

# **GAMBARAN AKTIVITAS FISIK HARIAN PADA ANAK USIA SEKOLAH DI WILAYAH POLOKARTO**

**Dania Novita Sari<sup>1</sup>, Siti Arifah<sup>2</sup>**

**Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental seperti mengurangi kecemasan dan stres, mencegah faktor resiko memiliki penyakit kronis dan degeneratif seperti penyakit jantung diabetes, dan kanker. Kemajuan teknologi dan kemudahan yang menyertainya, menjadi tantangan utama yang menyebabkan turunnya aktivitas fisik masyarakat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang gambaran intensitas aktifitas fisik yang dilakukan oleh anak usia Sekolah Dasar. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah anak sekolah yang berusia 10-12 tahun SD Negeri 01 Polokarto, SD Negeri 02 Kenokorejo, SD Negeri 03 Kemas, SD Negeri 02 Bakalan Polokarto Kabupaten sukoharjo, sebanyak 69 orang. Pengumpulan sampel menggunakan metode cluster random sampling. instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C). Hasil dari penelitian ini di dapatkan aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah aktivitas sepak bola sebanyak 32 responden (46,4 %), dan Aktivitas yang paling sering dilakukan lainnya yaitu bermain sepeda sebanyak 30 responden (43,5%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah aktivitas fisik harian memiliki kategori baik. Olahraga yang sering dilakukan oleh responden lebih dari tujuh kali dalam seminggu, yaitu sepak bola dan bersepeda, sedangkan aktivitas yang jarang dilakukan oleh responden adalah jalan dan voli.

**Kata Kunci :** Aktivitas Fisik, Anak Usia Sekolah, Olahraga, Bermain

## **Abstract**

Physical activity can improve mental health such as reducing anxiety and stress, preventing risk factors for chronic and degenerative diseases such as heart disease, diabetes and cancer. Technological advances and the convenience that accompanies them are the main challenges causing the decline in people's physical activity throughout the world, including in Indonesia. This research aims to determine the description of the intensity of physical activity carried out by elementary school aged children. The type of research used in this research is quantitative research with descriptive methods. The sample in this study was 69 school children aged 10-12 years at SD Negeri 01 Polokarto, SD Negeri 02 Kenokorejo, SD Negeri 03 Kemas, SD Negeri 02 Bakalan Polokarto, Sukoharjo Regency. Sample collection used the cluster random sampling method. The instrument used in this research was the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) questionnaire. The results of this research showed that the physical activity that was most frequently done by respondents was soccer, 32 respondents (46.4%), and the other most frequently done activity was playing bicycles, 30 respondents (43.5%). The conclusion of this research is that daily physical activity is in the good category. The sports that respondents often do more than seven times a week are football and cycling, while the activities that respondents rarely do are walking and volleyball.

**Keywords :** Physical Activity, School Age Children, Sports, Play

## 1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) dalam Haris (2018) menjelaskan bahwa sehat adalah ketika seseorang sejahtera secara fisik, mental, dan sosial serta terhindar dari penyakit dan kelemahan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2012) menyebutkan salah satu bentuk kesadaran perilaku hidup sehat dan peningkatan kualitas hidup adalah melakukan aktifitas fisik setiap harinya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi (Westertrep, 2013). Anak usia sekolah Sekolah Dasar (SD) adalah anak yang memasuki usia 6 hingga 12 tahun. Berdasarkan (Damayanti, Lutfiya, & Nilamsari, 2019). Berdasarkan World Health Organization (WHO) anak usia sekolah adalah anak yang memasuki usia 7 sampai 15 tahun. Setiap individu memiliki ciri dan sifat atau karakteristik bawaan dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan. Karakteristik bawaan adalah karakteristik yang dimiliki sejak lahir, baik yang menyangkut faktor biologis maupun faktor sosial psikologis. Karakteristik yang berkaitan dengan perkembangan faktor biologis cenderung lebih bersifat tetap, sedangkan karakteristik yang berkaitan dengan sosial psikologis lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungan.

Karakteristik pertama anak SD adalah senang bermain. Karakteristik ini menuntut guru SD untuk melaksanakan kegiatan pendidikan yang bermuatan permainan lebih untuk kelas rendah. Model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur bermain didalamnya. Guru hendaknya mengembangkan model pengajaran yang serius tapi santai. Penyusun jadwal pelajaran hendaknya diselang seling antara mata pelajaran serius seperti IPA, Matematika, dengan pelajaran yang mengandung unsur permainan seperti pendidikan jasmani, Seni Budaya, dan Keterampilan (SBK). Karakteristik kedua anak SD adalah senang bergerak, orang dewasa dapat duduk berjam-jam, sedangkan anak SD dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Menyuruh anak untuk duduk rapi, untuk jangka waktu lama, dirasakan anak sebagai siksaan. Karakteristik ketiga anak SD adalah anak senang bekerja dalam kelompok. Dari pergaulannya dengan kelompok sebaya, anak belajar aspek-aspek yang penting dalam proses sosialisasi, seperti: belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung pada diterimanya dilingkungan, belajar menirami tanggung jawab, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (sportif), mempelajari olahraga dan membawa implikasi bahwa guru harus merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak untuk bekerja atau belajar dalam kelompok. Guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 orang untuk

mempelajari atau menyelesaikan suatu tugas secara kelompok. Karakteristik yang keempat anak Sekolah Dasar adalah senang merasakan atau melakukan/memperagakan sesuatu secara langsung. Ditinjau dari teori perkembangan kognitif, anak Sekolah Dasar memasuki tahap operasional konkret. Dari apa yang dipelajari disekolah, ia belajar menghubungkan konsep-konsep tentang angka, ruang, waktu, fungsi-fungsi badan, pera jenis kelamin, moral, dan sebagainya. Bagi anak SD, penjelasan guru tentang materi pelajaran akan lebih dipahami jika anak melaksanakan sendiri, sama halnya dengan memberi contoh bagi orang dewasa. Sebagai contoh anak akan lebih memahami tentang arah mata angin, dengan cara membawa anak langsung keluar kelas, kemudian menunjuk langsung setiap arah angin, bahkan dengan sedikit menjulurkan lidah akan diketahui secara persis dari arah mana angin saat itu bertiup.

Sekolah sangat berpotensi menjadi lahan penting bagi anak untuk melakukan aktivitas fisik, mempelajari berbagai keterampilan serta mengembangkan perilaku yang dibutuhkan untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial. Kemajuan teknologi dan kemudahan yang menyertainya, menjadi tantangan utama yang menyebabkan turunnya aktivitas fisik masyarakat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia.

Berdasarkan penelitian Ilmul (2022) menunjukkan 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 sedang sebanyak 11 siswa, siswa kategori rendah sebanyak 5 siswa dan sangat rendah 0 siswa. Namun berbeda dengan hasil penelitian dari Putra (2018) menunjukkan bahwa intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak sekolah Dasar Negeri kelas IV di Salatiga tergolong pada aktivitas fisik sedang. Anak-anak lebih memilih pada hal yang lebih mudah dan praktis untuk dilakukan, Yang seharusnya dilakukan saat di rumah seperti bermain dengan teman, berlari dan melompat, tetapi sekarang tidak dilakukan, anak-anak lebih memilih permainan di handphone (game).

Pada hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan di Daerah Polokarto Khususnya di Desa Kenokorejo pada bulan Januari 2023, beberapa anak masih malas melakukan aktifitas fisik di setiap harinya. Berdasarkan informasi tentang aktifitas fisik dan tumbuh kembang, penulis ingin mengetahui aktifitas fisik pada anak Sekolah Dasar di daerah Polokarto. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang gambaran intensitas aktifitas fisik yang dilakukan oleh anak usia Sekolah Dasar di daerah Polokarto. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan media monitoring aktifitas fisik Sekolah Dasar.

## 2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah anak sekolah yang berusia 10- 12 tahun SD Negeri 01 Polokarto, SD Negeri 02 Kenokorejo, SD Negeri 03 Kemas, SD Negeri 02 Bakalan, sebanyak 69 orang dengan pembagian sampel pada kelas 4 sebanyak 19 siswa, kelas 5 sebanyak 23 siswa dan kelas 6 27 siswa. Pengumpulan sampel menggunakan metode cluster random sampling. Dengan kriteria inklusi yaitu siswa yang hadir pada saat penelitian dan siswa dan siswi kelas 4,5 dan 6 di wilayah Polokarto. Waktu penelitian dilaksanakan mulai bulan Januari 2023-Februari 2023 instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) yang telah dilakukan uji validitas dan realibilitas dan dinyatakan valid dan reliabel (Cronbach Alpha > 0,600).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian menunjukkan 69 responden ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Data karakteristik responden terdiri dari usia, jenis kelamin, dan tingkat sekolah dasar responden. Hasil dari analisis univariat menunjukkan gambaran aktivitas fisik harian anak usia sekolah dasar di wilayah polokarto.

### 3.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan, maka diperoleh karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Variabel	f (n=69)	Presentase %
<b>Usia</b>		
10 tahun	19	27,5
11 tahun	23	33,3
12 tahun	27	39,1
	<b>69</b>	<b>100%</b>
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	36	52,2
Perempuan	33	47,8
	<b>69</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis Tabel 1 karakteristik usia pada 69 responden di temukan usia terbanyak yaitu 12 tahun sebanyak 27 siswa (39,1%), usia 11 tahun sebanyak 20 anak (33,3%), dan usia 10 tahun sebanyak 19 (27,5%). Untuk jenis terbanyak yaitu jenis kelamin laki-laki sebanyak 36 responden (52,2%) sedangkan jenis kelamin Perempuan sebanyak 33 responden (47,8%).

Berdasarkan hasil dari analisis distribusi karakteristik usia ditemukan jika usia mayoritas pada penelitian ini berusia 12 tahun yaitu 39,1 % sedangkan usia yang terendah yaitu 10 tahun sebanyak 27,5% hal ini dikarenakan jumlah siswa pada kelas 6 SD lebih banyak dari pada jumlah siswa kelas 4 SD. Sejalan dengan penelitian Khasanah (2018) yang menunjukkan bahwa jumlah usia tertinggi adalah 12 tahun sebanyak 45% sedangkan untuk usia terendah adalah 10 tahun sebanyak 27%. Pada penelitian Khotimah (2022) juga menunjuknya jika anak yang berusia 12 tahun lebih banyak dengan jumlah sebanyak 48% sedangkan usia 10 tahun lebih sedikit dengan jumlah sebanyak 24%.

Berdasarkan Tabel 1 distribusi kategori terhadap karakteristik responden di dapatkan hasil usia yang memiliki ketegori baik paling banyak yaitu usia 12 tahun sejalan dengan penelitian Priaksono (2020). Yang menyatakan bahwa aktivitas fisik harian anak usia sekolah merupakan kategori yang banyak mengalami perubahan yang sangat drastis baik mental maupun fisik, usia anak sekolah yang berkisar antara 6-12 tahun. Kegiatan ekstrakurikuler khususnya dalam olahraga merupakan wadah dimana anak-anak dilatih dan diajarkan untuk melakukan aktivitas gerak.

### 3.2 Distribusi Kategori

Tabel 2. Distribusi Kategori Aktivitas Fisik Harian Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Wilayah Polokarto

Kategori	f	n	%
Rendah	2	< 27,5	2,9
Sedang	31	28-43,5	44,9
Tinggi	36	>44	52,2

Berdasarkan Tabel 2 distribusi kategori aktivitas fisik harian pada anak sebagian besar responden 36 (52,2%) memiliki aktivitas fisik yang tinggi dengan nilai (>44), aktivitas sedang responden 31 (44,9) dengan nilai nilai sedang (28-43,5). Dan untuk responden rendah 2 (2,9) untuk nilai rendah (>27,5).

Berdasarkan hasil distribusi karakteristik jenis kelamin pada responden di temukan jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki sebanyak 52,2% sedangkan jenis kelamin terendah yaitu jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 47,8%. Dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, hal ini sesuai dengan Data Dinas Kependudukan & Pencatatan Sipil Kabupaten Sukoharjo tahun 2022 pada Kecamatan Polokarto didapatkan total keseluruhan jenis kelamin laki-laki yang berusia 10-12 tahun sebanyak 2.209 jiwa sedangkan jenis kelamin perempuan yang berusia 10-12 tahun sebanyak 2.139 jiwa.

Berdasarkan Tabel 2 distribusi kategori terhadap karakteristik responden di dapatkan hasil jenis kelamin laki-laki memiliki kategori baik paling banyak daripada perempuan. Hal ini sejalan

dengan penelitian Soeprianto (2014), yang menyatakan bahwa keinginan untuk belajar pembelajaran jasmani Perempuan cenderung lebih lemah dari siswa laki-laki dan hanya terlibat dalam jenis kegiatan olahraga tertentu saja.

### 3.3 Aktivitas Fisik Harian Tertinggi Yang Dilakukan Oleh Responden

Tabel 3. Distribusi Kategori Aktivitas Fisik Harian Tertinggi Yang Dilakukan Oleh Responden Bersepeda dan Sepak Bola

Aktivitas	Tidak pernah dalam seminggu		1-2 kali dalam seminggu		3-4 kali dalam seminggu		5-6 kali dalam seminggu		> 7 kali dalam seminggu	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
	Bersepeda	3	4,3	26	37,7	13	18,8	26	37,7	30
Sepak bola	8	11,6	14	20,3	11	15,9	6	8,7	32	46,7

Berdasarkan Tabel 3 ditemukan hasil aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan 4-7 kali atau bahkan hampir setiap harinya dalam seminggu oleh responden adalah aktivitas sepak bola sebanyak 32 responden (46,4 %), dan Aktivitas yang paling sering dilakukan lainnya yaitu bermain sepeda sebanyak 30 responden (43,5%).

Pada Tabel 3 menunjukkan hasil aktivitas fisik harian anak memiliki kategori tinggi sebanyak 52,2%, dan penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata responden paling tinggi melakukan aktivitas fisik yaitu bermain sepak bola 46,4 %, dikarenakan anak-anak di wilayah polokarto disetiap sorenya jika tidak ada kegiatan mengaji, mereka akan mengabdikan waktu luangnya untuk olahraga sepak bola hingga magrib dikarenakan faktor lingkungan disekitar rumah mereka banyak sekali yang menyukai sepak bola baik dikalangan anak kecil maupun orang dewasa. Aktivitas fisik harian mereka tinggi sama halnya dengan penelitian bermain sepak bola juga memberikan pengaruh terhadap perkembangan keterampilan pada anak usia sekolah, selain itu banyak orang yang telah percaya manfaat sepak bola untuk menunjang berbagai kondisi kesehatan. Anak yang memiliki aktivitas fisik yang baik akan tumbuh menjadi lebih sehat, bersemangat, dan kreatif. Sepak bola meningkatkan kepercayaan diri dikarenakan penurunan berat badan secara positif, meningkatkan interaksi sosial yaitu memperluas hubungan pertemanan, dan membuat individu memiliki perencanaan terhadap prioritas hidup dan kejujuran. Intervensi futsal pada anak SD terbukti meningkatkan motor skill dan self-esteem anak setelah dilakukan selama 12 minggu (Ediati, 2019).

Aktivitas tinggi lainnya yang sering dilakukan oleh responden yaitu bersepeda 43,5%, anak-anak disana rata-rata sudah difasilitasi sepeda oleh orang tuanya, dan masing-masing dari mereka juga memberitahu jika ingin berangkat sekolah, bermain atau berangkat mengaji mereka lebih memilih bersepeda dibandingkan dengan jalan kaki, dalam seminggu mereka hampir setiap harinya



melakukan aktivitas dengan menggunakan sepeda. Olahraga sepeda selain untuk kebutuhan aktivitas sehari-hari tapi juga bisa untuk menjaga kebugaran jasmani dan rohani, aktivitas bersepeda juga dapat digunakan sebagai alat transportasi, dan tentunya juga memperkuat stamina dan daya tahan tubuh pada anak usia sekolah (Sudiana, 2021). Aktivitas fisik yang dilakukan anak tidak hanya dilingkungan tempat tinggal saja, tetapi juga didalam lingkup sekolah, yang didalamnya mendukung proses tumbuh kembang anak. Menurut Angkit Kinasih & Kukuh Pambuka (2020), dalam hasil penelitian aktivitas fisik anak di Sekolah Dasar Negeri di Salatiga yang dilakukan selama 7 hari, hasil data yang diperoleh dari penelitian menunjukkan gambaran aktivitas fisik yang dilakukan anak disana kategori baik.

### 3.4 Aktivitas Fisik Harian Terendah Yang Dilakukan Oleh Responden

Tabel 4. Distribusi Kategori Aktivitas Fisik Harian Terendah Yang Dilakukan Oleh Responden Jalan dan Voli

Aktivitas	Tidak pernah dalam seminggu		1-2 kali dalam seminggu		3-4 kali dalam seminggu		5-6 kali dalam seminggu		> 7 kali dalam seminggu	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Jalan	16	23.2	30	43.5	8	11.6	4	5.8	9	13.0
Voli	8	11.6	14	20.3	11	15.9	6	8.7	1	1.4

Berdasarkan tabel 4.4 ditemukan hasil aktivitas fisik yang rendah, dan hanya dilakukan 1-3 kali dalam seminggu oleh responden adalah aktivitas jalan sebanyak 32 responden (46,4 %), dan bermain sepeda sebanyak 30 responden (43,5%).

Selain responden yang memiliki kategori baik pada aktivitas fisik hariannya ada juga aktivitas fisik yang memiliki kategori rendah dalam penelitian ini yaitu jalan 46,4 %. Hal ini dikarenakan beberapa responden menyatakan sangat sedikit melakukan aktivitas berjalan kaki dengan alasan malas dan lebih memilih kemana mana menggunakan sepeda. Saat hendak beraktivitas berangkat sekolah ataupun mengaji saja mereka lebih senang bersepeda dari pada jalan kaki. Bertolak pada pemikiran diatas, maka untuk mendapatkan kondisi Kesehatan yang optimal, anak-anak harus mengupayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari anak-anak yang kurang aktifitas berjalan ataupun bergerak dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kondisi kesehatan tubuh menurun dan gangguan kesehatan. Aktivitas fisik atau olahraga adalah salah satu cara untuk dapat menjaga tubuh tetap sehat, meningkatkan aktivitas fisik guna menghindari faktor resiko tulang kropos, dan mengurangi stres. Penelitian membuktikan bahwa orang yang berolahraga memiliki faktor resiko lebih rendah untuk menderita penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan kolesterol

tinggi. Orang yang beraktivitasnya rendah beresiko terkena hipertensi 30-50% dari pada yang aktif (Rihiantoro, 2018).

Ada juga aktivitas rendah yang dilakukan oleh responden yaitu voli 43,5 kebanyakan anak perempuan memberitahu bahwa mereka sangat jarang melakukan aktivitas fisik voli karena kebanyakan dari mereka tidak bisa melambungkan bola dan tidak bisa mempraktekkan permainan bola voli dengan benar, serta kurangnya konsentrasi siswa dikarenakan letak sekolah yang dekat dengan keramaian jalan raya, dan olahraga voli juga membuat beberapa tangan anak merasa sakit dan merah hingga memar, jadi kebanyakan dari mereka memilih aktivitas fisik yang lebih ringan disetiap harinya. Sejalan dengan Endah (2018) yang menyatakan bahwa pembelajaran bola voli tidak dapat berjalan dengan baik dikarenakan beberapa siswa tidak dapat mempraktekkan permainan bola voli dan siswa mengalami kesulitan dalam permainan bola voli akibat guru Pendidikan jasmani yang tidak memperhatikan faktor-faktor pembelajaran Pendidikan jasmani.

Menurut Agus Suryobroto (2021) Gedung sekolah atau fasilitas yang ada dilingkungan yang tidak kondusif akan menyebabkan terganggunya proses pembelajaran. Letak sekolah yang dekat dengan jalan raya akan sangat tidak kondusif untuk pembelajaran jasmani. Karena konsentrasi siswa akan terganggu dengan lalu Lalang kendaraan dijalan raya. Terkadang suara guru juga kalah dengan suara kendaraan yang lewat. Hal ini juga menyebabkan kurang efektif dan efisien dalam proses pembelajaran Pendidikan jasmani. Menurut Subagyo (2022) Tingkat aktivitas fisik yang rendah saat usia anak sekolah memiliki dampak yang buruk terhadap kesehatan dan sistem perkembangan tubuh.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan yaitu Karakteristik anak berdasarkan jenis kelamin didominasi berjenis kelamin laki-laki sedangkan untuk usianya mayoritas berusia 12 tahun. Hasil dari penelitian ini di dapatkan aktivitas fisik harian di Kecamatan Polokarto memiliki kategori baik. Olahraga yang sering dilakukan oleh responden lebih dari tujuh kali dalam seminggu, yaitu sepak bola dan bersepeda, sedangkan aktivitas rendah yang dilakukan oleh responden adalah jalan dan voli. Selain itu peneliti juga menyarankan agar sekolah dapat mendukung sarana dan prasarana sekolah untuk meningkatkan dan mempertahankan kualitas aktivitas fisik anak dengan lebih baik lagi, kemudia diharapkan siswa-siswi dapat terus aktif melakukan aktifitas fisik baik dirumah maupun disekolah dan sertakan peran orang tua dalam segala kegiatan anak termasuk dalam aktivitas fisik hariannya untuk meminimalisir terjadinya hal yang tidak diinginkan.



## DAFTAR PUSTAKA

Aktivitas fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan siswa SD 2022.

Amelia, F. 2008. *Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Propinsi Jambi*. (Online) /<https://core.ac.uk/download/pdf/32338765.pdf> Di akses 2 Februari 2017 Artikel oleh Admin: Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar, 8 Agustus 2008.

Candra, O., Prasetyo, T., & Rahmadani, A. (2023). *Pembentukan Karakter Melalui Olahraga*.

Damayanti, R., Lutfiya, I., & Nilamsari, N. (2019). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Darmabakti Cendekia* , 1 (1), 28-33.

Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan reliabilitas kuisioner pengetahuan, sikap dan perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2020*.

Ediati, A. (2019). Dampak Futsal-Berbasis-Psikologi-Positif pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 95-109.

Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2007. *Aktivitas Fisik*. (Online). ([http://www.fkmui.co.id/aktivitas\\_fisik/07//pdf/](http://www.fkmui.co.id/aktivitas_fisik/07//pdf/)). Di akses 3 Februari 2017

Hendryadi. 2014. POPULASI DAN SAMPEL. *Teorionline Personal Paper* No. 02/Jan-2014.

Hernawati, S. (2017). Metodologi Penelitian Dalam Bidang Kesehatan Kuantitatif & Kualitatif. In C. Dr. Heru Santoso Wahito Nugroho, M.M.Kes. (Ed.), *Forum Ilmiah Kesehatan (Forikes)* (1st Ed., Vol. 1).

Hidayat, A. A. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data*. Jakarta : Salemba Medika.

Jaya, I Made Laut Mertha;. (2019). *Pengolahan Data Kesehatan Dengan SPSS*. (V. W. Sujarweni, Ed.) Yogyakarta, D.I Yogyakarta, Indonesia: Thema Publishing.

Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Studi Deskriptif kuantitatif tentang aktivitas belajar mahasiswa dengan menggunakan media pembelajaran edmodo dalam pembelajaran sejarah. *Jurnal artefak*, 7(1).

Kasmira, V., Dewi, A. P., & Fayasari, A. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sebelum Dan Saat Sfh (Study From Home) Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Gizi dan Kuliner*, 2(2), 8-15.

Kemendes (2019) Apa Definisi Aktivitas Fisik? Available at:<http://p2ptm.kemdes.go.id/infogrhc-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik> (Accessed: 21 June 2021).

Khaulani, F., S, N., & Irdamurni, I. (2020). Fase Dan Tugas Perkembangan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 7(1), 51. <https://doi.org/10.30659/pendas.7.1.51-59>

Khotimah, K., & Anggapuspa, M. L. (2022). Perancangan Buku Ilustrasi “Sakera Melawan Corona” Sebagai Media Edukasi Kesehatan Untuk Anak Usia 10-12 Tahun Di Kab. Pasuruan. *Jurnal Barik*, 4(2), 14-26.

Ma'arif, I., & Hamid, I. A. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik pada Siswa Kelas IV SDN Mojorejo Kabupaten Mojokerto. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 83-86.

Naura, C. C., Fajri, N., & Amni, R. (2021). AKTIVITAS FISIK ANAK USIA SEKOLAH PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(4).

- Priaksono, E. (2020). *Peranan Orang Tua dalam Membimbing Kecerdasan Spiritual pada Anak Usia Sekolah Dasar di Desa Sari Mulyo Kecamatan Sukaraja* (Doctoral dissertation, IAIN Bengkulu).
- Putra, K. P., Kinasih, A., & Kriswandaru, P. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Salatiga.
- RISKESDAS. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. *Ris Kesehatan Dasar*. 2013;
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi di kabupaten tulang bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159-167.
- Rosyida, H. L., Agustina, T., Lestari, N., & Pramuningtyas, R. (2022). Pengaruh Lama Penggunaan Gadget dan Indeks Massa Tubuh terhadap Kelelahan Fisik Mahasiswa Fk Ums pada Masa Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 2062-2069.
- Salbiah, NA. (2018). Pentingnya Aktiitas Fisisk Anak Usia Sekolah Dasar untuk Kehidupan Sosial. JawaPos.com. <https://www.jawapos.com/kesehatan/0182111/pentingnya-aktivitas-fisik-anak-usia-sekolah-untuk-kehidupan-sosial>
- Sastroasmoro, Sudigdo dan Ismael, Sofyan. (2014). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis (Edisi 5)*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sholichah, Ahla Chayatush. (2018). *Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Pada Anak Usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2, Gamping, Sleman Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Soeprianto, D. (2014). *Perbedaan Motivasi Berpartisipasi Dalam Pendidikan Jasmani Ditinjau Dari Persepsi Gaya Mengajar Guru Dan Jenis Kelamin Siswa* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Subagyo, R. U., & Fithroni, H. (2022). Identifikasi Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behavior) Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Kertajaya 5 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 195-202.
- Sugiyono dan Puspandhani, Mitha Erlisya. (2017). *Metode penelitian kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. CV. Alfabeta: Bandung.
- Sukardi. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Sumantri, Arif;. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (M. M.A, & F. Ekayanti, Eds.) Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia: K E N C A N A
- Sutrisno Hadi. . Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes , dan Skala Nilai dengan BASICA. Yogyakarta: Andi Offset.
- Swarjana, I. (2022). *Populasi-Sampel Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian (I ed.)*. (E. Risanto, Ed.) Yogyakarta, D.I Yogyakarta, Indonesia: ANDI.
- Tim Penyusun. (2011). *Pedoman Tugas akhir*. Yogyakarta: UNY.
- Titin Hartini. (2009). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Usia Menarke pada Siswi SMP 6 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FK UGM
- Westerterp, KR (2013). Aktivitas fisik dan aktivitas fisik menyebabkan pengeluaran energi pada manusia: pengukuran, determinan, dan efek. *Perbatasan dalam fisiologi* , 4 , 90. WHO. Physical activity [Internet].

WHO. World Health Organization; 2017 [cited2017Oct10]. World Health Organization. (2010). The world health report: health systems financing: the path to universal coverage. *World Health Organization*.

