik seperti game *online*, gadget dan game-game elektronik lainnya. Anak merasa sangat nyaman untuk bermain *game* tersebut tanpa merasakan kebosanan dengan jangka waktu yang lama.

Penggunaan *smartphone* juga membawa dampak negatif bagi perkembangan 5 peserta didik yang ditandai dengan kurangnya peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak dan berinteraksi (Ariyanto, et al., 2020). Hal ini menyebabkan terjadinya perubahan pola hidup peserta didik yang dari banyak bergerak menjadi sedikit gerak atau berdiam diri. Lebih lanjut, kurangnya aktivitas gerak akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan sosial, emosional, dan kognitif. Peserta didik yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi ditambah dengan asupan gizi yang kurang, peserta didik akan lebih rentan dengan masalah kesehatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Pramudita & Nadhiroh (2017) menjelaskan bahwa sebagian besar peserta didik dengan status gizi lebih atau *overweight* memiliki tingkat aktivitas sedentari yang tinggi, yaitu lebih dari delapan jam/hari. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian Kurdaningsih (2016) yang mengatakan *overweight* dan obesitas disebabkan oleh menurunnya aktivitas fisik dan meningkatnya aktivitas sedentari. Kondisi fisik yang tidak sehat tentu berpengaruh pada kegiatan belajar, yakni membuat peserta didik lebih cepat merasa lelah, lesu, mengantuk, sehingga tidak ada gairah untuk belajar. Menurut Callow, et al., (2020) aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan timbulnya gangguan mental selama pandemi sehingga gangguan mental tersebut membuat imun seseorang akan lebih rentan terserang penyakit atau virus.

Hal tersebut berbanding lurus dengan hasil observasi yang dilakukan penulis pada peserta didik di Sekolah Dasar Negeri 2 Gunung Sulah. Terdapat siswa yang menggunakan waktu luangnya untuk tidur siang, bermain *gadget*, dan melakukan aktivitas yang tergolong ringan. Hasil tersebut menunjukkan kecenderungan siswa memiliki perilaku tidak aktif ketika di rumah. Begitu pula ketika di sekolah, dimana siswa ketika jam istirahat hanya duduk dan mengobrol dikelas. Siswa terbiasa dengan perilaku tidak aktif tersebut dibiarkan maka akan berdampak kepada masalah kebugaran jasmani. Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin membuktikan apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pasca pandemi *covid-19* pada siswa Sekolah Dasar di Bandar Lampung khususnya di SD N 2 Gunung Sulah.

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan Latar belakang yang telah dikemukakan, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

- 1) Masih rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan siswa disekolah maupun dirumah.
- 2) Peserta didik kurang antusias dan malas untuk melakukan aktivitas fisik secara aktif.
- 3) Peserta didik Sekolah Dasar lebih banyak menghabiskan waktu luang untuk bersosial media, bermain game online, dan membuat peserta didik kurang untuk beraktivitas, kurang istirahat, dan kurang olahraga.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan indentifikasi masalah tersebut, maka perlu adanya batasan masalah agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu luas. Masalah yang akan dibahas adalah Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pasca pandemi *covid-19* dengan sampel siswa kelas VI SD Negeri 2 Gunung Sulah.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan maka peneliti merumuskan masalah bahwa. “adakah hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SD N 2 Gunung Sulah”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan rumusan masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pasca pandemi pada siswa kelas VI SD N 2 Gunung Sulah.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dapat memberikan informasi secara teoritis dan secara praktis.

##### 1) Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan wawasan khususnya bagi peserta didik di SD N 2 Gunung Sulah supaya memiliki kebugaran jasmani yang baik agar mampu melaksanakan belajar mengajar (KBM) dengan optimal

##### 2) Manfaat Praktis

- a) Menambah wawasan bagi peserta didik bahwa aktivitas fisik yang baik sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
- b) Menambah kesadaran bagi peserta didik agar memiliki kebugaran jasmani yang baik dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif dan konsisten.
- c) Bahan masukan kepada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani
- d) Sebagai acuan atau bahan pertimbangan bagi sekolah mengembangkan aktivitas fisik dalam pembelajaran.



## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Pendidikan Jasmani

#### 2.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Oleh karena itu penyelenggaraan Penjas harus lebih dikembangkan kearah yang lebih optimal sehingga peserta didik akan lebih kreatif, inovatif, terampil, dan memiliki kebiasaan hidup sehat dan aktif yang dapat menggiring pada kesegaran jasmani, serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Pendidikan jasmani adalah media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap – mental – emosional – sportivitas – spiritual - sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Agung Widodo & M. Thariq Azis (2018) berpendapat bahwa pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah pendidikan untuk jasmani dan juga pendidikan melalui aktivitas jasmani. Sistem Keolahragaan tahun 2005 menjelaskan bahwa, pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pasal 25 ayat 4 adalah: “Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”. Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa pendidikan jasmani adalah dapat meningkatkan potensi yang ada dalam diri anak didik, dapat meningkatkan minat dalam mengikuti

pelajaran pendidikan jasmani serta dapat menyalurkan bakat yang ada pada diri anak didik melalui kegiatan yang bermanfaat. Dari proses pembangunan, guru pendidikan jasmani diharapkan dapat mengajar berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga. Internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat yang pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional didalam kelas yang bersifat teoritis, tetapi melibatkan aspek fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial peserta didik. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai oleh pembelajaran pendidikan jasmani itu sendiri dan hal ini sangat didukung oleh metode yang akan dilaksanakan oleh guru. Melalui metode yang akan diterapkan oleh guru penjasorkes diharapkan mampu memberikan penjelasan yang tepat mengenai materi yang akan diajarkan kepada anak didik, baik secara *verbal* maupun *non-verbal*.

### **2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan pendidikan jasmani sejalan dengan tujuan pendidikan itu sendiri. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh M. Furqon Hidayatullah (2012) yang menyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani bukan aktivitas jasmani itu sendiri, tetapi untuk mengembangkan potensi siswa melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Hal tersebut, sejalan sebagaimana yang dijelaskan oleh Dini Rosdiani (2015) bahwa tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah perkembangan zaman. Berdasarkan penjelasan tersebut, pendidikan jasmani memiliki misi untuk menghasilkan insan yang terdidik jasmaniahnya. Artinya, melalui pendidikan jasmani selayaknya mampu mengembangkan potensi siswa secara menyeluruh meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dilihat dari tujuan tersebut dapat dipahami bahwa, pendidikan jasmani berbeda dengan pendidikan olahraga yang lebih menekankan pada penguasaan keterampilan olahraga.

Menurut Suryobroto (2004), tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Secara nyata tujuan pendidikan jasmani menurut Depdiknas (2003) adalah agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

### **2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani**

Ruang lingkup program pengajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, dari kelas I sampai dengan kelas VI, ditekankan pada usaha memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial. Jenis-jenis kegiatan yang diajarkan di Sekolah Dasar yang berdasarkan kurikulum 1994, meliputi:

- 1) Kegiatan pokok yang terdiri dari:
  - a) Pengembangan Kemampuan Jasmani
  - b) Atletik
  - c) Senam
  - d) Permainan
- 2) Kegiatan Pilihan

Kegiatan pilihan adalah suatu bentuk kegiatan jasmani, yang ditujukan untuk meningkatkan prestasi optimal siswa Sekolah Dasar, sesuai dengan bakat dan kegemarannya. Jenis kegiatan olahraga pilihan mulai diberikan pada siswa SD kelas II sampai dengan kelas VI, yang terdiri atas: (1) Pencak silat (2) Renang (3) Bulu tangkis (4) Tenis meja (5) Sepak takraw (6) Permainan tradisional.

Sedangkan ruang lingkup program pengajaran pendidikan jasmani berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan/KTSP (Depdiknas, 2006) adalah sebagai berikut:

1) Aktivitas Permainan dan Olahraga

Berisi kegiatan dari berbagai jenis permainan dan olahraga, baik yang terstruktur maupun tidak, dilaksanakan secara perorangan maupun beregu. Juga termasuk pengembangan nilai-nilai yang terkandung di dalam permainan seperti pengembangan kerjasama, sportifitas, jujur, berpikir kritis dan mengikuti peraturan yang berlaku.

2) Aktivitas Pengembangan

Berisi kegiatan-kegiatan yang berfungsi untuk membentuk postur tubuh yang ideal, pengembangan komponen kebugaran jasmani, serta nilai-nilai terkandung didalamnya, seperti latihan kekuatan, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, dan kelentukan. Bentuk-bentuk latihan yang dilakukan adalah senam Kesegaran Jasmani, senam aerobik, *pull-up*, *sit-up*, *back-up*, *push-up*, dan lain-lain.

3) Aktivitas Uji Diri

Berisi kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan ketangkasan seperti; senam lantai, senam alat dan aktivitas fisik lainnya yang bertujuan untuk melatih keberanian dan kapasitas diri.

4) Aktivitas Ritmik

Berisikan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan berbagai gerak berirama, seperti gerak irama bebas, gerak irama modifikasi dan gerak irama menetap (SKJ, senam aerobik, dsb) serta nilai-nilai yang terkandung dalam aktivitas.

5) Aktivitas Air

Berisi kegiatan-kegiatan di air, seperti; permainan air, berbagai gaya renang dan keselamatan di air serta etika di kolam renang.

6) **Aktivitas Luar Sekolah/Alam Bebas**

Berisi kegiatan-kegiatan di luar kelas dan kegiatan di alam bebas lainnya, seperti; bermain di lingkungan sekolah, bermain ke taman-taman, bermain ke perkampungan pertanian/nelayan, berkemah dan kegiatan petualangan (mendaki gunung, menelusuri sungai dan lain-lain), serta unsur perilaku yang berkaitan dengan kreativitas alam bebas.

## **2.2 Aktivitas Fisik**

### **2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik 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. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energy yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja otot. Berdasarkan estimasi WHO, berat badan dan aktivitas fisik berhubungan dengan berbagai penyakit kronis dan secara keseluruhan menyebabkan kematian secara global (Habut, dkk, 2018).

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).

Aktivitas fisik dilakukan sepanjang hayat untuk menunjang kehidupan manusia, tanpa terkecuali pada orang lanjut usia. Akan tetapi penurunan aktivitas fisik secara umum akan terjadi pada masa lanjut usia seiring dengan penurunan kemampuan otot, munculnya rasa kaku, dan sakit pada persendian (Oktriani, dkk, 2019).



Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik seperti berjalan ke sekolah, bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, *outbound*, dansa), bervariasi dalam intensitas, frekuensi, durasi guna meningkatkan kesehatan sepanjang hari.

### **2.2.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik**

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), aktivitas fisik terbagi menjadi tiga kategori berdasarkan intensitas yang dapat dihitung dengan menggunakan *Scoring International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Aktivitas (kegiatan) fisik dibagi menjadi tiga golongan, yaitu:

- 1) Ringan: 75% waktu untuk duduk atau berdiri, 25% waktu untuk berdiri sambil bergerak.
- 2) Sedang: 40% waktu untuk duduk atau berdiri, 60% waktu untuk melakukan pekerjaan khusus.
- 3) Berat: 25% waktu untuk duduk dan berdiri, 75% waktu untuk melakukan pekerjaan khusus.

Rekomendasi global WHO untuk kesehatan orang dewasa adalah aktivitas dengan intensitas sedang (atau setara) selama 150 menit per minggu, diukur sebagai gabungan aktivitas fisik yang dilakukan di berbagai domain: perjalanan (berjalan dan bersepeda); dan rekreasi (termasuk olahraga). Durasinya dilakukan minimal 3x/minggu. Setiap harinya minimal 50 menit/hari, berupa *warming up* 10 menit, 30 menit kegiatan inti, dan 10 menit *cooling down*. Rekomendasi untuk remaja adalah aktivitas dengan intensitas sedang hingga berat selama 60 menit setiap hari (*World Health Organization*, 2018).

Irdyandiwa & Maksum (2019) adapun berbagai aktivitas fisik dapat dilakukan selama bekerja, tidur, dan pada waktu luang. Setiap orang membutuhkan aktivitas fisik dan setiap individu memiliki aktivitas fisik yang berbeda tergantung jenis kelamin, umur serta gaya hidup. Jadi, aktivitas fisik adalah

serangkaian aktivitas gerak yang dilakukan oleh otot-otot rangka dalam tubuh untuk yang memerlukan pengeluaran energi.

Menurut Sudiby, dkk., (2013) menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik menurut *Guidelines for Data Processing and Analysis of the IPAQ* dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

- 1) Tingkat aktivitas fisik tinggi, bila memenuhi salah satu kriteria:
  - a) aktivitas intensitas berat 3 hari atau lebih yang mencapai minimal 1500 METs-menit/minggu, atau
  - b) kombinasi berjalan, aktivitas intensitas berat, dan sedang yang mencapai minimal 3000 METs-menit/minggu.
- 2) Tingkat aktivitas fisik sedang, bila memenuhi salah satu kriteria,
  - a) aktivitas intensitas berat 3 hari atau lebih selama 20 menit/hari,
  - b) aktivitas intensitas sedang atau berjalan minimal 30 menit/hari selama 5 hari atau lebih, atau
  - c) aktivitas intensitas berat, kombinasi berjalan yang mencapai 600 METs-menit/minggu selama 5 hari atau lebih.
  - d) Tingkat aktivitas fisik rendah, apabila tidak memenuhi semua kriteria di atas.

Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Aktivitas jasmani yang dilakukannya dapat bersifat rekreatif, kompetitif, dan olahraga untuk kesehatan atau kebugaran. Partisipasi secara teratur dalam olahraga atau aktivitas jasmani lainnya berpengaruh kepada pembentukan keluarga yang sehat (McMillan, et al, 2016).

Menurut Nurmalina (2011) jenis aktivitas fisik berat 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. Semakin tinggi intensitas atau tubuh bekerja maka jumlah MET akan semakin tinggi pula. Pengelompokan aktivitas fisik berdasarkan frekuensi denyut jantung menurut. Berdasarkan

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

### **2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Aktivitas Fisik**

Bertambahnya umur akan mempengaruhi aktivitas fisik seseorang. Sebagaimana hasil temuan Sulistiono (2015), umur merupakan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas aktivitas fisik seseorang yang terkait dengan aktivitas fisik sehari-hari. Hal ini disebabkan karena bertambahnya umur akan disertai dengan penurunan kapasitas fisik berupa penurunan masa dan kekuatan otot, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak. Perkembangan tubuh terhenti, sehingga tidak akan terjadi peningkatan kualitas fisik lagi. Hal tersebut juga berakibat pada sistem pernafasan karena elastisitas recoil paru menjadi berkurang, sehingga berpengaruh pada volume udara yang dihirup dan dikeluarkan (Skloot, 2017). Jumlah udara yang dihirup akan menurunkan kemampuan fisik untuk melakukan aktivitas berat seperti olahraga. Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Woo et al. (2016) dan faktor umur memiliki pengaruh dalam penurunan kemampuan aktivitas fisik seseorang. Oleh sebab itu, orang yang berusia lanjut memiliki kecenderungan yang kurang untuk melakukan aktivitas fisik dan rentan dengan penyakit. Padahal, aktivitas fisik seperti berolahraga merupakan langkah pencegahan primer untuk menurunkan kejadian suatu penyakit.

Aktivitas fisik seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yakni: faktor lingkungan makro, lingkungan mikro maupun faktor individual. Secara lingkungan makro, faktor sosial ekonomi akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Pada kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi relatif rendah, memiliki waktu luang yang relatif sedikit bila dibandingkan masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif lebih baik. Kesempatan kelompok sosial ekonomi rendah untuk melakukan aktivitas fisik yang terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan kelompok sosial ekonomi tinggi. Menurut WHO (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik meliputi : gaya hidup, pendidikan, lingkungan, dan hereditas

(keturunan). Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang, menurut Bouchard, Blair, & Haskell (dalam Anjarwati, 2019) yaitu:

1) Umur

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

2) Jenis Kelamin

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

3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di setiap Negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor, sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Belanda

4) Tren Terbaru

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

Menurut Retnaningsih (2015) 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.

Menurut Anjarwati (2019) 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 2.1 di bawah ini.

Tabel 2.1 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, dalam Anjarwati, 2019)

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.

#### **2.2.4 Jenis Aktivitas Fisik**

Dalam *The Physical Activity Guidelines for Americans* menjelaskan bahwa ada beberapa jenis aktivitas fisik yang baik untuk dilakukan (Piercy dkk., 2018), antara lain:

##### 1) Aktivitas Aerobik

Aktivitas aerobik juga sering disebut dengan daya tahan kardiorespirasi, otot-otot bergerak secara berirama untuk tahap selanjutnya. Aktivitas fisik aerobik dapat menyebabkan detak jantung menjadi meningkat serta pola napas menjadi lebih berat. Terdapat tiga komponen untuk aktivitas fisik aerobik, antara lain: intensitas, frekuensi, dan durasi.

##### 2) Aktivitas Penguatan Otot

Aktivitas penguatan otot terdiri dari latihan ketahanan otot yang menyebabkan otot-otot tubuh bekerja atau menahan berat yang dibebankan. Aktivitas penguatan otot memiliki tiga komponen, antara lain: intensitas, frekuensi dan set atau repetisi.

##### 3) Aktivitas Penguatan Tulang

Aktivitas penguatan tulang dapat memberikan kekuatan pada tulang tubuh yang dapat mendorong pertumbuhan dan kekuatan pada tulang. Aktivitas ini sama halnya dengan aktivitas aerobik dan aktivitas penguatan otot.

##### 4) Aktivitas Keseimbangan

Aktivitas jenis ini dapat meningkatkan kemampuan untuk melawan kekuatan dari dalam ataupun dari luar tubuh yang menjadi penyebab jatuhnya seseorang jika bergerak atau tidak bergerak. Aktivitas memperkuat otot punggung, perut serta kaki juga dapat meningkatkan keseimbangan tubuh seseorang.

##### 5) Aktivitas Fisik Multikomponen

Aktivitas fisik multikomponen merupakan kombinasi dari aktivitas keseimbangan, penguatan otot, serta aktivitas aerobik. Selain itu, aktivitas fisik

jenis ini juga mencakup latihan gaya berjalan, koordinasi, fungsi fisik, dan kegiatan rekreasi.

## **2.3 Kebugaran Jasmani**

### **2.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani**

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Kebugaran adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang. Kebugaran seseorang berpengaruh terhadap kesehatan, juga penampilan dan prestasi yang didukung oleh kerja sistem tubuh, Heru Sulistianta (2016).

Djoko Pekik Irianto (2004) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran digolongkan menjadi 3 kelompok:

- 1) Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kebugaran dinamis: kemampuan, seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat.
- 3) Kebugaran motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus. Seorang pelari dituntut memiliki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan lomba, seorang pemain sepakbola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola, seorang pemain voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan smash, dan lain-lain.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Sridadi & Sudarna (2011) bahwa kebugaran



jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti".

Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Mutaqin, 2018). Menurut Howley dan Franks (Suharjana & Purwanto, 2008) "*Physical Fitness: Striving for optimal physical quality of life, including obtaining criterion levels of physical fitness test scores, and low risk of developing health problem*". Roji (2016) menyatakan "Kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiapsiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta kejadian darurat yang datang tiba-tiba".

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Pada dasarnya tiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas di kehidupannya masing-masing. Gusril (2014) menyatakan bahwa "kebugaran jasmani adalah aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri tiap perbedaan fisik (*physical stress*) yang layak". Muhajir (2013) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya (Djoko Pekik Irianto, 2006). Kebugaran jasmani harus mengaitkan berbagai faktor

yang disebut general faktor meliputi penyediaan ruang terbuka, peningkatan sumber daya manusia dan partisipasi masyarakat untuk membudayakan hidup sehat melalui kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada masalah fisik, tetapi memiliki arah dan orientasi pada upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang memiliki ketahanan psikofisik secara menyeluruh.

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan, daya tahan, dan konsentrasi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

### **2.3.2 Komponen Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen – komponen sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Rusli Lutan (2002) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan keterampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seorang, komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, *power* dan waktu reaksi.

Komponen kebugaran tentang komponen – komponen kebugaran yang sangat penting bagi anak agar memperoleh puncak kebugaran. Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2004), bahwa kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi:

- 1) Daya tahan paru jantung, kemampuan paru jantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- 2) Kekuatan dan daya tahan otot
  - a) Kekuatan otot adalah kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha.
  - b) Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
  - c) Kelentukan adalah kemampuan persendian secara leluasa.
  - d) Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

Menurut Mutaqin (2018) komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu:

- 1) Kekuatan otot adalah kemampuan tubuh untuk mengerahkan daya maksimal terhadap objek di luar tubuh. Dalam pengertian lain, kekuatan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan usaha maksimal.
- 2) Daya tahan otot mirip dengan kekuatan otot, jika dilihat dari kegiatan yang dilakukan. Cuma berbeda dengan penekanannya. Daya tahan otot adalah kemampuan untuk mengerahkan daya terhadap objek di luar tubuh selama beberapa kali.
- 3) Daya tahan aerobik daya tahan ini disebut juga daya tahan peredaran darah pernafasan, karena berkaitan langsung dengan kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah. Oleh karena itu, daya tahan aerobik dapat disebut juga sebagai kemampuan tugas fisik selama waktu yang cukup lama dalam jumlah ulangan tugas yang cukup banyak.
- 4) Fleksibilitas merupakan gambaran dari luas sempitnya ruang gerak pada berbagai persendian yang ada dalam tubuh.

Menurut Suharjana (2013) bahwa komponen kebugaran jasmani ada 10 macam, yaitu: (1) Daya tahan terhadap penyakit, (2) Kekuatan dan daya otot, (3) Daya tahan jantung, peredaran darah dan nafas, (4) Daya ledak otot, (5) Kelenturan, (6) Kelincahan, (7) Kecepatan, (8) Koordinasi, (9) Keseimbangan, (10) Ketepatan.

### 2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan, dan daya tahan diri, sehingga dapat mempertinggi daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Hal ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang mempengaruhinya. Roji (2016) menyatakan ada beberapa faktor yang perlu diketahui. Faktor-faktor ini dianggap dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, yakni: (1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun. (2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai. (3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan, dan volume latihan. (4) Masalah faktor keturunan, seperti anthropometri dan kelainan bawaan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004) hal – hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat dan olahraga, dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara setiap manusia memerlukan makanan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari – hari di peroleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga di tuntutan meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, minuman *alcohol* dan makan berlebihan secara tidak teratur.

#### 2) Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari – hari dengan nyaman.

### 3) Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternative paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran) manfaat sosial (menambah percaya diri dan saran berinteraksi dan saran berinteraksi).

Menurut Shomoro & Mondal (2014) komponen kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya:

- 1) Umur Penurunan dan kenaikan tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dipertahankan apabila rajin melakukan olahraga. Tingkat kebugaran jasmani akan mencapai maksimal pada usia 30 tahun.
- 2) Jenis Kelamin Laki-laki setelah mengalami pubertas tingkat kebugaran jasmani akan jauh lebih baik dibandingkan dengan perempuan karena disebabkan adanya perbedaan dengan perkembangan otot dan kekuatan otot.
- 3) Merokok Adanya nikotin dalam rokok akan memperbesar pengeluaran energi dalam tubuh dan kadar karbondioksida yang terhisap juga dapat mempengaruhi daya tahan tubuh seseorang.
- 4) Status Kesehatan Adanya gangguan fungsi pada tubuh seseorang akan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas. Oleh sebab itu kesehatan seseorang juga akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani.
- 5) Aktivitas Fisik Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani karena energi yang digunakan selama melakukan kegiatan sangat bermanfaat untuk tubuh. Intensitas, durasi dan frekuensi yang baik akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jaasmani.
- 6) Obesitas Penggunaan tenaga yang lebih banyak akan membuat kebutuhan oksigen jauh lebih besar yang akan memacu jantung untuk bekerja lebih keras. Hal tersebut dapat dialami pada seseorang yang mempunyai berat badan berlebih atau disebut juga dengan obesitas yang cenderung mempunyai tingkat kebugaran jasmani lebih rendah.

### 2.3.4 Macam-macam Tes Kebugaran Jasmani

Dalam mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa tes kebugaran jasmani antara lain:

1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Kegunaan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan tes tergolong yaitu TKJI untuk anak umur 6-9 tahun, TKJI untuk anak umur 10-12 tahun, TKJI untuk anak umur 13-15 tahun, dan TKJI untuk anak umur 16-19 tahun. Berikut ini akan dijelaskan tentang Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI):

- a) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak laki-laki dan perempuan berupa serangkaian tes yang terdiri atas:
    - Lari 30/40/50/60 meter
    - Gantung siku tekuk
    - *Sit up*
    - *Vertical jump*
    - Lari 600/1000/1200 meter
  - b) Kegunaan dari Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini adalah untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak.
  - c) Tes Kesegaran jasmani Indonesia ini memerlukan alat dan fasilitas yang diantaranya: (1) Lintas lari, atau lapangan yang datar dan tidak licin, (2) Stopwatch, (3) Bendera setar (kalau perlu), (4) Tiang pancang, (5) Nomor dada (kalau perlu), (6) Palang tunggal, (7) Papan berskala untuk loncat tegak, (8) Serbuk kapur, (9) Penghapus, (10) Formulir isian dan alat tulis, (11) Peluit (Depdiknas, 2010: 25).
  - d) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia ini merupakan rangkaian tes oleh karena itu semua item tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaan adalah sebagai berikut: Pertama: lari 30/40/50/60 meter, Kedua: gantung siku tekuk, Ketiga : *sit up*, Ke empat: *vertical jump*, Kelima: lari 600/1000/1200 meter
- 2) *Harvard Step Test*

Tes *Harvard* merupakan tes dengan pengukuran naik turun bangku selama 5 menit, digunakan untuk mengukur kardiorespirasi, yang merupakan salah satu bagian dari komponen kebugaran jasmani. Pelaksanaannya yaitu dengan menggunakan bangku dengan ukuran 20 *inchi* (50cm), irama langkah pada saat naik turun bangku (NTB) 30 langkah permenit, jadi 1 langkah setiap 20 detik.

3) Tes *Multi Stage*

Merupakan tes yang menggunakan irama musik dan pelaksanaannya yaitu iramanya secara bertahap, dari tahap satu ketahap berikutnya yang frekuensinya semakin meningkat.

4) Tes *Cooper*

Merupakan tes selama 12 menit dimana dalam tes *cooper* ini menggunakan kapasitas aerobik karena program dan standar penafsiran hasil tes disusun berdasarkan prediksi langsung terhadap VO<sub>2</sub>Max.

#### 2.4 Karakteristik Peserta Didik Sekolah Dasar

Masa sekolah dasar merupakan masa perkembangan, di mana baik untuk pertumbuhan anak dan perkembangan anak. Pertumbuhan dan perkembangan mengikuti pola tertentu. Pola ini dimulai dengan pertumbuhan yang sangat cepat atau pesat dari lahir sampai usia 2 tahun, kemudian diikuti dengan periode yang konsisten, pada usia 8 sampai dengan 9 tahun. Setelah anak memasuki suatu periode pertumbuhan yang sangat cepat kadang-kadang ditunjukkan seperti lonjakan pertumbuhan pada masa remaja. Pada anak wanita pertumbuhan mengalami puncak pada usia 12 tahun, sedangkan pada anak laki-laki pada usia 14 tahun (Yudanto, 2005).

Pendapat lain, Yusuf (2012) menyatakan bahwa masa usia Sekolah Dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu:

- 1) Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6 atau 7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain.



- a) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (Apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh)
  - b) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional
  - c) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri)
  - d) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain
  - e) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu tidak dianggap penting.
  - f) Pada masa ini (terutama usia 6-8 tahun ) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- 2) Masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- a) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
  - b) Amat realistik, ingin mengetahui ingin belajar.
  - c) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (Bakat-bakat khusus)
- 3) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
- a) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
  - b) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

## 2.5 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 yang dilakukan oleh Erwinanto (2017) yang berjudul “Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY”. Kurangnya siswa melakukan aktivitas fisik ketika di sekolah maupun di rumah merupakan masalah yang menjadi latar belakang dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain cross sectional. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 sejumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cluster random sampling dan accidental sampling. Total sampel sebanyak 74 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* (validitas= 0.568, reliabilitas=0.721) dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun (validitas pa=0.960 dan pi=0,711, reliabilitas pa=0,720 dan pi=0,673). Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment (Karl Pearson). Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi product moment (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu  $r_{xy} = 0.336$  dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Ramadona (2018) yang berjudul “Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara indeks massa tubuh dan tingkat aktivitas fisik siswa kelas V di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SDN Samirono. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas V SDN Samirono yang

berjumlah 31 anak. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik dalam penelitian ini menggunakan angket PAQ-C dengan validitas item yang baik dengan rentang skor korelasi antara 0,140-0,730. Selanjutnya korelasi inter item berkisar antara (0,000)-0,616 dan hasil reliabilitas dengan skor Cronbach Alpha antara 0,682, sedangkan untuk mengukur IMT terdiri dari tinggi badan dan berat badan. Teknik analisis data menggunakan Korelasi Kendall's tau\_b dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian diperoleh nilai r hitung sebesar 0,043 yang artinya ada hubungan signifikan antara indeks massa tubuh dan tingkat aktivitas fisik siswa kelas V di SD Negeri Samirone Kecamatan Depok Kabupaten Sleman.

## **2.6 Kerangka Berfikir**

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat sistem istirahat. Aktivitas fisik tersebut mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, dansa). Manfaat yang akan didapatkan ketika seseorang melakukan aktivitas fisik secara baik adalah tingkat kebugaran jasmani menjadi baik.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas harian secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih ada cukup tenaga untuk menikmati waktu luang. Tingkat kebugaran jasmani sangat menentukan kesiapan tubuh seseorang dalam menghadapi aktivitas fisiknya. Kebugaran jasmani sangatlah penting bagi seorang pelajar, karena dengan bugarnya tubuh, mereka dapat melakukan berbagai aktivitas yang diinginkan. Siswa juga akan lebih mudah menyerap ilmu yang diberikan oleh guru bila kondisi kebugaran mereka baik.

Dalam mengukur tingkat aktivitas fisik dan kebugaran dibutuhkan instrumen yang tepat agar tujuan pengukuran dapat tercapai. Tingkat aktivitas fisik diukur dengan menggunakan *the physical activity questionnaire for older children* (PAQ-C) berisi

1-5 poin yang kemudian diambil rata-rata dari 9 item pertanyaan dimasukkan ke dalam parameter aktivitas fisik oleh Kowalski, et al. pada tahun 2004, sedangkan kebugaran jasmani diukur menggunakan TKJI untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari 5 item tes.

## **2.7 Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan dalam kerangka pemikiran, hipotesis yang diajukan yaitu

- $H_0$  : Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Dasar Negeri 2 Gunung Sulah Bandar Lampung.
- $H_1$  : Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Negeri 2 Gunung Sulah Bandar Lampung.

### **III. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Metode penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang digunakan untuk menganalisis data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan pendekatan korelasi (*correlational research*). Penelitian korelasional adalah penelitian untuk menemukan ada tidaknya hubungan. Dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidak hubungan itu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Negeri 2 Gunung Sulah Bandar Lampung.

#### **3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD N 2 Gunung Sulah, Bandar Lampung. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2023.

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

##### **3.3.1 Populasi**

Siyoto & Sodik (2015) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa kelas VI SD N 2 Gunung Sulah, Bandar Lampung dengan jumlah 32 siswa.

### 3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2017), mengatakan bahwa "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut". Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2010), jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Untuk pengambilan sampel ini, peneliti menggunakan cara pengambilan sampel dengan cara *total sampling*, yaitu dengan mengikut sertakan semua anggota populasi.

### 3.4 Variable Penelitian

Menurut Sugiyono (2010), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat 2 (dua) variabel yaitu:

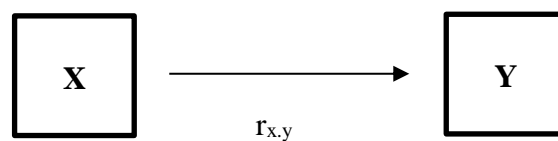
1) Variabel Bebas (X)

Sebagai variabel bebas dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik.

2) Variabel terikat (Y)

Sebagai variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani siswa/siswi SD N 2 Gunung Sulah.

### 3.5 Desain Penelitian



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Keterangan:

X = Aktivitas fisik

Y = Kebugaran jasmani

### 3.6 Definisi Operasional Variabel

Menurut Arikunto, (2010) menyatakan “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik dan kebugaran jasmani sebagai variabel terikat. Agar tidak terjadi salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dikemukakan defenisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

- 1) Aktivitas fisik adalah kemampuan peserta didik di Sekolah Dasar Negeri 2 Gunung Sulah untuk melakukan tes aktivitas fisik dalam dari instrumen *the physical activity questionnaire for older children (PAQ-C)* berisi 1-5 poin yang kemudian diambil rata-rata dari 10 item pertanyaan dimasukkan ke dalam parameter aktivitas fisik oleh Kent C. Kowalski, et al. pada tahun 2004.
- 2) Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan peserta didik di Sekolah Dasar Negeri 2 Gunung Sulah untuk melakukan tes kebugaran jasmani untuk anak usia 10-12 tahun. Tes ini terdiri dari 5 (lima) jenis tes, yaitu: (1) lari 40 meter, (2) Gantung siku tekuk, (3) sit up 30 detik, (4) Loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

### **3.7 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

#### **3.7.1 Instrumen Penelitian**

- 1) Aktivitas Fisik

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik adalah dengan kuesioner. Kuesioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai suatu masalah yang akan diteliti. Instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas jasmani *physical activity questionnaire (PAQ-C)* oleh Kowalski (2014) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan telah dimodifikasi. Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan menambahkan berbagai aktivitas yang sesuai dengan anak Indonesia dan mengurangi atau menghilangkan aktivitas yang tidak sesuai.

Kuesioner aktivitas jasmani (PAQ) adalah sebuah kuesioner yang dibuat untuk menghitung tingkat aktivitas jasmani dengan mencari tahu kegiatan selama



seminggu terakhir seseorang. Kuesioner tersebut kemudian dimodifikasi agar lebih sesuai dengan aktivitas sehari-hari atau kebiasaan anak Indonesia. Modifikasi yang dilakukan adalah memasukkan poin tambahan pada kuesioner seperti permainan tradisional Indonesia dan permainan umum yang sering dilakukan oleh anak di Indonesia, sebagai contoh adalah tenis meja, kasti, beladiri dan terdapat kolom lain-lain agar anak dapat menulis aktivitas yang sering dilakukan (Ramadona, 2018).

Subjek berlaku pada usia 8-14 tahun, yang sedang berada di dalam suatu lembaga pendidikan yaitu seperti sekolah yang memiliki waktu istirahat, jadwal sekolah. Instrumen ini menilai laporan diri anak tentang tingkat aktivitas yang khas dalam setting yang berbeda dan waktu yang berbeda (misalnya kelas pendidikan jasmani, aktivitas saat makan siang, aktivitas di akhir pekan). Penilaian keseluruhan aktivitas dengan poin 1 sampai 5 pada setiap item pertanyaan tetapi, tidak termasuk item 10 sebagai berikut:

- a) Pertanyaan pertama. Semua aktivitas yang tidak pernah dilakukan akan mendapat poin 1, apabila melakukan 7 atau lebih aktivitas selama seminggu akan mendapat poin 5.
- b) Pertanyaan kedua sampai delapan (jam pembelajaran, jam istirahat, makan siang, aktivitas setelah pulang sekolah, malam hari, akhir pekan, dan aktivitas yang paling tidak menggambarkan aktivitas anak).
- c) Jawaban untuk setiap pertanyaan dimulai dari respon aktivitas terendah menuju ke respon aktivitas tertinggi.
- d) Gunakan nilai yang dicentang pada setiap item untuk dilaporkan (respon aktivitas terendah adalah 1 dan respons aktivitas tertinggi adalah 5).
- e) Pertanyaan kesembilan. Ambillah rata-rata semua hari dalam seminggu tidak ada mendapat poin 1, sangat sering mendapat skor 5 untuk membentuk skor komposit untuk item 9.
- f) Pertanyaan 10. Dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas tidak biasa selama minggu sebelumnya, namun pertanyaan ini tidak digunakan sebagai bagian dari ringkasan skor aktivitas.
- g) Cara menghitung nilai akhir dari ringkasan aktivitas PAQ-C

## 2) Kebugaran Jasmani

Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kebugaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Selain itu tes ini relatif mudah untuk dilakukan dengan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan untuk pengambilan data penelitian. Tes kebugaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji reliabilitas dan validitasnya, yaitu:

- a) Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
  - Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911.
  - Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942.
- b) Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:
  - Untuk putra validitas sebesar 0.884
  - Untuk putri validitas sebesar 0.897

Penelitian ini menggunakan rangkaian tes TKJI yang terdiri atas lima tes, yaitu:

- a) Lari 40 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b) Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c) Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d) Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif.
- e) Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

### 3.7.2 Teknik Pengumpulan data

#### 1) Aktivitas Fisik

Ambillah rata-rata ringkasan terakhir skor aktivitas PAQ-C pada masing-masing pertanyaan dari 1-9 item yang telah memiliki 1-5 poin. Skor 1 menunjukkan aktivitas fisik paling rendah, sedangkan skor 5 menunjukkan

aktivitas fisik paling tinggi. Apabila disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1 Norma Aktivitas Fisik

No	Interval	Kategori
1	4,21-5,00	Baik Sekali
2	3,41-4,20	Baik
3	2,61-3,40	Sedang
4	1,81-2,60	Kurang
5	1,00-1,80	Kurang Sekali

(Sumber: Kowalski, 2014)

#### 1. Kebugaran Jasmani

Data yang terkumpul dikonversikan ke dalam tabel nilai pada setiap kategori Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun, untuk menilai prestasi dan masing-masing butir tes kemudian dianalisis dengan menggunakan tabel norma deskriptif persentase guna menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmaninya (Depdiknas, 2010).

Tabel 3.2 Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun  
Putra

Nilai	Lari 40meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat tegak	Lari 600 meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" ke atas	23 ke atas	46 ke atas	S.d-2'19"	5
4	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'20"-2'30"	4
3	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3.44"	2
1	8.9"-dst	4" dst	0-3	23 dst	3.45"dst	1

(Sumber: Depdiknas, 2010)

Tabel 3.3 Tabel Nilai Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun  
Putri

Nilai	Lari 40 meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk	Loncat tegak	Lari 600meter	Nilai
-------	---------------	--------------------	--------------	--------------	---------------	-------

			30detik			
5	s.d-6.7"	40" ke atas	20 ke atas	42 ke atas	S.d-2'32"	5
4	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6"-8.3"	8"-19"	7 -13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4"- 9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4.22"	2
1	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20 dst	4.23"dst	1

(Sumber: Depdiknas, 2010)

Prestasi setiap butir yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes merupakan data kasar, tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu:

- a) Ukuran tes lari 40 m, lari 600 m dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).
- b) Untuk butir tes baring duduk mempergunakan satuan jumlah ulangan gerak (berapa kali).
- c) Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (*centimeter*).

Penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan tabel norma tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun yang diterbitkan Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Jakarta (2010). Untuk mengklasifikasikan tingkat kesegaran jasmani siswa yang telah mengikuti tes kesegaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel 3.4 Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang sekali (KS)

(Sumber: Depdiknas, 2010)

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik dan IMT. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan data aktivitas fisik dari responden dengan memberi kuesioner PAQ-C terhadap responden. Setiap responden didatangi ke kelas masing-masing oleh peneliti, kemudian peneliti membagikan kuesioner PAQ-C kepada responden, pertanyaan dan pengisian kuesioner dilakukan oleh responden dan dipandu oleh peneliti untuk menghindari ketidakpahaman responden terhadap kuesioner.
- b. Dalam pengisian kuesioner responden diminta mengisi dengan apa adanya untuk meyakinkan agar data yang didapat objektif. Mengumpulkan kuesioner yang sudah diisi oleh responden.
- c. Mengumpulkan data kebugaran jasmani melalui tes TKJI dari responden sesuai prosedur. Dalam tahap pelaksanaan, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta didik diinstruksikan untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat. Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Penelitian ini dibantu oleh 2 orang testor.

Penelitian ini dilaksanakan pada saat pandemi *Covid-19*, sehingga peneliti menerapkan protokol kesehatan dengan ketat. Sebelumnya peserta didik sudah mengisi dan menandatangani angket pernyataan kesanggupan melakukan penelitian. Protokol yang diterapkan saat penelitian yaitu selalu mengecek suhu tubuh sebelum memulai penelitian, menyediakan air dan sabun agar selalu mencuci tangan terlebih dahulu, jarak antar atlet tidak terlalu dekat, dan semua yang terlibat dalam penelitian ini selalu menggunakan masker/*face shield*. Diharapkan dengan menerapkan protokol ini, tidak terjadi penularan *Covid-19*.

### **3.8 Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

#### **3.8.1 Validitas**

1) Aktivitas fisik

Pada studi yang dilakukan Kowalski et al (1997) mengenai validitas dan konstruk PAQ-C mendapatkan hasil hubungan yang moderat dengan rating aktivitas ( $r= 0,57$ ), the *Leisure Time Exercise Questionnaire* (LTEQ) ( $r= 0,41$ ), Caltrac ( $r= 0,39$ ), the *seven-day recall interview* (PAR) ( $r=0,46$ ) dan the *step test of fitness* ( $r=0,28$ ). Secara umum hasil dari beberapa studi menyatakan hasil tersebut menunjukkan validitas dari instrumen PAQ-C.

Pada versi bahasa Indonesia penelitian yang dilakukan oleh Andriyani (2014) telah membuktikan kevalidan instrumen PAQ-C pada SDN Samirono. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa mayoritas item kuisioner memiliki korelasi yang signifikan dengan skor total pada taraf signifikansi 0,01 (*2-tailed*), yaitu pada item nomor 5,6,7,8,9. Item nomor 3 memiliki korelasi signifikan dengan skor total pada taraf signifikansi 0,05 (*2-tailed*). Selanjutnya, item nomor 1,2, dan 4 yang tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan skor total. Selanjutnya terkait korelasi inter-item, korelasi tertingginya yaitu antara item nomor 5 dan item nomor 9 (0,616). Pada item nomor 1 dan nomor 8 memiliki korelasi terendah (0,000). Validitas item PAQ-C berada antara 0,140- 0,730. Korelasi inter-item berkisar antara (0,000) – 0,616.

2) Kebugaran Jasmani

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun. Dalam penelitian ini tes pengukuran tingkat kesegaran jasmani akan menggunakan TKJI 2010 untuk anak usia 10-12 tahun. Pemilihan tes ini dikarenakan tes ini telah lazim digunakan dan berlaku untuk seluruh wilayah Indonesia. Tes kesegaran jasmani Indonesia yang dikeluarkan oleh (Depdiknas, 2010: 24) ini telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh Indonesia, oleh karena telah teruji validitasnya, yaitu untuk putra validitas sebesar 0.884 dan untuk putri validitas sebesar 0.897

### 3.8.2 Reliabilitas

1) **Aktivitas Fisik**

Pada versi bahasa Indonesia penelitian yang dilakukan (Andriyani 2014) melakukan analisis reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach Alpha*. Hasilnya yaitu 0,682. Hasil yang didapat lebih dari 0,6, maka dapat disimpulkan bahwa instrumen PAQ-C reliabel. Sebagai ringkasan, instrumen PAQ-C pada versi Indonesia maupun luar negeri menunjukkan bahwa instrumen PAQ-C memiliki angka reliabilitas dan diterima sebagai alat ukur aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar.

2) **Kebugaran Jasmani**

Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas Untuk putra reliabilitasnya sebesar 0.911 dan Untuk putri reliabilitasnya sebesar 0.942.

### **3.9 Teknik Analisis Data**

Analisis data atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik yang menurut Hadi (1991), bahwa analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk menyimpulkan, menyusun, menyajikan dan menganalisis data penelitian yang berwujud angka-angka.

#### **3.9.1 Uji Prasyarat**

1) **Uji Normalitas**

Menurut Budiwanto (2017) menyatakan bahwa uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Perhitungan ini akan dibantu dengan *SPSS versi 25*. Dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan probabilitas, yaitu:

- a) Jika probabilitas  $> 0,05$ , maka distribusi dari populasi adalah normal.



- b) Jika probabilitas  $< 0,05$ , maka populasi tidak berdistribusi secara normal.
- 2) Uji Linearitas
- Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini mempunyai hubungan yang linear jika kenaikan skor variabel independen diikuti kenaikan skor variabel dependen (Ghozali, 2011). Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:
- a) Jika nilai probabilitas  $\geq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah linear.
- b) Jika nilai probabilitas  $\leq 0,05$ , maka hubungan antara variabel X dengan Y adalah tidak linear.

### 3.9.2 Uji Hipotesis

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *person product moment*.

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N \sum y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r = Koefisien Korelasi
- X = Variabel Prediktor
- Y = Variabel Kriterium
- N = Jumlah pasangan skor
- $\sum xy$  = Jumlah skor kali x dan y
- $\sum x$  = Jumlah skor x
- $\sum y$  = Jumlah skor y
- $\sum x^2$  = Jumlah kuadrat skor x
- $\sum y^2$  = Jumlah kuadrat skor y

Menurut Sugiyono (2011) kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Apabila signifikansi ( $\alpha$ )  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Dasar Negeri 2 Gunung Sulah Bandar Lampung.
- 2) Apabila signifikansi ( $\alpha$ )  $> 0,05$  maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima, maka tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Dasar Negeri 2 Gunung Sulah Bandar Lampung.

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik di Sekolah Dasar Negeri 2 Gunung Sulah Bandar Lampung. Yang dimaksud dengan hubungan yaitu semakin baik aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin baik pula kebugaran jasmaninya. Ketika Kebugaran jasmani meningkat maka bisa dikatakan hubungan itu ada, sedangkan jika kebugaran jasmaninya tidak ada perubahan maka bisa disebut tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

### **5.2 Saran**

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

1. Bagi peserta didik yang memiliki kebugaran jasmani rendah diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik, karena banyak manfaat untuk kesehatan.
2. Dapat dilakukan penelitian dengan menambah variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kebugaran jasmani dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
3. Guru PJOK bersama orang tua dapat menghimbau anak didiknya untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya yaitu dengan melakukan aktivitas fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Shomoro, Degele and Mondal, Sumitra. 2014. Comparative Relationships of Selected. Physical Fitness Variables Among Different. College. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports* 03(01): 07-14.
- Alwan, S. A. 2021. The Effect of Exercise on Symptoms of Depression and Positive Self-Behavior. *Jurnal Multicultural Education*, 07 (02) :262-267.
- American Diabetes Association. 2015. *Practical Insulin: a Handbook for Prescribing Providers*. Arlington. American Diabetes Association.
- Andriyani, F. D. 2014. Physical Activity Guidelines for Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10 (01) :61-67.
- Anjarwati, R. 2019. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019*. (Skripsi). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ardella, Karina Belinda. 2020. Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 02(01): 292-297.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi revisi). Rineka Cipta. Jakarta.
- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. 2020. Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2): 145-151.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang. Malang.
- Budiwanto, S. 2017. *Metode Statistika untuk Mengolah Data Keolahragaan*. UM Pres. Malang.
- Callow, D. D., Arnold-Nedimala, N. A., Jordan, L. S., Pena, G. S., Won, J., Woodard, J. L., & Smith, J. C. 2020. The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10): 1046-1057.
- Depdiknas. 2003. *Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Untuk Sekolah Dasar*. Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Dikdasmen. Jakarta.
- Depdiknas. 2010. *Tes kebugaran jasmani Indonesia*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

- Dini Rosdiani. 2015. *Kurikulum Pendidikan Penjas*. Alfabeta. Bandung.
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (FisiologiOlahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan danPrestasi*. Remaja Rosdakur. Bandung.
- Hidayatullah, M. F. 2012. Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Media Pendidikan dalam Membangun Insan Berkarakter dan Bermartabat. *In Makalah Seminar Nasional Membangun Insan yang berkarakter dan Bermartabat melalui Olahraga (12)*. Yogyakarta
- Irdyandiwa, D., & Maksum, A. 2019. Dukungan Sosial, Aktivitas Fisik Siswa, dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 07(03): 57-60*.
- Irianto, D. P. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman*. Lukman Offset. Yogyakarta.
- Irianto, D.P. 2006. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Andi Yogyakarta. Yogyakarta
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar. RISKESDAS*. Balitbang. Jakarta.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. 2004. The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) manual. *Int J College of Kinesiology, University of Saskatchewan, 87(01): 1-38*.
- Kowalski, K.C., Crocker, P. R. E., & Faulkner, R. A. 1997. Validation of The Physical Activity Questionnaire For Older Children. *Int J Pediatric Exercise Science, 09 (02): 174-186*.
- Kurdaningsih, S. V., Sudargo, T., & Lusmilasari, L. 2016. Physical Activity and Sedentary Lifestyle Towards Teenagers' Overweight/Obesity Status. *Int J Community Med Public Health, 03(03): 630-635*.
- Lutan, R. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- Muhajir. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas X*. PT Gelora Aksara Pratama. Jakarta.
- Muhyi, M. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. PT. Grasindo. Surabaya.
- Murbawani, E. A. 2017. Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri. *JNH (Journal of Nutrition and Health), 05(02): 69-84*.
- Mutaqin, L. U. 2018. Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Circuit Training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 14 (01): 1-10*.
- Nasional, D. P. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta.

- Nurmalina R. 2011. *Pencegahan dan Management Obesitas*. PT. Gramedia . Jakarta.
- Oktriani, S., Solihin, I., & Komariyah, L. 2019. Physical Activity in Elderly: An Analysis of Type of Sport Taken by Elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 04(01): 62-67.
- Pramudita, S. R., & Nadhiroh, S. R. 2017. Gambaran Aktivitas Sedentari dan Tingkat Kecukupan Gizi pada Remaja Gizi Lebih dan Gizi Normal. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 12(01): 1-6.
- Ramadona, E.T. 2018. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SD Negeri Samirone Kecamatan Depok Kabupaten Sleman*. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Retnaningsih. 2015. *Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga dengan Andropause*. Skripsi, tidak diterbitkan. (Skripsi). Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- RISKESDAS. 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS.
- Roji. 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga. Jakarta
- Rusli Lutan. 2001. *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Depdiknas. Jakarta.
- Siyoto, S & Sodik, A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing. Yogyakarta.
- Skloot, G. S. 2017. The Effects of Aging on Lung Structure and Function. *Int J Clinics in Geriatric Medicine*, 33(04): 447–457.
- Sudibjo, P., Arovah, N. I., & Ambardimi, R. A. 2013. *Tingkat Pemahaman dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi dan Status Antropometri Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*. (Skripsi). FIK UNY. MEDIKORA.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV. Bandung.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media. Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. Lubuk Agung. Bandung.
- Sulianta, H., Atmunandar, A., & Suranto, S. 2016. Pengaruh Latihan Senam Ayo Bersatu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jupe (Jurnal Penjaskesrek)*, 04(01): 2016.
- Sulistiono, A. A. 2015. Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-hari, Umur, Tinggi, Berat Badan dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(03): 380–389.

- Suryobroto, Agus S. 2004. *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Sutrisno, Hadi. 1991. *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA*. Andi Offset. Yogyakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Universitas Lampung. 2021. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
- Wiarso, G. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Widodo, A. 2018. Makna dan Peran Pendidikan Jasmani dalam Pembentukan Insan yang Melek Jasmaniah/ter-literasi Jasmaniahnya. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 09(01): 53-60.
- Woo, J. S., Derleth, C., Stratton, J. R., & Levy, W. C. 2016. The Influence of Age, Gender, and Training on Exercise Efficiency. *Journal of the American College of Cardiology*, 47(05), 1049– 1057.
- World Health Organization. 2010. *Global, Recommendations on Physical Activity, Ufor Health*. Switzerlaand: WHO Press
- World Health Organization. 2017. *Monitoring Health for the SDGs*. Sustainable Development Goals. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. 2018. *Physical-activity*. Switzerland. WHO
- World Health Organization. 2019. *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World*. World Health Organization.
- Yusuf, S. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.