

## Gambaran Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas IV SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto

Ilmul Ma'arif<sup>1✉</sup>, Iman Abdul Hamid<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia  
Email: [ma87arif@gmail.com](mailto:ma87arif@gmail.com)<sup>1</sup>, [imanabdul@gmail.com](mailto:imanabdul@gmail.com)<sup>2</sup>

### Info Artikel

#### Kata Kunci:

Aktivitas fisik, Siswa Sekolah Dasar

#### Keywords:

Physical activity, Elementary School Students

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada siswa kelas IV di SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto, Metode penelitian yang digunakan Merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survey, hasil penelitian aktivitas fisik siswa kelas IV di SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto kabupaten Mojokerto berada pada kategori "sangat tinggi" 6 siswa (15,79%), "tinggi" 16 siswa (42,10%), "sedang" 11 (28,95%), "rendah" 5 siswa (13,16 %), dan "sangat rendah" 0 siswa (0,00%). Berdasarkan hasil yang diperoleh aktivitas fisik siswa masuk dalam kategori "Tinggi". Berdasarkan data penelitian yang di analisis dapat diketahui dan di simpulkan bahwa aktivitas fisik siswa kelas IV di SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto masuk kategori tinggi dengan 16 siswa (42,10%).

### Abstract

*This study aims to determine the level of physical activity in grade IV students at SDN Mojorejo, Mojokerto Regency, the research method used is a quantitative descriptive research method, using the survey method, the results of physical activity research Grade IV students at SDN Mojorejo Mojokerto Regency, Mojokerto regency are in the category of "very high" 6 students (15.79%), "high" 16 students (42.10%), "medium" 11 (28.95%), "low" 5 students (13.16%), and "very low" 0 students (0.00%). Based on the results obtained physical activity students fall into the category "High". Based on the research data analyzed, it can be known and concluded that the physical activity of grade IV students at SDN Mojorejo, Mojokerto Regency, is in the high category with 16 students (42.10%).*

© 2022 Author

✉ Alamat korespondensi:  
STKIP PGRI Jombang  
E-mail: [ma87arif@gmail.com](mailto:ma87arif@gmail.com)

### PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dapat dikatakan sebuah pergerakan tubuh terhadap otot – otot yang dapat mengakibatkan pengeluaran energi selama melakukan aktivitas secara individu atau bervariasi dalam beraktivitas. Aktivitas bisa di kategorikan tergantung gaya hidup seseorang dan juga faktor lain seperti usia, jenis kelamin. Aktivitas fisik sangat di anjurkan dan disarankan untuk dapat bisa memberi manfaat kepada Kesehatan

seseorang yang melakukan aktivitas, juga dapat sebagai penentu penggunaan tenaga yang seimbang. Berbagai tipe dan jumlah aktifitas fisik sangat diperlukan untuk hasil kesehatan yang berbeda (Sutri, et, al 2014). Aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang diperantarai oleh kerja otot dan menghasilkan pengeluaran energi.

Pada kegiatan sehari-hari anak memerlukan aktivitas fisik karena sangat penting bagi kesehatan, ada 3 komponen atau

tingkatan dalam Aktifitas fisik yakni aktifitas fisik ringan, sedang dan berat. Macam – macam penyakit tidak akan menjangkit seseorang secara signifikan karena melakukan aktifitas fisik secara teratur dan memberi perlindungan kondisi tubuh. Ketika gaya hidup tidak teratur melakukan aktivitas gerak diketahui berisiko terjadinya hal-hal tersebut (Subardja, 2004). Aktivitas fisik yang teratur juga berdampak positif terhadap meningkatkan kebugaran dan kesehatan bagi tubuh (jasmani).

Karakteristik anak usia Sekolah Dasar berkaitan aktivitas fisik yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang praktik langsung (Alim, 2009). perkembangan anak, memberikan aktifitas fisik dengan model bermain. Anak suka bergerak kemungkinan bisa duduk tenang itu 30 menit, anak usia SD senang beraktifitas kelompok, Anak usia sekolah dasar, memiliki karakteristik senang melakukan hal secara model praktek langsung.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berpengaruh baik terhadap tubuh. Akan tetapi aktivitas fisik yang tidak dilakukan secara teratur juga memiliki risiko yang tidak baik bagi kesehatan tubuh. Salah satu risiko penyakit secara umum adalah obesitas pada anak, karena kurangnya melakukan aktivitas fisik dan gerak akan menimbulkan beberapa penyakit lain, yaitu Gangguan metabolisme tubuh sehingga berpengaruh perkembangan dan pertumbuhan anak karena proses pengolahan energi yang tidak maksimal (Dentro et al., 2014).

Status kondisi Obesitas pada anak yang berhubungan dengan kebiasaan yang tidak aktif pada perilaku kurang gerak (sedentary behavior), kurang melakukan aktivitas gerak dapat mempengaruhi kesehatan tubuh. Obesitas merupakan faktor konsumsi makanan yang berlebihan, sehingga dapat dengan mudah beresiko terkena penyakit obesitas. Menurut WHO (2010) dampak rendahnya atau kurangnya melakukan tingkat aktivitas fisik yaitu: Meningkatkan resiko penyakit kronis, Meningkatkan resiko gangguan metabolik seperti obesitas dan diabetes.

Dengan meningkatkan resiko tentang penurunan kesehatan mental, Mempengaruhi performa fisik menjelang remaja dan dewasa, Meningkatkan resiko gangguan kekuatan tulang dan otot saat lansia. Setiap Aktivitas fisik pada anak-anak berbeda berdasarkan

tiap usia, anak pada usia 0-1 tahun mengalami kecepatan dalam perkembangan dan pertumbuhan pada tubuh, anak usia 2-3 tahun aktif dalam kegiatan atau aktivitas bermain, anak usia 4-6 tahun aktif dalam kegiatan fisik dan anak usia 6-12 tahun melakukan aktivitas fisik diantaranya kegiatan bermain dan pembelajaran di sekolah yang berkaitan pada kegiatan fisik atau gerak.

## METODE

Jenis penelitian yang di gunakan merupakan deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode *survey*. Partisipan pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SDN Mojorejo. yang berjumlah 38 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Total Sampling. Total sampling adalah adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua.

Instrument penelitian ini menggunakan kuesioner/angket dari Physical Activity Questionnaire For Children (PAQ-C) guna melihat aktivitas responden sehari-hari dalam 7 hari terakhir. PAQ-C ini merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur aktivitas pada anak.(Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M Donen, 2005)

### Prosedur angket PAQC

1. Recall aktivitas fisik yang telah dilakukan oleh anak 7 hari terakhir.
2. Angket aktivitas fisik terdiri 10 pertanyaan, 9 pertanyaan yang meliputi kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir serta pertanyaan yang menyebutkan sakit atau sesuatu hal yang mencegah siswa melakukan aktivitas fisik.

## Analisis Data

Teknik analisis Data yang diperoleh hasil penelitian kemudian dilakukan analisis dengan perhitungan deskriptif presentase, dengan cara mengadakan presentase dan penyebaran serta memberikan penafsiran yang diperoleh atas dasar presentase tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan hasil penelitian dan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa, Data hasil dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik siswa di kelas IV Sekolah Dasar Negeri Mojorejo Kabupaten Mojokerto

dengan jumlah 38 siswa. hasil Perhitungan Deskriptif statistik data penelitian aktivitas fisik siswa di peroleh skor yang di dapat skor terendah (minimum) 2.00, skor tertinggi (maksimum) 5.00, rerata (mean) 3,60, standar deviasi (SD) 0,91. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Data Aktivitas Fisik.

Descriptive Statistics	
	MinMaxMean Std.
	Deviation
fisik	382.005.00 3.6053.91650
Valid N (listwise)	8

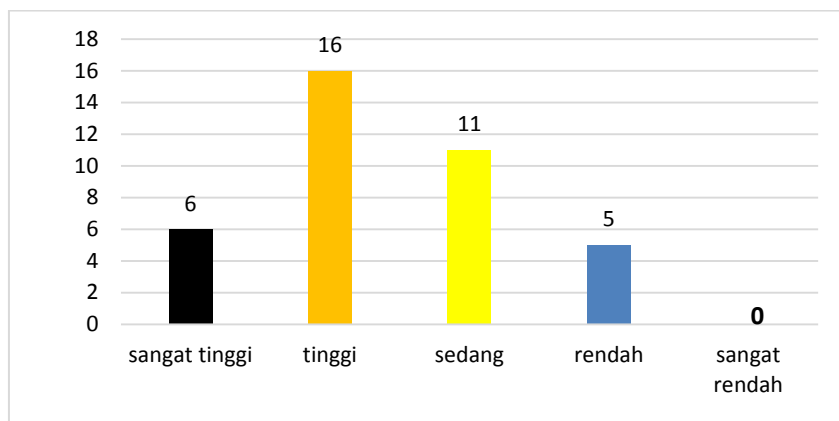
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, aktivitas fisik siswa di

kelas VI di SDN mojorejo kabupaten Mojokerto disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik siswa

Kategori	Jumlah	Presentase
Sangat tinggi	6	15,79
Tinggi	16	42,10
Sedang	11	28,95
Rendah	5	13,16
Sangat rendah	0	0
Jumlah	38	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi di atas aktivitas fisik siswa kelas IV di SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto dapat disajikan pada gambar sebagai berikut :



Gambar 1. Aktivitas fisik

Berdasarkan gambar diagram di atas menjelaskan bahwa aktivitas fisik siswa kelas IV di SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto berada pada kategori “sangat tinggi” 6 siswa (15,79%), “tinggi” 16 siswa (42,10%), “sedang” 11 (28,95%), “rendah” 5 siswa (13,16 %), dan “sangat rendah” 0 siswa (0,00%). Berdasarkan hasil yang diperoleh aktivitas fisik siswa kelas IV SDN Mojorejo masuk dalam kategori “Tinggi”.

Aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak Sekolah Dasar Negeri di Mojorejo banyak melakukan aktivitas fisik, dimana aktivitas yang dilakukan bukan hanya sekedar mengisi waktu kosong saat di rumah tapi juga melakukan Aktivitas fisik yang dilakukan saat berada sekolah saat pelajaran PJOK ataupun aktivitas ikut kegiatan di luar jam sekolah seperti ekstrakurikuler. Aktivitas fisik bisa

dilakukan dengan banyak cara sebagaimana kondisi ketika seseorang mendapat waktu luang sehingga bisa melakukan aktivitas gerak misalnya berolahraga secara terorganisir ataupun tidak terorganisir, ketika anak sekolah dasar sering terlihat aktif dalam bermain di sekolah maupun ketika di rumah dengan melakukan aktivitas fisik dengan Frekuensi, durasi dan intensitas aktivitas fisik yang besar memberikan manfaat kesehatan tambahan pada anak. Aktivitas fisik dapat dikatakan sebagai suatu gerakan aktif dilakukan sehingga dapat membentuk tubuh yang ideal, disamping melakukan aktivitas fisik juga tetap melakukan pola gaya hidup sehat (Huber et al., 2011).

Tingkat aktivitas fisik yang tinggi merupakan faktor yang penting dalam menjaga berat badan. Hal itu juga akan ada perubahan gaya hidup seseorang. Bagi anak –

anak aktivitas fisik meliputi bermain, olahraga, Latihan secara terencana baik bersama keluarga, di lingkungan sekolah maupun lingkungan bermainnya. Aktivitas fisik merupakan sebuah gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot rangka menggunakan sejumlah energi. Menurut Thomas, Nelson, & Silverman (2015) menyatakan bahwa dalam aktivitas fisik itu mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktivitas di rumah, transportasi dan rekreasi. Aktivitas fisik merupakan salah satu hal terbaik yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan kesehatan.

Aktivitas fisik menjadi bagian dari sebuah pengalaman yang dapat menunjukkan partisipasi anak – anak dalam aktivitas fisik dan menjadi gaya hidup aktif, keterampilan melalui kegiatan fisik dan kepercayaan diri untuk mendorong sebagai tujuan dalam kehidupan untuk menjadi sehat (Lynch & Soukup, 2016). Aktivitas fisik sangat penting dalam mengurangi risiko beban penyakit kronis dan dapat mencegah kematian dini. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi dengan melakukan aktivitas berolahraga, secara teratur memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan data penelitian yang di analisis dapat diketahui dan di simpulkan bahwa aktivitas fisik siswa kelas IV di SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto masuk kategori tinggi, dengan hasil perhitungan data kategori sangat tinggi sebanyak 6 siswa, kategori tinggi sebanyak 16 siswa, kategori sedang sebanyak 11 siswa, kategori rendah sebanyak 5 siswa dan sangat rendah 0 siswa.

## REFERENSI

- Alim, A. (2009). Permainan Mini Tennis Untuk Pembelajaran Di Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 61–66.
- Donen, H. (2005). Paq-C & Paq-a. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(August), 1–38. Retrieved from papers://305a9bed-f721-4261-8df7-5414758c1624/Paper/p910
- Huber, M., Knottnerus, J. A., Green, L., Van Der Horst, H., Jadad, A. R., Kromhout, D., ... & Smid, H. (2011). How should we define health?. *Bmj*, 343.
- Kara N. Dentre, Kim Beals, Scott E. Crouter,

Joey C. Eisenmann, Thomas L. McKenzie, R. R. P., & Brian E. Saelens, Susan B. Sisson, Donna Spruijt-Metz, Melinda S. Sothorn, and P. T. K. (2014). Results from England's 2014 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(Supp 1), S45–S50. <http://doi.org/10.1123/jpah.2014-0165>

- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of kinesiology, university of saskatchewan*, 87(1), 1–38.
- Lynch, T., & Soukup, G. J. (2016). Physical education, “health and physical education”, “physical literacy” and “health literacy”: Global nomenclature confusion. *Cogent Education*, 3(1), 1–22. <http://doi.org/10.1080/2331186X.2016.121782>
- Sutri, S., Isnaini Herawati, S., & Kurniawati, D. (2014). *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani pada Remaja Puasa* (Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Subardja D. 2004, obesitas Primer pada Anak : diagnosis, pathogenesis, dan patofisiologi. Edisi ke -1. Bandung: Kiblat.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). Research methods in physical activity. Human Kinetics. United States of America.
- World Health Organization. (2010). The world health report: health systems financing: the path to universal coverage. World Health Organization.