

**ANALISA AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR
DI KECAMATAN MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

DIONESIUS BAGAS RISTANTO

NPM: 18.1.01.09.0173

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024

Skripsi Oleh:

DIONESIUS BAGAS RISTANTO

NPM: 18.1.01.09.0173

Judul:

**ANALISA AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR
DI KECAMATAN MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN 2023**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Pendidikan Jasmani
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 11 Januari, 2024

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Irwan Setiawan, M.Pd
NIDN. 0716028902

Dhedhy Yuliawan, M.Or
NIDN. 0723038705

Skripsi Oleh :

DIONESIUS BAGAS RISTANTO

NPM: 18.1.01.09.0173

Judul:

**ANALISA AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR
DI KECAMATAN MOJOROTO KOTA KEDIRI TAHUN 2023**

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/sidang Skripsi
Prodi Pendidikan Jasmani
FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 11 Januari, 2024

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

- | | | |
|---------------|----------------------------------|-------|
| 1. Ketua | : Irwan Setiawan, M.Pd. | _____ |
| 2. Penguji I | : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. | _____ |
| 3. Penguji II | : Dhedhy Yuliawan, M.Or. | _____ |

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN : 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Dionesius Bagas Ristanto
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/ tanggal lahir : Kediri/ 28 September 1998
NPM : 18.1.01.09.0173
Fakultas/ Prodi : FIKS / SI PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 Januari, 2024
Yang menyatakan,

DIONESIUS BAGAS RISTANTO
NPM: 18.1.01.09.0173

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Tetap Fokus Pada Impian”

PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan tuntunan tangan kasih-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Aku persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orangtuaku yang selalu mendukung, membiayai dan mendoakan saya disetiap langkah saya dalam melakukan perbuatan
2. Teman-teman seperjuangan saya dalam masa perkuliahan terima kasih atas sumbangan pikiran baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga menambah bendaharaan kata dalam penulisan skripsi ini
3. Seluruh dosen dan staf prodi penjas UN PGRI Kediri yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama masa perkuliahan

ABSTRAK

Kata kunci: Analisa, aktivitas fisik, anak, sekolah dasar

Perubahan kebiasaan sehari-hari, terutama anak-anak yang semakin terlibat dengan gadget, menyebabkan penurunan aktivitas fisik. Generasi saat ini disebut "mager" (malas gerak) karena dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, gaya hidup modern, tingkat kegiatan sekolah, pola makan tidak sehat, kurangnya taman, pendidikan fisik yang kurang efektif, peran orang tua, tekanan akademis, dan ketidakamanan lingkungan. Maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana analisa aktivitas fisik anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojoroto Kota Kediri Tahun 2023?

Metode penelitian yang diterapkan adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik survei tes dan pengukuran. Untuk pemilihan sampel, digunakan metode purposive sampling dengan melibatkan 434 siswa Sekolah Dasar. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan instrumen *Physical Activity Questionnaire For Older Children* (PAQ-C) dalam bentuk google form. Instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,881 dan reliabilitas sebesar 0,745

Hasil analisis di atas menunjukkan analisa aktivitas fisik anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojoroto Tahun 2023 masuk kategori kadang-kadang dengan persentase terbesar yaitu 49,53% dan frekuensi 215 anak. Analisa juga dilakukan berdasar kelas dan jenis kelamin yang menunjukkan aktivitas fisik anak Sekolah Dasar masih masuk kategori kadang-kadang.

KATA PENGANTAR

Selesainya skripsi dengan judul “**Analisa Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojooroto Kota Kediri Tahun 2023**” digunakan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studi S1 di UN PGRI Kediri. Maka rasa syukur saya ungkapkan sebagai ucapan terima kasih kepada pihak-pihak terkait. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. sebagai Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. sebagai Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri
3. Weda, M.Pd. sebagai Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri
4. Irwan Setiawan, M.Pd. sebagai Dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi.
5. Dhedhy Yuliawan, M.Or. sebagai Dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi.
6. Seluruh Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
7. Teman-teman seperjuangan kelas kelas D angkatan 2018
8. Semua pihak yang membantu terselesaikannya skripsi ini tepat waktu

Semoga Tuhan Yang Maha Esa melimpahkan rahmat pada pihak-pihak tersebut.

Kediri, 11 Januari, 2024

DIONESIUS BAGAS RISTANTO
NPM: 18.1,01.09,0173

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | v |
| ABSTRAK | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| BAB I. PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 6 |
| C. Rumusan Masalah Penelitian | 7 |
| D. Pembatasan Masalah Penelitian | 8 |
| E. Tujuan Penelitian | 8 |
| F. Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II. KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS | |
| A. Kajian Teoritis..... | 10 |
| 1. Hakikat Aktiviatas Fisik | 10 |
| 2. Hakikat Pendidikan Jasmani..... | 21 |
| 3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar | 25 |
| B. Kerangka Pikir Penelitian | 29 |
| C. Penelitian Terdahulu | 30 |
| BAB III. METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Variabel Penelitian | 32 |
| B. Pendekatan dan Teknik Penelitian | 32 |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian | 32 |
| D. Populasi dan Sampel | 33 |
| E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data..... | 33 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 34 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| A. Hasil Penelitian | 35 |
| 1. Deskripsi Data Penelitian | 35 |
| 2. Analisis Data | 38 |
| B. Pembahasan..... | 41 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Simpulan | 44 |
| B. Implikasi..... | 44 |
| C. Saran..... | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA | 46 |

| | |
|----------------------|-----------|
| LAMPIRAN..... | 50 |
|----------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 3.1. Norma Instrumen Tes..... | 34 |
| Tabel 4.1. Tendensi Data Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar..... | 35 |
| Tabel 4.2. Tendensi Data Aktivitas Fisik Anak SD Masing-masing Kelas..... | 36 |
| Tabel 4.3. Kategorisasi Norma Aktivitas Fisik Anak SD Kecamatan Mojojoto | 37 |
| Tabel 4.4. Analisa Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Berdasar Kelas..... | 39 |
| Tabel 4.5. Anlisa Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar berdasar Jenis Kelamin | 40 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 4.1. Sebaran Data Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Kecamatan Mojoroto | 36 |
| Gambar 4.2. Sebaran Data Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Kecamatan Mojoroto | 37 |
| Gambar 4.2. Histogram Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar | 38 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|-------------------------------------|---------|
| 1 : Surat Ijin Penelitian..... | 54 |
| 2 : Instrumen Penelitian | 55 |
| 3 : Data Penelitian | 63 |
| 4 : Dokumentasi | 82 |
| 5 : Sertifikat Bebas Plagiasi | 87 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berbagai kegiatan mencirikan kehidupan sehari-hari manusia, dan pemenuhan kebutuhan harian ditentukan oleh kualitas aktivitas yang dilakukan. Aktivitas-aktivitas tersebut beragam, melibatkan proses belajar, kegiatan sekolah, pekerjaan, berjalan, bahkan duduk memerlukan gerakan tubuh sebagai bentuk aktivitas. Semua ini mencakup aktivitas fisik yang menjadi esensial dalam memenuhi kebutuhan manusia. Jenis aktivitas fisik bervariasi sesuai dengan tujuan yang diinginkan oleh individu. Selain itu, aktivitas fisik memiliki fungsi penting dalam mengurangi risiko penyakit tidak menular dan penyakit kardiovaskular (Kusumo, 2020). Keaktifan fisik membawa banyak manfaat esensial dalam kehidupan manusia, termasuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kesehatan jantung, manajemen berat badan, dukungan untuk kesehatan tulang dan sendi, pemeliharaan kesehatan mental, peningkatan kualitas tidur, peningkatan fungsi kognitif, sosialisasi, peningkatan disiplin dan kemandirian, serta pengalaman kesenangan dan kepuasan. Keberagaman manfaat ini menekankan urgensi menjaga pola hidup aktif demi kesejahteraan holistik, baik secara fisik maupun mental. Maka dalam memahami pentingnya manfaat aktivitas fisik bagi manusia, pemenuhan kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari harus diupayakan.

Aktivitas fisik mencakup setiap gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi, dari olahraga terencana hingga kegiatan harian seperti

berjalan atau bersepeda. Dibagi menjadi aktivitas terstruktur dan tidak terstruktur, aktivitas fisik memiliki peran kunci dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Manfaatnya termasuk peningkatan kesehatan jantung, manajemen berat badan, kesehatan tulang dan sendi, serta dampak positif pada kesehatan mental. Melihat dari hal tersebut aktivitas fisik secara teratur dalam rutinitas harian menjadi langkah penting untuk kesejahteraan menyeluruh. Melihat dari pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, perlu dibiasakan pola aktivitas fisik yang memberikan peningkatan kualitas hidup sejak dini. Maka aktivitas fisik perlu ditekankan pada anak-anak agar kedepannya memiliki kualitas hidup yang dapat dipertahankan sampai usia tua. Penelitian-penelitian yang sudah dilakukan memberikan gambaran bahwa kualitas aktivitas fisik pada anak ditentukan oleh kebutuhan sehari-hari, seperti bermain, belajar, sekolah, berolahraga, dan berjalan. Sehingga diperlukan pengkondisian sejak dini untuk menghindari risiko akibat kurangnya aktivitas fisik, penting untuk memberikan pemahaman tentang kebutuhan aktivitas fisik yang tepat pada anak.

Bertolak belakang dengan realitas yang menunjukkan bahwa sebagian anak cenderung memiliki kebutuhan aktivitas fisik yang tidak memadai. Hal ini terlihat dalam kegiatan sehari-hari anak, seperti bermain handphone, bersikap malas, dan gerakan terbatas akibat kebiasaan baru seperti menjaga jarak. Meskipun menjaga jarak tetap penting untuk anak, hal ini tidak seharusnya menghambat aktivitas fisik secara keseluruhan, seperti berolahraga di rumah, mendapatkan paparan sinar matahari, dan berinteraksi sosial (Nasihudin Al Ansori, 2021). Selanjutnya, aktivitas fisik yang adekuat juga dapat mendukung pencapaian prestasi akademik

anak di sekolah. Menurut Suwandar & Hidayat, (2021), aktivitas fisik memiliki manfaat praktis dalam kehidupan sehari-hari anak, berkontribusi pada pencapaian kondisi kesehatan yang baik, yang pada gilirannya berdampak langsung pada pencapaian prestasi akademik. Dari analisis ini, terlihat dengan jelas bahwa aktivitas fisik memberikan kontribusi positif dalam kehidupan sehari-hari anak, berperan dalam mencapai kualitas hidup yang baik dan meraih prestasi akademik di sekolah.

Anak usia Sekolah Dasar (SD) saat ini memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang dipengaruhi oleh teknologi, gaya hidup modern, dan lingkungan sekitar. Menurut sumber data dari Kemenkominfo, (2018) memberikan gambaran penggunaan gadget pada rentang usia yaitu: sebanyak 93,52% dari individu Indonesia yang berusia 9-19 tahun menggunakan media sosial, dan demikian pula dengan penggunaan internet pada kelompok usia yang sama. Beberapa kebiasaan umum melibatkan penggunaan gadget, bermain permainan video di dalam rumah, namun sebagian masih menunjukkan minat pada kegiatan di luar ruangan. Aktivitas fisik juga tercermin dalam keikutsertaan mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, walaupun beberapa kebiasaan baru, seperti menjaga jarak fisik, dapat membatasi kegiatan bersama. Jadwal yang padat mungkin membuat anak-anak memiliki waktu luang yang terbatas untuk aktivitas fisik. Penting untuk dicatat bahwa kebiasaan aktivitas fisik anak-anak bervariasi dan dapat ditingkatkan melalui promosi pola hidup sehat dan dukungan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Penjelasan sebelumnya memberikan gambaran bahwa aktivitas fisik pada

usia anak-anak memiliki permasalahan seiring dengan perkembangan teknologi. Frekuensi dari penggunaan menjadi bagian distorsi permasalahan-permasalahan yang muncul dari anak SD. Sehingga pada penelitian ini mengkaji tentang aktivitas fisik sebagai variabel utama untuk menganalisa subjek anak SD. Konteks dasar dari permasalahan penelitian ini adalah pertama, perubahan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari dimana anak-anak semakin dekat dengan gadget. Meskipun penggunaan gadget memiliki sisi positif, namun jika tidak didampingi oleh orang tua maka akan menimbulkan aspek negatif yang berkelanjutan. Anak akan memiliki potensi ketergantungan, risiko terpapar konten yang tidak sesuai, kurangnya aktivitas fisik, dan dampak terhadap kesehatan mental yang perlu diperhatikan (Farmaku.com, 2020). Melihat hal ini menjadi permasalahan yang serius ketika menghadapi anak yang memiliki ketergantungan gadget, karena akan berdampak pada kurangnya aktivitas fisik yang bisa menimbulkan gangguan kesehatan pada anak itu sendiri.

Permasalahan yang kedua, jaman sekarang memasuki generasi malas gerak atau lebih disebut “mager”. Generasi yang cenderung malas bergerak dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti perkembangan teknologi, gaya hidup modern, tingkat kegiatan sekolah, pola makan tidak sehat, kurangnya taman dan ruang terbuka, pendidikan fisik yang kurang efektif, peran orang tua, tekanan akademis, dan ketidakamanan di lingkungan sekitar. Faktor-faktor ini dapat mengurangi motivasi anak-anak untuk bergerak lebih banyak, meningkatkan ketergantungan pada teknologi, dan memengaruhi kesehatan fisik dan mental. Solusi holistik yang melibatkan pendidikan, lingkungan, serta dukungan dari orang tua dan masyarakat

dapat membantu mengubah tren malas bergerak ini melalui pendidikan fisik yang menarik, promosi gaya hidup sehat, dan penciptaan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik.

Permasalahan yang ketiga, tekanan kurikulum sekolah semakin tinggi menjadikan karakteristik sebagai anak semakin menghilang. Bermain merupakan bagian yang esensial bagi anak-anak sebagai sebuah karakteristik tersendiri. Melihat tuntutan kurikulum sekarang menjadikan karakteristik tersebut semakin terkikis. Meskipun di Indonesia sekarang sudah menggunakan kurikulum merdeka, namun dalam kenyataan dilapangan masih berjalan proses pembelajaran yang klasikal, sehingga tuntutan dari kurikulum pendidikan menjadikan beban tersendiri bagi anak-anak SD. Hal ini memiliki dampak tersendiri dari segi aktivitas fisik anak yang semakin berkurang. Demi mengejar beban kurikulum, sekolah cenderung memberikan pendidikan yang menekankan kognitif saja. Sehingga aspek-aspek lain seperti psikomotornya agak tertinggal. Hal ini menjadikan intensitas waktu untuk bermain menjadi berkurang karena beban pembelajaran tersebut.

Permasalahan yang keempat adalah peran orang tua yang cenderung kian membiasakan anak dalam bergerak semakin berkurang. Dalam kehidupan sehari-hari anak menjadi lebih tergantung pada mesin. Sesuai permasalahan yang pertama dengan beriringan kemajuan teknologi menjadikan anak semakin tergantung pada mesin. Kenyataan dilapangan memberikan gambaran kebiasaan anak yang dulunya memiliki aktivitas fisik berangkat sekolah berjalan atau naik sepeda, kini sudah jarang lagi ditemukan. Sekarang lebih sering diantar menggunakan

kendaraan bermotor, sehingga anak menjadi berkurnag aktivitas fisiknya. Hal ini akan berdampak pada aktivitas fisik anak dalam kehidupan sehari-hari.

Permasalahan yang kelima ditemukan secara global yaitu tingkat kematian pada usia muda semakin meningkat. Pada tahun 2008, terdapat 2,8 juta kematian pada orang dewasa dan 300 juta kasus obesitas (Widiantini & Tafal, 2014). Pada tahun 2017, terdeteksi perubahan dalam pola makan dan aktivitas fisik remaja (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2020). Pada tahun 2018, terdapat tingkat kematian anak usia 5-14 tahun sebanyak 7,1 kematian per 1000 anak usia 5 tahun, yang setara dengan sekitar 18% dari total kematian balita. Mayoritas kematian dalam kelompok usia 5-9 tahun, mencapai 61% dari total kematian pada kelompok usia 5-14 tahun, terjadi secara global. Tingkat kematian paling tinggi tercatat di Afrika Sub-Sahara, yakni 17,9 kematian per 1.000 anak usia 5 tahun, diikuti oleh Oseania (7,8 kematian) dan Asia Tengah/Selatan (5,8 kematian). Lebih dari setengah total kematian anak usia 5-14 tahun terjadi di Afrika Sub-Sahara (55%), sementara Asia Selatan menyumbang sekitar 24%. Ketidaksetaraan risiko kematian yang signifikan terlihat antara Afrika Sub-Sahara dan Amerika Utara/Eropa, dengan risiko kematian 14 kali lipat lebih tinggi di wilayah tersebut. Tingkat kematian di tingkat negara bervariasi antara 0,4 hingga 37,3 kematian per 1.000 anak usia 5 tahun. Negara-negara dengan angka kematian tertinggi, lebih dari 20 kematian per 1.000 anak usia 5 tahun pada tahun 2018, terutama terdapat di Afrika Sub-Sahara, termasuk India, Nigeria, Kongo, Pakistan, dan Tiongkok (World Health Organization, 2020).

Melihat permasalahan-permasalahan di atas yang telah disampaikan berdasar

dari hasil observasi dan studi literasi, maka penelitian ini akan mengkaji tentang aktivitas fisik pada anak usi Sekolah Dasar. Pengkajian aktivitas fisik pada anak SD dimaksudkan untuk memberi gambaran tentang pola aktivitas fisik dan pengukuran aktivitas fisik. Sehingga dapat dijadikan sebagai dasar penarikan kesimpulan pada pendidikan maupun lingkungan keluarga. Berdasar pada penjelasan yang sudah dipaparkan maka dalam penelitian ini akan mengambil judul “Analisa Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojojoto, Kota Kediri Tahun 2023”.

B. Identifikasi Masalah

Melihat penjelasan latar belakang masalah di atas, peneliti mengidentifikasi permasalahan. Maka identifikasi permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Perubahan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari dimana anak-anak semakin dekat dengan gadget, sehingga menjadikan tingkat aktivitas fisik anak menurun.
2. Jaman sekarang memasuki generasi malas gerak atau lebih disebut “mager”. Generasi yang cenderung malas bergerak dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti perkembangan teknologi, gaya hidup modern, tingkat kegiatan sekolah, pola makan tidak sehat, kurangnya taman dan ruang terbuka, pendidikan fisik yang kurang efektif, peran orang tua, tekanan akademis, dan ketidakamanan di lingkungan sekitar.
3. Tekanan kurikulum sekolah semakin tinggi menjadikan karakteristik sebagai anak semakin menghilang. Beban dari kurikulum menjadikan aktivitas fisik

menurun, karena anak cenderung pulang sekolah merasa kecapekan sehingga malas untuk beraktivitas.

4. Peran orang tua yang cenderung kian membiasakan anak dalam bergerak semakin berkurang. Hal ini terlihat dengan adanya habituasi yang semakin menurun akan aktivitas fisik. Sehingga anak memiliki kebiasaan yang malas bergerak
5. Tingkat kematian pada usia muda semakin meningkat, dikarenakan obesitas, hal ini adalah efek dari kurangnya pembiasaan aktivitas fisik sejak dini. Maka lebih ditekankan sejak dini agar kehidupan kedepannya menjadi berkualitas.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini menitikberatkan pada anak-anak Sekolah Dasar di area tertentu di Kota Kediri. Dengan melibatkan partisipasi responden dari berbagai sekolah dasar, fokus analisis ditempatkan pada berbagai jenis aktivitas fisik umum yang dilakukan oleh anak-anak SD, seperti kegiatan olahraga di sekolah, bermain di luar ruangan, dan aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian ini melakukan perbandingan tingkat aktivitas fisik antara kelompok usia dan jenis kelamin yang berbeda di antara anak-anak SD. Waktu penelitian dibatasi pada tahun 2023, dengan mempertimbangkan potensi perubahan yang mungkin terjadi pada periode tersebut, dan rinciannya memastikan penelitian lebih terfokus pada aspek-aspek yang relevan dengan analisis aktivitas fisik anak Sekolah Dasar di Kota Kediri pada tahun tersebut.

D. Rumusan Masalah

Identifikasi penelitian yang sudah dijelaskan memberikan gambaran tentang kajian dari penelitian ini. Maka penelitian ini mengambil rumusan masalah sebagai berikut: Bagaimana Analisa Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Mojojoto, Kota Kediri Tahun 2023?

E. Tujuan Penelitian

Berdasar pada batasan masalah yang diajukan, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang bagaimana proses analisa aktivitas fisik pada anak SD di Kecamatan Mojojoto, dimana dalam pelaksanaan penelitian memberikan gambaran tentang tingkat aktivitas fisik anak SD di Kecamatan Mojojoto pada tahun 2023.

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat penelitian ini dapat dijelaskan berdasar pada proses penelitian yang diharapkan oleh peneliti. Maka manfaat penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini memberikan wawasan mendalam dan mendukung desain intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik dan kesehatan di Sekolah Dasar sebagai lembaga pendidikan. Selain itu penelitian ini juga memberikan gambaran bagaimana proses menganalisa tentang aktivitas fisik pada anak Sekolah Dasar.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk prosedur pengukuran aktivitas fisik pada anak. Selain itu data yang

didapatkan memiliki objektivitas yang dapat dijadikan sebagai dasar evaluasi program maupun kurikulum di Sekolah Dasar. Sehingga proses pembelajaran memiliki rencana yang berdasar pada data aktivitas fisik anak Sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2015). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Prenada Media Group.
- Angraini, L., & Mexitalia, M. (2014). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 3(1).
- Azitha, M., Aprilia, D., & Ilhami, Y. R. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus yang Datang ke Poli Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 400. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i3.893>
- Bamidis, P. D., Vivas, A. B., Styliadis, C., Frantzidis, C., Klados, M., Schlee, W., Siountas, A., & Papageorgiou, S. G. (2014). A review of physical and cognitive interventions in aging. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 44, 206–220. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.03.019>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. (2020). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51–58. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- D. Ratnasari, E. (2018). 7 Tanda Tubuh Kurang Olahraga. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180814164355-255-322237/7-tanda-tubuh-kurang-olahraga>
- Dapan, Dwi Andriyani, F., Novita Indra, E., Putri Indiwati, M., Subeni, T., & Tri Ramadona, E. (2017). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C) dan Physical Activity For Adolescent (PAQ-A)*.
- Depdiknas. (2006). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional, Nomor 23 Tahun 2006, Standar Kompetensi Lulusan, Untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*. Depdiknas.
- Farmaku.com. (2020, October 29). *Tanda Tubuh Kurang Gerak yang Perlu Anda Ketahui - Farmaku.com*. Farmaku Artikel. <https://www.farmaku.com/artikel/tanda-tubuh-kurang-gerak-yang-perlu-anda-ketahui/>
- Fuchs, R. (2015). Physical Activity and Health. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 18). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14115-7>
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36.
- Hamrik, Z., Sigmundová, D., Kalman, M., Pavelka, J., & Sigmund, E. (2014). Physical activity

- and sedentary behaviour in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*, 14(2), 193–198. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.822565>
- Hardman K. (2013). Global issues in physical education: Worldwide physical education survey III findings. *Intl. J. Phys. Educ.*, 50(3), 15–28.
- Harvey, S. B., Hotopf, M., Øverland, S., & Mykletun, A. (2010). Physical activity and common mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 197(5), 357–364. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.075176>
- Hasan, M. F., Juniarsyah, A. D., Ihsani, S. I., Hidayat, I. I., Winata, B., & Safei, I. (2020). Pemetaan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Kota Bandung. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(5).
- Husdarta. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Depdikbud.
- Juliantien, S., & Yudiana. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. UPI.
- Kemendes RI. (2017). *Buku Saku Ayo Bergerak, Lawan Obesitas!* Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemendes RI.
- Kemendikinfo. (2018, July 23). *Kementerian Komunikasi dan Informatika*. Kominfo.Go.Id. https://kominform.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan_media
- Kirk, D. M. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas FisikK (I)*. The Journal Publishing. http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Nasihudin Al Ansori, A. (2021, February 9). *Perubahan Kebiasaan Picu Permasalahan Anak di Masa Pandemi COVID-19 - Health Liputan6.com*. Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/health/read/4477837/perubahan-kebiasaan-picu-permasalahan-anak-di-masa-pandemi-covid-19>
- Notoadmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhasan. (2004). *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Depdiknas.
- Obella, Z., & Adliyani, N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat The Effect of Human Behavior for Healthy Life. *Majority*, 4(7), 109–114.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT. Asri Mahasatya.
- Retnaningsih, P. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga dengan Andropause*. Universitas Sebelas Maret.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikn Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta.
- Singh, A., & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)

- among Healthy and Obese Health Professionals in Central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 3(1), 34–43. <https://doi.org/10.2478/v10131-011-0004-6>
- Sudirjo, E., & Nur Alif, M. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani* (T. Muchtar (ed.)). UPI Sumedang Press.
- Suherman, A. (2014). implementasi Kurikulum Baru Tahun 2013 Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. *Mimbar Sekolah Dasar*, 1(1), 71–76.
- Sutri, Herawati, I., & Kurniawati, D. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa. *Electronic Thesis and Dissertation UMS*, 7, 219–232. <http://eprints.ums.ac.id/30790/>
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(1), 113–119.
- Syari, N. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya [Universitas Sriwijaya]. In *Universitas Sriwijaya*. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijisu.2020.02.034%0Ahttps://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cjag.12228%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011%0Ahttps://doi.o>
- Warren, J. M., Ekelund, U., Besson, H., Mezzani, A., Geladas, N., & Vanhees, L. (2010). Assessment of physical activity - A review of methodologies with reference to epidemiological research: A report of the exercise physiology section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 17(2), 127–139. <https://doi.org/10.1097/HJR.0b013e32832ed875>
- Welis, W., & Muhammad Sazeli, R. (2013). *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press.
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4, 325. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>
- Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 214–222. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.121>
- World Health Organization. (2020). *WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR*.
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 123. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).123-128](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128)