

PERBANDINGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK SISWA *BOARDING SCHOOL, FULL DAY SCHOOL*, DAN SEKOLAH DASAR REGULER

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat mendapat gelar Sarjana Pendidikan di Program
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh

Lula Amelia

2001144

PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2024

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

PERBANDINGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK SISWA *BOARDING SCHOOL, FULL DAY SCHOOL*, DAN SEKOLAH DASAR REGULER

Oleh

Lula Amelia

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Lula Amelia 2024

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian.

Dengan dicetak ulang fotocopy atau cara lainnya tanpa izin dan penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

Lula Amelia

2001144

PERBANDINGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK SISWA *BOARDING SCHOOL, FULL DAY SCHOOL*, DAN SEKOLAH DASAR REGULER

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing I



Dr. Dian Budiana M.Pd

NIP. 197706292002121002

Pembimbing II



Rickv Wibowo. M.Pd.

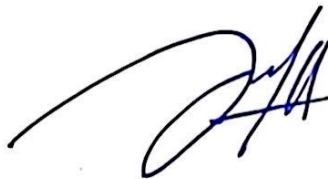
NIP. 198607182015041002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Lukmannul Haqim Lubay, M.Pd

NIP. 1975081220091210

PERBANDINGAN LEVEL AKTIVITAS FISIK SISWA *BOARDING SCHOOL*, *FULL DAY SCHOOL*, DAN SEKOLAH DASAR REGULAR

lulaamelia976@upi.edu

Program Studi PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

Dr. Dian Budiana, M.Pd.

Ricky Wibowo, M.Pd.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan level aktivitas fisik siswa *boarding school*, *ful day school*, dan sekolah dasar reguler, fenomena penyakit hipokinetik dapat terjadi pada anak sekolah dasar dengan pembiasaan gaya hidup yang kurang baik salah satunya kurang beraktivitas fisik. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode komparatif, Teknik pengambilan sampel terdapat 2 tahap yaitu tahap kesatu Teknik *cluster sampling* untuk menentukan daerah yang diteliti sehingga mendapatkan 3 SD Kelurahan Nagrog, Babakan, dan Cibuntu, Kecamatan Wanayasa Kabupaten Purwakarta, tahap kedua yaitu Teknik *proportionate stratified random sampling* untuk menentukan jumlah sampel sehingga berjumlah 88 siswa dan siswi kelas 4 dan 5. Data dikumpulkan melalui kuesioner PAQ-C. Analisis data menggunakan *software SPSS* melalui Uji *independent sample t-test* dan *Kruskal wallis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan level aktivitas fisik siswa *boarding school*, *ful day school*, dan sekolah dasar reguler. Implikasi dari hasil ini disarankan untuk memastikan anak-anak mendapatkan aktivitas fisik yang cukup disekolah maupun luar sekolah dan mendorong partisipasi aktif olahraga dan permainan.

Kata Kunci : aktivitas fisik, *boarding school*, *full day school*, sekolah dasar reguler

**COMPARISON OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF BOARDING
SCHOOL, FULL DAY SCHOOL, AND REGULAR ELEMENTARY SCHOOL
STUDENTS**

lulaamelia976@upi.edu

***Physical Education Teacher Education Primary School Departement, Indonesia
University of Education***

Dr. Dian Budiana, M.Pd.

Ricky Wibowo, M.Pd.

ABSTRACT

This study aims to determine the comparison of physical activity levels of boarding school students, full day schools, and regular elementary schools, the phenomenon of hypokinetic disease can occur in elementary school children with poor lifestyle habits, one of which is lack of physical activity. The method in this study uses a comparative method, the sampling technique has 2 stages, namely the first stage of the cluster sampling technique to determine the area under study so that it gets 3 elementary schools in Nagrog Village, Babakan, and Cibuntu, Wanayasa District, Purwakarta Regency, the second stage is the proportionate stratified random sampling technique to determine the number of samples so that there are 88 students and female students in grades 4 and 5. Data were collected through the PAQ-C questionnaire. Data analysis using SPSS software through independent sample t-test and Kruskal wallis test. The results showed that there was no comparison of physical activity levels of boarding school, full day school, and regular elementary school students. The implication of this result is suggested to ensure children get enough physical activity at school and out of school and encourage active participation in sports and games.

Keywords: physical activity, boarding school, full day school, regular primary school

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Segi Kebijakan	6
1.4.3 Manfaat Praktis	6
1.4.4 Manfaat Segi Isu Serta Aksi Sosial	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Aktivitas Fisik	10
2.1.1 Karakteristik Aktivitas Fisik	10
2.1.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	11
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	12
2.1.4 Manfaat Aktivitas Fisik.....	15
2.2 Karakteristik Anak Sekolah Dasar	17
2.4 Full Day School	20
2.5 Penelitian Relevan	22
2.6 Kerangka Berfikir	23
2.7 Hipotesis	24

BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Partisipan	25
3.3 Populasi dan Sampel.....	25
3.3.1 Populasi	25
3.3.2 Sampel	26
3.4 Instrumen Penelitian	29
3.5 Prosedur Penelitian	30
3.6 Analisis Data	31
3.6.1 Mencari Rata-rata atau Mean (μ)	32
3.6.2 Mencari Simpangan Baku atau Standar Deviasi (SD)	32
3.6.3 Mencari Nilai Presentase.....	33
3.6.4 Uji Normalitas.....	33
3.6.5 Uji Homogenitas	34
3.6.6 Uji <i>Kruskal Wallis</i>	34
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Temuan	33
4.1.1 Deskripsi Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian.....	33
4.2 Deskripsi Data Penelitian	33
4.2.2 Deskripsi Level Aktivitas Fisik SD <i>Full Day</i>	35
4.2.3 Deskripsi Level Aktivitas Fisik SD Regular.....	36
4.2.4 Uji Normalitas.....	37
4.2.5 Uji <i>Kruskal Wallis</i>	37
4.3 Pembahasan	38
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	40
5.1 Simpulan	40
5.2 Implikasi	40
5.3 Rekomendasi	40
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15-28.
- Aep, Saefudin. (2011). Analisis Kebijakan Pendidikan Full Day School di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Ahmad Dahlan*, 1(2)
- Amtarina, R. (2017). Manfaat aktivitas fisik teratur terhadap perbaikan fungsi kognitif pasien dengan mild cognitive impairment. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(2), 140.
- Andriyani, F. D. (2014). Physical activity guidelines for children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Anindita, P., Darwin, E., & Afriwardi. (2016). Hubungan aktivitas fisik harian dengan gangguan menstruasi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3)
- Anis Maskhur, Menakar Modernisasi Pendidikan Pesantren (Mengusung Sistem Pesantren Sebagai Sistem Pendidikan Mandiri), (Jakarta: Barnea Pustaka, 2010), 50-51.
- Anshori, M. & S. Iswati. (2017) *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset Dan Konseptual*, 5(2), 169–177.
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baharuddin. (2010). Pendidikan dan psikologi perkembangan. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Bervoets, L., Van Noten, C., Van Roosbroeck, S. dkk. (2014). Reliability and Validity of the Dutch Physical Activity Questionnaires for Children (PAQC) and Adolescents (PAQ-A). *Arch Public Health* 72, 47. <https://doi.org/10.1186/2049-3258-72-47>.

- Depkes RI. (2015). *Pembinaan kesehatan olahraga di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI: Info Datin.
- Drzal, V., Grining, L., & Carren'o, M. (2008). *A developmental perspective on full-versus part-day kindergarten and children's academic trajectories through fifth*. University of Pittsburgh.
- Echols, J.M. dan Shadily.H. (1996). *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ellis, Y. G., Cliff, D. P., Janssen, X., Jones, R. A., Reilly, J. J., & Okely, A. D. 2017. Sedentary time, physical activity and compliance with IOM recommendations in young children at childcare. *Preventive Medicine Reports*, 7, 221–226.
- Faishol Zulfa. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas Di Sekolah Dasar Negeri TambakRejo Tempel Kabupaten Sleman*.
- Habut, Nurmawan, & Wwiryanthini. (2018). Hubungan indeks masa tubuh dan aktivitas terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Universitas Udayana. Majalah Ilmiah Fisioterapi, Indonesia*, 2, (1).
- Hayuningtyas. (2024). *Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Usia 9-11 Tahun di SD Negeri Samirono*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Herliana, M. N., Indrawan, B., & Rubiana, I. (2019). Sosialisasi Bahaya Hipokinetik Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Pada Guru PJOK SD dan SMP Se-Kecamatan Cibereum Kota Tasikmalaya. *Abdimas Siliwangi*, 2(2), 82-89
- Hidayat R. (2021). *Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Boarding Sschool dan Siswa Non-Boarding School di Smp Muhammadiyah 04 Sukarejo*.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas padaremaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5), 404-412.
- Islamy, I. (2019). *Penelitian Survei dalam Pembelajaran dan Pengajaran Bahasa Inggris. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto*.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Kholidah. (2011). *Pendidikan Karakter dalam Sistem Boarding School*. Skripsi Fakultas

Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta Press.

- Khusnah, A., & Nurhasan. (2018). Perbedaan Aktivitas Fisik Antara Peserta Didik yang Menempuh Pendidikan Sekolah Dasar dan Peserta Didik yang Menempuh Pendidikan Sekolah Dasar Sekaligus Madrasah Ibtidaiyah pada Peserta Didik SDN Rejosari.
- 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.
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2019). *The effect of nutritional status, level of physical activity and hemoglobins on physical endurance*. JUARA: Jurnal Olahraga, 4(2), 186–195.
- Majid, W. (2020). "Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat". Seminar & Conference Nasional Keolahragaan, 1: 74–80.
- National Institute of Health. (2016). Benefits of physical activity. Retrieved from National Institute of Health: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/healthtopics/topics/phys/benefits>.
- Nopriyanti, W. (2020). Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di SD Negeri 001 Pasar Baru Pangean. Al-Hikmah (Jurnal Pendidikan dan Pendidikan Agama Islam), 2(2), 184-201.
- Nugroho, K.P.A. Kurniasari, R.M.D., Noviani, T. 2019) (2019). Gambaran Pola Makan Sebagai Penyebab Kejadian Penyakit Tidak Menular. hal 15–23.
- Nur, M., & Aprilo, I. (2021). Analisis Pengetahuan Literasi Fisik Anak Usia 8-12 Tahun pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. In Proceedings of National Seminar (Vol. 7, p. 15).
- Nuryadi, N., Astuti, T. D., Sri Utami, E., & Budiantara, M. (2017). Dasar-Dasar Statistik Penelitian. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Oktriani, S, Solihin, I, Komariyah, L. (2019). Physical activity in elderly: an analysis of type of sport taken by elderly in Bandung. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4 (1) 62-67.

- Permata, T.B.M., Octavianus, S., Khumaesa, N.E., et al. (2019). *Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik*. Jakarta: Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN) Periode 2014-2019.
- Pradika, R. R. T. A., Sari, A. D., & Suminar, I. T. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah: Literature Review. *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 6(1), 19-26.
- Pradono dkk. (2018). *Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Putra, K, P, Kinasih, A, Kriswandar, P. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana.
- Rahmawati, D., Ali, E. P., Nurvia, M., & Harahap, E. (2020). Aplikasi Simpangan Baku Menggunakan Microsoft Excel. *Matematika: Jurnal Teori dan Terapan Matematika*, 19(2), 47-54.
- Ramadona, E. T. 2018. "Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SD Negeri Samirono Kecamatan Depok Kabupaten Sleman". Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2013. [diakses tanggal 20 januari 2016]. Dikutip dari: <http://www.depkes.go.id>
- Rizkiani, A. (2012) "Pengaruh Sistem Boarding School Terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik". *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*.
- Rosiana, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 964-975.
- Saefurrohim, M. Z., Maulana, L., & Puspita, F. (2019). Aplikasi permainan benteng-bentengan sebagai upaya promotif kesehatan pada anak sekolah dasar menuju Indonesia sehat. Universitas Negeri Semarang.
- Said J. (2011). *Olahraga Usia Dini*. Program Studi Ilmu Keolahragaan: Universitas Negeri Semarang.

- Septilinda dkk, Andri. 2017. "Manajemen Boarding School dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam di Muhammadiyah Boarding School (MBS) Yogyakarta." *Jurnal Pendidikan Madrasah* 2 (2).
- Sianturi, R. (2022). Uji Homogenitas Sebagai Syarat Pengujian Analisis. *Jurnal Pendidikan, Sais Sosial, dan Agama*, 8 (1), 386–397.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Komparatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta Bandung.
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. Jakarta: UNJ Press.
- Suryani, A. I., Syahribulan, K., & Mursalam, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Metode Mind Mapping terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial 63 Murid Kelas V SDN No. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. *JKPD (Jurnal Kajian Pendidikan Dasar)*, 4(2), 741-753.
- Sutisna, I. (2020). *Statistika Penelitian*. Universitas Negeri Gorontalo, 1(1), 1-15.
- Ulum, M A. (2018) Perbandingan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa kelas III Antara Sekolah Dengan Sistem Pembelajaran Full Day School Dan Non Full Day School. Universitas Negeri Malang. Program studi Ilmu Keolahragaan.
- Voss, C., Dean, P. H., Gardner, R. F., Duncombe, S. L., & Harris, K. C. (2017). Validity and reliability of the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) in individuals with congenital heart disease. *PloS one*, 12(4), e0175806.
- Wahab, Abdul. (2021). *Sampling Dalam Penelitian Kesehatan*. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 4(01), 38-99.
- WHO, W. H. O. (2020). *Physical activity*. World Health Organization: WHO. Diakses 5 Januari 2023. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas fisik dan kesehatan*. Pontianak: Iain Pontianak Press.
- Widiasmara, A., & Rahayu, H. C. (2019). *Uji Kruskal Wallis*.
- Widoyoko, Eko Putro. (2016). *Teknik Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Wirawan, H. M., & Juanita. (2016). Perbandingan tingkat kebugaran jasmani di sekolah full day dan sekolah reguler. 4 (1). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Surabaya.
- Zahida, F., Taufik, F. E., & Muchtar, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap peningkatan persentase massa otot pada anggota sanggar senam. *Jurnal Profesi Medika Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 12(2), 39-45. <https://doi.org/10.33533/jpm.v12i2.491>.