

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Wilayah**

Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Muhammadiyah Ambarketawang 2 beralamat di dusun Kalimanjung, kelurahan Ambarketawang, kecamatan Gamping, kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Bangunan memiliki luas tanah 364 m<sup>2</sup>, berbatasan dengan pemukiman warga dusun Kalimanjung RT 04/ RW 32, sebelah timur dekat dengan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, sebelah utara serta selatan dekat dengan sawah warga di daerah Ngebel. Sekolah Dasar Muhammadiyah Ambarketawang 2 merupakan sekolah swasta milik muhammadiyah yang berada dibawah yayasan pendidikan Pimpinan Daerah Muhammadiyah (PDM) Sleman dengan tujuan pendidikan yang berbasis islami.

Sekolah Dasar Muhammadiyah Ambarketawang 2 memiliki siswa berjumlah 170 anak dengan jumlah anak perempuan 92 dan anak laki-laki 78 orang, dengan jumlah guru tetap 9 orang dan 1 guru olahraga. Sekolah memiliki ruang kelas dengan bangunan bertingkat, ruang kelas dibawah berjumlah 5 ruangan dan kelas diatas berjumlah 3 ruangan sehingga memungkinkan anak untuk naik turun tangga. Lapangan sekolah berukuran sedang dengan kegiatan yang dapat dilakukan seperti upacara rutin, senam, bermain, dan kegiatan olahraga tertentu. Hasil wawancara dengan guru

olahraga mengungkapkan bahwa kegiatan belajar mengajar olahraga sering dilakukan di luar sekolah contohnya lebih banyak berjalan keliling daerah pemukiman warga, di lapangan bola, taman dekat Sportorium milik Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, dan melakukan kegiatan mengajar di kelas.

## 2. Gambaran Demografi Responden

Data demografi responden anak usia sekolah di Sekolah Dasar Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta yaitu sebanyak 43 anak. Responden dibedakan seperti pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik demografi anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

No	Karakteristik	Frekuensi	%
<b>1</b>	<b>Usia</b>		
	Anak usia 6 – 12 tahun	43	100%
	<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>
<b>2</b>	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	21	48.8%
	Perempuan	22	51.2%
	<b>Total</b>	<b>43</b>	<b>100%</b>

*Sumber : Data Primer 2018*

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil mayoritas responden pada penelitian ini berada pada usia 10 tahun sebesar 51.2%. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin jumlahnya hampir sama dengan jumlah responden anak laki-laki 48.8% dan anak perempuan 51.2%.

### 3. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini ditampilkan dalam tabel sebagai berikut :

#### a. Usia

Tabel 4.2 Hasil tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menurut instrumen PAQ-C di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Tingkat aktivitas (PAQ-C)	(n)	Mean $\pm$ SD	(%)
Sangat tinggi	-	-	-
Tinggi	10	2.39 $\pm$ 0.112	23%
Sedang	28	3.02 $\pm$ 0.272	65.5%
Rendah	5	3.76 $\pm$ 0.151	11.5%
Sangat rendah	-	-	-

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.2 hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah mayoritas memiliki tingkat aktivitas sedang yaitu sebanyak 65.5% dan tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 11.5%.

Tabel 4.3 Hasil tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menurut instrumen MET di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Tingkat aktivitas (MET)	(n)	Mean $\pm$ SD	(%)
Berat	8	3386.31 $\pm$ 338.164	18.5%
Sedang	32	1261.59 $\pm$ 615.277	74.5%
Ringan	3	534.33 $\pm$ 260.133	7%

Sumber : Data Primer : 2018

Berdasarkan tabel 4.3 hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah menurut instrumen MET mayoritas

responden memiliki aktivitas sedang yaitu sebanyak 74.5% dan 7% menunjukkan hasil tingkat aktivitas fisik ringan.

b. Jenis Kelamin

Tabel 4.4 Hasil tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah berdasarkan jenis kelamin menurut instrumen PAQ-C di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Tingkat aktivitas PAQ-C	Anak Laki-Laki (n=21)			Anak Perempuan (n=22)		
	(n)	Mean ± SD	(%)	(n)	Mean ± SD	(%)
Sangat tinggi	-	-	-	-	-	-
Tinggi	4	3.78 ± 0.171	19 %	1	4.00 ± 0.000	4.5 %
Sedang	14	3.02 ± 0.264	66.7%	15	3.01 ± 0.288	68 %
Rendah	3	2.33 ± 0.115	14.3%	6	2.42 ± 0.097	27.5 %
Sangat rendah	-	-	-	-	-	-

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan Tabel 4.4 hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin menurut PAQ – C sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas sedang. Pada anak laki-laki yang memiliki aktivitas sedang sebanyak 66.7% dan pada anak perempuan sebanyak 68%. Anak laki – laki yang menunjukkan aktivitas rendah sebanyak 14.3 % sedangkan pada anak perempuan adalah 27.5 %.

Tabel 4.5 Hasil tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah berdasarkan jenis kelamin menurut instrumen MET di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Tingkat aktivitas MET	Anak Laki-Laki (n=21)			Anak Perempuan (n=22)		
	(n)	Mean ± SD	(%)	(n)	Mean ± SD	(%)
Berat	7	3423.93 ± 346.710	33.3%	1	3123.00 ± 000.000	4.5 %
Sedang	12	1453.44 ± 660.623	57.2%	20	1146.48 ± 572.528	91 %
Ringan	2	576.50 ± 30.406	9.5%	1	450.00 ± 000.000	4.5 %

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel 4.5 hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah sesuai jenis kelamin menggunakan instrumen MET responden yang memiliki tingkat aktivitas sedang lebih banyak pada anak perempuan daripada anak laki-laki yaitu anak perempuan 91% dan anak laki-laki sebesar 57.2%. Aktivitas berat pada anak laki-laki sebesar 33.3% dan anak perempuan hanya sebesar 4.5%.

#### 4. Hasil penelitian kuesioner PAQ-C

##### a. Hasil pertanyaan nomor 1

Tabel 4.6 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah saat waktu luang di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Jenis Aktivitas	Jumlah (n)	Persentase %
Lompat tali	8	18.6%
Bermain Sepatu Roda	2	4.6%
Kejar-kejaran	41	95.3%
Berjalan untuk olahraga	40	93%
Bersepeda	42	97.6%
Jogging atau Berlari	23	53.4%
Permainan Tradisional	18	41.8%
Berenang	10	23.2%
Baseball, Softball	3	6.9%
Senam	39	90.6%
Sepak Bola	25	58%
Bulutangkis	14	32.5%
Skateboard	-	-
Silat/beladiri	28	65%
Voli	7	16.2%
Basket	2	4.6%
Kegiatan lainnya	-	-

*Sumber Data Primer : 2018*

Berdasarkan tabel 4.6 hasil penelitian menunjukkan item pertanyaan nomor 1 yaitu terkait pilihan jenis aktivitas harian saat waktu luang yang telah dilakukan anak selama seminggu sebelumnya.

Kesimpulan dari tabel kegiatan yang paling sering dilakukan responden adalah bersepeda dan kejar-kejaran. Sebanyak 97.6% responden melakukan kegiatan bersepeda dan kejar-kejaran sebanyak 95.3%. Mean atau nilai rata-rata dimulai dari angka 1 yaitu tidak pernah dilakukan hingga 5 yaitu melakukan lebih dari 7 kali dalam seminggu.

b. Hasil pertanyaan nomor 2

Tabel 4.7 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah selama pelajaran olahraga di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Pilihan Jawaban	Jumlah Responden (n)	Persentase(%)
1	-	-
2	-	-
3	2	4.6 %
4	8	18.6%
5	33	76.8%

Sumber :Data Primer, 2018

1. Saya tidak pernah mengikuti
2. Hampir tidak pernah mengikuti
3. Kadang – Kadang mengikuti
4. Cukup Sering
5. Selalu mengikuti

Berdasarkan tabel 4.7 hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah murid yang sangat aktif selama pelajaran olahraga sebanyak 76.8 % dan responden yang kadang – kadang aktif selama mengikuti pelajaran olahraga yaitu sebanyak 4.6%.

## c. Hasil pertanyaan nomor 3

Tabel 4.8 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah saat istirahat di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Pilihan Jawaban	Jumlah Responden (n)	Persentase (%)
1	1	2.5%
2	9	20.9 %
3	7	16.5 %
4	18	41.5 %
5	8	18.6 %

Sumber :Data Primer, 2018

1. Saya duduk – duduk (Ngobrol, membaca, mengerjakan tugas)
2. Berdiri atau berjalan – jalan
3. Sedikit berlari atau bermain
4. Cukup sering berlari dan aktif bermain
5. Sering berlari dan aktif bermain

Berdasarkan tabel 4.8 hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden yang sangat aktif (kejar-kejaran, berlari, bermain aktif) selama waktu istirahat sebanyak 18.6 % , 20.9% responden lebih suka berdiri atau berjalan-jalan, 16.5% sedikit melakukan aktivitas fisik, dan responden yang mengerjakan tugas, duduk – duduk, atau diam di kelas yaitu sebanyak 2.5 %.

## d. Hasil pertanyaan nomor 4

Tabel 4.9 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah saat makan siang di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Pilihan Jawaban	Jumlah Responden (n)	Persentase (%)
1	4	9.3%
2	5	11.6 %
3	8	18.6 %
4	15	34.8 %
5	11	25.5%

Sumber :Data Primer, 2018

1. Saya duduk – duduk (Ngobrol, membaca, mengerjakan tugas)
2. Berdiri atau berjalan – jalan
3. Sedikit berlari atau bermain
4. Cukup sering berlari dan aktif bermain
5. Sering berlari dan aktif bermain

Berdasarkan tabel 4.9 hasil penelitian menunjukkan frekuensi kegiatan responden selama jam makan siang selain makan yaitu sebanyak 34.8% responden melakukan kegiatan sering bermain atau berlari. Sangat sering berlari dan aktif bermain sebanyak 25.5 %, sebanyak 18.6% sedikit berlari atau bermain, berdiri atau berjalan sebanyak 11.6%, dan 9.3% responden melakukan aktivitas tetap seperti duduk-duduk, ngobrol, membaca.

e. Hasil pertanyaan nomor 5

Tabel 4.10 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah setelah pulang sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Pilihan Jawaban	Jumlah Responden (n)	Persentase(%)
1	1	2.5%
2	19	44.1 %
3	12	27.9 %
4	9	20.9 %
5	2	4.6 %

Sumber :Data Primer, 2018

1. Tidak Pernah
2. 1 – 2 kali melakukan
3. 4 – 5 kali melakukan
4. 5 – 6 kali melakukan
5. 7 kali atau lebih

Berdasarkan tabel 4.10 hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan responden setelah pulang sekolah seperti olahraga, senam, bermain atau yang lain yaitu sebesar 44.1% melakukan aktivitas fisik 1 sampai 2 kali, dan sebanyak 2.5% responden tidak pernah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, bermain, senam setelah pulang sekolah.

## f. Hasil pertanyaan nomor 6

Tabel 4.11 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah saat sore hari sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Pilihan Jawaban	Jumlah Responden (n)	Persentase(%)
1	-	-
2	22	51.1 %
3	11	25.5 %
4	7	16.2 %
5	3	6.9 %

Sumber :Data Primer, 2018

1. Tidak Pernah
2. 1 – 2 kali melakukan
3. 4 – 5 kali melakukan
4. 5 – 6 kali melakukan
5. 7 kali atau lebih

Berdasarkan tabel 4.11 hasil penelitian menunjukkan frekuensi kegiatan responden yang melakukan aktivitas seperti bermain, olahraga, bersepeda atau kegiatan yang lainnya 1 sampai 2 kali saat sore hari sebesar 51.1%, sedangkan yang melakukan aktivitas fisik secara rutin saat sore hari hanya terdapat 6.9%.

## g. Hasil pertanyaan nomor 7

Tabel 4.12 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah saat akhir pekan sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Pilihan Jawaban	Jumlah responden (n)	Persentase(%)
1	2	4.6%
2	29	67.4 %
3	11	25.5 %
4	1	2.5 %
5	-	-

Sumber :Data Primer, 2018

1. Tidak Pernah
2. 1 – 2 kali melakukan
3. 4 – 5 kali melakukan
4. 5 – 6 kali melakukan
5. 7 kali atau lebih

Berdasarkan tabel 4.12 hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik (bermain diluar, olahraga, senam, bersepeda) di akhir pekan sebanyak 1 sampai 2 kali yaitu sebesar 67.4% dan yang tidak melakukan aktivitas fisik secara aktif sebanyak 4.6%.

h. Hasil pertanyaan nomor 8

Tabel 4.13 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah terkait keaktifan dirinya dalam melakukan aktivitas fisik selama seminggu di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Pilihan Jawaban	Jumlah responden (n)	Persentase(%)
1	-	-
2	7	16.2 %
3	21	48.8 %
4	13	30.2 %
5	2	4.6%

Sumber :Data Primer, 2018

1. Saya tidak melakukan aktivitas sama sekali di waktu luang
2. Saya kadang – kadang (1-2 kali ) di waktu luang melakukan
3. Saya cukup sering melakukan aktivitas fisik di waktu luang
4. Saya sangat sering melakukang aktivitas fisik di waktu luang
5. Saya selalu melakukan aktivitas fisik di waktu luang

Berdasarkan tabel 4.13 hasil penelitian menunjukkan bahwa pernyataan tentang gambaran aktivitas fisik responden selama seminggu sebelumnya sebesar 48.8% responden merasa dirinya cukup sering melakukan aktivitas fisik dan responden yang selalu melakukan aktivitas fisik di waktu luang sebesar 4.6%.

## i. Pertanyaan nomor 9

Tabel 4.14 Hasil aktivitas fisik pada anak usia sekolah sesuai tingkat keaktifan setiap hari dalam seminggu di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Jenis Aktivitas fisik	Jumlah (n)	Mean	Persentase(%)
Sangat Tinggi	-	-	-
Tinggi	8	3.80	18.6 %
Sedang	23	3.07	53.4 %
Rendah	12	2.31	27.9 %
Sangat Rendah	-	-	-

Sumber :Data Primer, 2018

Berdasarkan distribusi hasil Tabel 4.14 dapat disimpulkan gambaran aktivitas fisik responden dengan memberikan pilihan hari – hari mulai dari hari senin hingga minggu mayoritas 53.4% responden menunjukkan tingkat aktivitas sedang dan 18.6% responden memiliki tingkat aktivitas rendah.

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Distribusi hasil penelitian anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta pada tabel 4.2 dan 4.3 menunjukkan bahwa responden mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik sedang. Menurut *British Heart Foundation* tahun (2014) usia merupakan salah satu faktor yang membedakan tingkat aktivitas seseorang, anak - anak cenderung lebih aktif daripada anak muda atau remaja. Sigmund Freud menggambarkan anak - anak kelompok usia sekolah masuk dalam fase laten dengan fokus perkembangannya adalah secara fisik (Wong, 2008). Menurut

Burhaein tahun (2017) menjelaskan bahwa anak usia sekolah atau yang sedang duduk di sekolah dasar memiliki karakteristik aktivitas fisik yang biasa di dapati yaitu, aktif bergerak, antusias tinggi untuk bermain, dan suka melakukan kegiatan secara berkelompok.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan aktivitas fisik menurut jenis kelamin pada hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah anak perempuan yang memiliki tingkat aktivitas rendah lebih banyak dari pada anak laki-laki. Hal yang sama didapatkan juga pada anak perempuan yang memiliki aktivitas tinggi lebih sedikit daripada anak laki-laki. Penelitian sebelumnya yaitu menurut Telford *et al.* (2016) anak perempuan 19% lebih tidak aktif dibandingkan anak laki-laki. Faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah anak laki-laki dianggap lebih memiliki rasa kompetitif yang tinggi saat bermain atau pada olahraga tertentu dibandingkan perempuan, hal lain yang dapat mempengaruhi adalah sosial dan lingkungan seperti motivasi dari guru olahraga yang lebih memihak anak laki-laki dibandingkan perempuan (Vella *et al.*, 2014).

2. Instrumen *Metaboliq Equivalent Task* (MET)

Hasil penelitian menggunakan Instrumen MET pada tabel 4.4 menunjukkan hasil tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta memiliki tingkat aktivitas sedang. Sesuai dengan rekomendasi Kozey *et al.* (2010) bahwa anak melakukan aktivitas fisik kurang lebih 60 menit dengan aktivitas sedang ke berat dengan jumlah MET pada anak lebih dari

600 MET selama sepekan atau dalam sehari melakukan aktivitas dengan jumlah 150 MET. Menurut Lyden *et al.* (2013) nilai MET pada tabel compendium anak usia sekolah sama dengan anak remaja, namun terdapat sedikit perbedaan nilai MET yaitu bermain basket menunjukkan lebih rendah pada anak usia sekolah yaitu 6.6 MET pada remaja 7.6 MET dan bermain tenis memiliki nilai lebih tinggi pada anak usia sekolah dibandingkan remaja yaitu 2.3 dengan 1.9 MET. Hasil penelitian menunjukkan responden sebagian besar melakukan aktivitas sedang ke berat seperti kejar-kejaran 5.5 MET, bersepeda santai 6 MET, sepak bola 8 MET, voli 7.5 MET, menari 6 MET, berlari 8 MET dengan rata-rata melakukan masing-masing kegiatan lebih dari 1 jam selama 7 hari. Penelitian sebelumnya oleh Layden *et al.* (2013) menunjukkan anak yang memiliki kecenderungan melakukan aktivitas fisik seperti bersepeda, basket, tenis, berlari, dan aktif disekolah memiliki jumlah MET yang mencukupi untuk dimasukkan ke kriteria aktivitas fisik sedang hingga berat.

### 3. Aktivitas fisik menurut *Physical Activity Quisionnaire – Children* (PAQ-C)

Hasil penelitian tingkat aktivitas anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman, Yogyakarta berdasarkan *Physical Activity Quisionnaire – Children* (PAQ-C) pada tabel 4.2 menunjukkan mayoritas anak memiliki aktivitas fisik sedang 65% dan aktivitas tinggi 23%. Aktivitas sedang sendiri menurut Kohl (2013) adalah aktivitas seperti berjalan, bermain tenis, senam dan melakukan aktivitas fisik ini lebih dari 60 menit, 1-2 kali dalam 7hari/minggu. *World Health Organization* (WHO) dalam Payne *et al.* (2013) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk anak usia sekolah yaitu melakukan aktivitas minimal 60 menit sebanyak tiga kali dalam seminggu termasuk di

dalamnya adalah aktivitas fisik sedang hingga aktivitas berat. Monki *et al.* dalam Oliveira *et al.* (2017) mengungkapkan bahwa aktivitas yang sesuai dengan rekomendasi dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang dan menurunkan resiko memiliki penyakit jantung, diabetes, serta obesitas.

Aktivitas sedang hingga berat pada anak menunjukkan beberapa manfaat seperti meningkatkan perkembangan dan kekuatan tulang, menjaga kesehatan mental, dan meningkatkan kepercayaan diri (Divos *et al.*, 2015). Pada penelitian Hapalaa *et al.* (2017) menjelaskan bahwa aktivitas sedang hingga tinggi meningkatkan konsentrasi anak dan meningkatkan pencapaian nilai akademik, sedangkan pada anak dengan aktivitas rendah atau memiliki kecenderungan sedenter, menunjukkan hal yang sebaliknya. Donnelly *et al.* (2016) menyebutkan terkait mekanisme biologis anak yang memiliki aktivitas tinggi terjadi peningkatan proses neuroelektrik, peningkatan volume hipokampus dan neurotopik plasma, serta meningkatkan aliran darah ke otak sehingga dapat meningkatkan konsentrasi dan kemampuan mengingat.

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sejumlah 11.5 % atau sebanyak 5 responden masih memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Aktivitas rendah adalah aktivitas diantara aktivitas sedang dan aktivitas sedenter contohnya adalah berdiri, berjalan pelan, aktivitas harian seperti mengenakan baju, merapikan tempat tidur, mencuci dan lain-lain (Kohl *et al.*, 2013). Schwarzfischer *et al.* (2017) menyebutkan bahwa aktivitas rendah berpotensi meningkatkan resiko penyakit kronis pada anak di kemudian hari, meningkatkan kasus obesitas dan menghambat tumbuh kembang anak menuju remaja. Hasil penelitian menunjukkan responden

masih memiliki aktivitas sedenter yaitu menonton televisi usai sekolah dalam waktu lama, responden mengungkapkan lebih tertarik pada *channel* televisi yang mereka sukai daripada harus keluar rumah untuk bermain. Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki aktivitas rendah sebagian besar memiliki *gadget* untuk bermain *game* atau *playstation* dirumah. Hal ini berkaitan dengan penelitian Hogan *et al.* (2014) yaitu aktivitas menetap seperti bermain game, berbaring seharian, belajar, menonton televisi mempengaruhi tingkat konsentrasi anak dan menurunkan motivasi untuk bergerak di hari lainnya. Andrianti (2016) menjelaskan pada penelitiannya dengan PAQ-C, dengan hasil tingkat aktivitas fisik pada anak sekolah rendah dan sedang yang signifikan memerlukan perhatian lebih dari orang tua maupun guru di sekolah terkait meningkatkan atau mempertahankan aktivitas anak sehari-hari di sekolah dan di luar sekolah.

Hal lain yang mendukung hasil penelitian yaitu lokasi sekolah yang berada di wilayah rural. Data Pemerintah Kabupaten Sleman menyebutkan bahwa kecamatan Gamping termasuk dalam wilayah aglomerasi. Wilayah Aglomerasi adalah wilayah yang perkembangan kotanya hanya pada kawasan tertentu. Hal ini dapat diartikan tidak semua kecamatan Gamping berdekatan dengan perkotaan, tempat dilakukannya penelitian yaitu dusun Kalimanjung masih termasuk daerah rural atau pedesaan dengan akses perekonomian dan pendidikan yang baik. Hasil penelitian yang sama yaitu menurut Ronghe (2016) menjelaskan bahwa anak di wilayah rural memiliki tingkat aktifitas yang lebih tinggi daripada wilayah urban, hal ini terkait luas area bermain yang cukup, lingkungan sosial yang memotivasi

anak untuk bermain dengan tetangga, bersepeda lebih jauh, dan keramaian publik yang minimal.

Hasil analisis pada setiap pertanyaan PAQ-C menunjukkan data pendukung terkait kegiatan anak saat waktu luang, selama pelajaran olahraga, saat jam istirahat, sepulang sekolah, kegiatan saat sore hari, dan kegiatan saat akhir pekan. Pertanyaan nomor 1, terkait kegiatan responden pada waktu luang menunjukkan hasil bahwa kegiatan paling di gemari adalah bersepeda. Trapp mengungkapkan dalam Götschiet *al.* (2016) bahwa bersepeda pada anak-anak sekolah dasar dapat berpotensi meningkatkan aktivitas fisik mereka. Hal ini dijelaskan oleh Willis *et al.* (2015) terkait anak akan lebih termotivasi untuk aktif bergerak jika memiliki teman untuk bersepeda atau orang tua yang bersepeda dan memiliki kecenderungan memiliki kelompok untuk bersepeda bersama.

Pertanyaan nomor 2 terkait keaktifan responden dalam kelas olahraga, hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden aktif selama pelajaran olahraga berlangsung yaitu setiap seminggu sekali. Hal ini dijelaskan oleh Diove *et al.* (2016) terkait anak akan lebih aktif melakukan aktivitas fisik bersama teman dan guru dalam rangkaian waktu yang terorganisir seperti pada pelajaran olahraga atau ekstrakurikuler olahraga. Pertanyaan nomor 3 dan 4 menunjukkan hasil kegiatan responden selama jam istirahat dan jam makan siang yaitu sebagian besar responden aktif keluar ruangan untuk bermain bersama teman sebayanya. Brooke *et al.* (2014) menyebutkan bahwa anak cenderung meluangkan waktu mereka untuk bermain saat disekolah karena adanya komunikasi dengan teman sekelas atau

dengan guru mereka sehingga menambah motivasi anak untuk aktif bermain atau bergerak mencari perhatian.

Pertanyaan nomor 5 menunjukkan aktivitas responden setelah pulang sekolah, sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik lebih dari 1 hingga 2 kali selama seminggu. Responden mengungkapkan bahwa diantara mereka sebagian besar mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti *hisbulwattan* (organisasi pramuka Muhammadiyah) sebanyak 13 orang, tapak suci 7 orang, belajar baca tulis al-qur'an 12 orang dan tari 4 orang. Dalam penelitian Lubans *et al.* (2016) menjelaskan bahwa anak yang memiliki ekstrakurikuler baik di sekolah atau luar sekolah memiliki aktivitas fisik yang baik atau memenuhi rekomendasi karena dalam ekstrakurikuler terdapat rangkaian kegiatan aktivitas fisik yang terorganisir dengan beban aktivitas yang cukup tetapi konsisten. Contohnya adalah anak menari dalam durasi yang lama, anak berjalan atau bermain selama pramuka, mengikuti alur bermain sepak bola dalam satu babak permainan. Keaktifan anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2 lainnya digambarkan pada hasil penelitian nomor 6 yaitu kegiatan anak selama sore hari. Responden sebagian besar aktif melakukan aktivitas fisik lebih dari 1 hingga 2 kali saat sore hari seperti kegiatan ekstrakurikuler, bersepeda, bermain bersama teman, badminton, sepak bola dan lain-lain. Penelitian sebelumnya terkait pola aktivitas pada anak-anak oleh De Baere *et al.*(2015) menyebutkan bahwa anak lebih aktif melakukan aktivitas fisik saat setelah pulang sekolah dan awal sore hari karena adanya banyak kesempatan untuk bermain, terbebas dari pekerjaan rumah, cukup pencahayaan untuk bermain di *outdoor* dan merasa aman.

Pertanyaan nomor 7 menggambarkan kegiatan anak selama akhir pekan. Hasil penelitian terkait aktivitas anak selama akhir pekan mayoritas anak melakukan aktivitas lebih dari 1 hingga 2 kali bermain, bersepeda, senam, bermain sepak bola, badminton, kejar-kejaran, dan lain-lain. Hal ini sesuai dengan penelitian Stone *et al.* (2014) bahwa anak yang memiliki aktivitas fisik cukup dalam sehari – hari akan tetap bersemangat melanjutkan aktivitasnya di hari minggu dan sebaliknya pada anak yang memiliki perilaku menetap cenderung tetap malas melakukan aktivitas fisik di akhir pekan.

Pertanyaan nomor 8 dan 9 menggambarkan *self-report* terkait aktivitas fisik yang sudah dilakukan selama seminggu sebelumnya yaitu dengan memilih hari apa saja yang responden gunakan untuk beraktivitas dan memilih pernyataan sedikit beraktivitas, cukup beraktivitas, sering, atau sangat sering beraktivitas selama seminggu sebelumnya. Hasil penelitian responden mayoritas menunjukkan aktivitas sedang dan sering melakukan aktivitas fisik dalam seminggu.

Menurut penelitian Tucker *et al.* (2014) terkait penggunaan instrumen self report dengan item pertanyaan yang mengarah pada gambaran diri anak atau persepsi anak terkait aktivitas fisiknya merupakan metode yang cukup efektif, metode wawancara seperti menjelaskan atau menggambarkan aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan anak didapatkan hasil yang relevan hal ini sesuai dengan perspektif anak dan cara mengingat mereka tentang kegiatan yang pernah dilakukan.

### **C. Kekuatan Penelitian dan Kelemahan Penelitian**

#### 1. Kekuatan

Penelitian ini menggunakan alat bantu untuk menurunkan bias data dengan menggunakan lembar jadwal harian untuk menuliskan aktivitas fisik siswa sehingga membantu untuk mengingat dan memastikan jawaban pertanyaan kuisisioner PAQ-C dan MET sesuai.

#### 2. Kelemahan

Penilaian tingkat aktivitas pada anak menggunakan PAQ-C tidak efektif jika hanya dilakukan dengan re-call sewaktu pada anak – anak dibawah umur 9 tahun atau kelas 3 kebawah dikarenakan responden terkadang tidak mengingat kegiatan yang dilakukannya dan menjawab poin pertanyaan hanya sesuai pengalaman bukan dalam kurun waktu seminggu sebelumnya.