

## GAMBARAN AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI DI SALATIGA

Kukuh Pambuka Putra<sup>1</sup>, Angkit Kinasih<sup>2</sup>, Peter Kriswandaru<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana  
*kukuh.pambuka@staff.uksw.edu*

**Abstrak:** Aktifitas fisik penting dilakukan untuk kesehatan tubuh. Aktifitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik penting bagi kesehatan, khususnya bagi anak-anak. Anak yang jarang melakukan aktifitas fisik berpotensi menimbulkan penyakit contohnya obesitas. Aktifitas fisik berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak. Selain mempengaruhi aspek fisik juga mempengaruhi aspek mental dan kognitif. Saat ini banyak ditemui anak yang jarang melakukan aktifitas fisik dan lebih memilih untuk melakukan aktifitas yang ringan seperti bermain *handphone* dan tiduran. Kurangnya aktifitas fisik tersebut berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktifitas fisik anak Sekolah Dasar Negeri kelas IV di Salatiga. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan instrumen PAQ-C dan menggunakan sampling sistematis. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah 420 siswa dan sampel yang diambil adalah 140 siswa dari 14 Sekolah Dasar di Salatiga. Hasil dari penelitian yang dilakukan 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*).

**Kata kunci:** aktifitas fisik, tumbuh kembang, obesitas

### PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (1) Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan bagi tubuh (jasmani), melakukan aktivitas fisik dengan teratur memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh(2). Aktivitas fisik dibedakan menurut intensitasnya yaitu aktifitas tinggi, sedang dan rendah. Aktivitas fisik dengan intensitas tinggi minimal tiga hari sekali melakukan aktivitas berolahraga, aktivitas fisik dengan intensitas sedang minimal 20 menit per hari atau tiga hari sekali. Aktivitas fisik dengan intensitas rendah yaitu tidak memenuhi kriteria yang disebutkan di atas, maka masuk ke dalam kategori ini (3). Melakukan aktivitas fisik dengan teratur memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh.

Aktivitas fisik dapat membantu mempertahankan keseimbangan energi dan mencegah kejadian obesitas. Dengan latihan fisik yang teratur dapat mengurangi risiko penyakit, mencegah beberapa tipe penyakit kanker, serta menurunkan penyakit degenaratif (2). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki pengaruh yang 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 yang terjadi adalah obesitas.

Hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas berkaitan dengan pengeluaran energi, dimana lemak tubuh berhubungan dengan obesitas dan dipengaruhi secara langsung oleh asupan energi dan total pengeluaran energi (4). Aktivitas fisik penting untuk kesehatan fisik, emosional, dan mencapai berat badan yang normal. Aktivitas fisik dapat menyeimbangkan kalori yang terkandung dalam makanan dengan kalori yang digunakan selama aktivitas fisik, sehingga dapat mengontrol berat badan (5). Obesitas pada anak berhubungan dengan kebiasaan yang tidak aktif yang mengarah pada perilaku kurang gerak (*sedentary behavior*), kurang melakukan aktivitas gerak dapat mempengaruhi kesehatan tubuh(6). Anak yang selalu melakukan aktivitas fisik memiliki tumbuh kembang yang berbeda dengan yang jarang

melakukan aktivitas fisik, baik dilihat secara gerakan tubuh dan saat melakukan kegiatan sehari-hari. Kurang melakukan aktivitas fisik gerak akan menghambat proses tumbuh kembang.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak yaitu faktor internal yang terdiri dari perbedaan ras/etnik atau bangsa, keluarga, usia dan jenis kelamin (7). Selain dari faktor internal, ada faktor lain yang mempengaruhi yaitu yang pertama faktor genetik. Faktor genetik merupakan modal dasar dalam mencapai hasil akhir proses tumbuh kembang anak. Faktor kedua yaitu faktor lingkungan yang di dalamnya berisi faktor fisik (keadaan di rumah). Faktor ketiga yaitu faktor psikososial (stimulasi, motivasi belajar, ganjaran ataupun hukuman yang wajar, kelompok sebaya, sekolah, cinta dan kasih sayang, kualitas interaksi anak-orang tua), dan yang keempat adalah faktor keluarga (pekerjaan pendapatan keluarga, pendidikan ayah dan ibu, jumlah saudara, jenis kelamin dalam keluarga) (8).

Aktivitas fisik yang dilakukan anak tidak hanya di lingkungan tempat tinggal, tetapi juga di dalam lingkup sekolah, yang di dalamnya mendukung proses tumbuh kembang anak yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam sekolah yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, menyalurkan bakat dan minat untuk meningkatkan kemampuan sesuai dengan bakat yang dimiliki serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa (9).

Berdasarkan informasi tentang aktivitas fisik dan tumbuh kembang, penulis ingin mengetahui aktivitas fisik anak Sekolah Dasar kelas IV di Salatiga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang gambaran intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Salatiga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan media *monitoring* aktivitas fisik Sekolah Dasar bagi Pemerintah Kota Salatiga.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar siswa kelas IV di Salatiga. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Kota Salatiga. Jumlah Sekolah Dasar Negeri yang di ambil adalah 14 Sekolah Dasar dengan total siswa sebanyak 140.

Sampel penelitian ini akan diambil dari setiap Sekolah Dasar Negeri di Salatiga. Dasar penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan Sampling Sistematis. Secara rinci, sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Penentuan Sampel dengan Sampling Sistematis

| Jumlah Sekolah Dasar | Populasi | Sampel |
|----------------------|----------|--------|
| 14                   | 420      | 140    |

Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah *Physical Activity Questioner for Children* (PAQ-C). Proses analisa data akan mengacu pada pedoman analisa yang telah disediakan dalam instrument ini. Secara garis besar, data yang terkumpul akan melalui proses yang terdiri dari: pembersihan data, pengkodean data, perhitungan data dan pemaknaan hasil perhitungan.

## HASIL

Hasil penelitian aktivitas fisik anak siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Salatiga yang dilakukan selama 7 hari oleh siswa-siswi dengan jumlah sekolah sebanyak 14 Sekolah Dasar Negeri di Salatiga. Dengan jumlah 140 siswa-siswi yang diberikan kuesioner atau angket tentang aktivitas fisik selama 1 minggu. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak memiliki perbedaan yaitu pada aktivitas sehari-hari. Pemilihan anak untuk mengisi

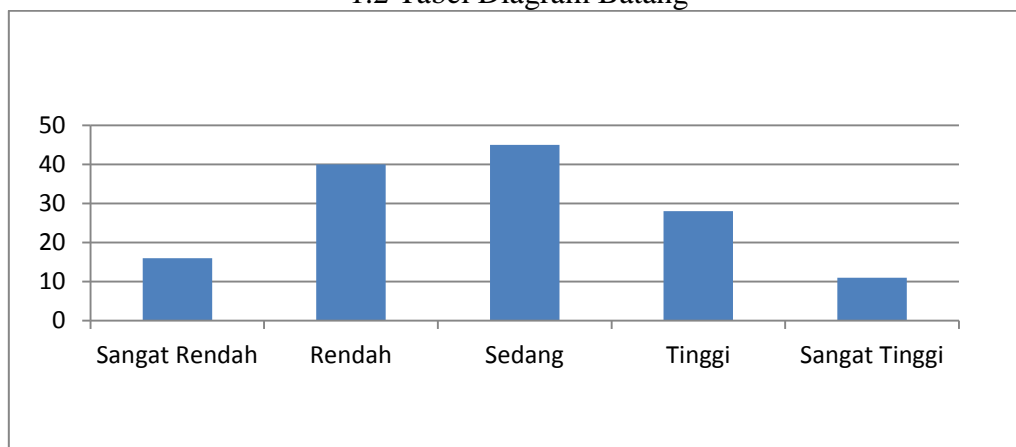
kuesioner/angket dilakukan secara acak dengan kriteria anak sekolah dasar kelas empat dan dipilih sesuai dengan teknik sampling sistematis pada absensi di kelas sesuai dengan sekolah masing-masing. Setiap sekolah di pilih sebanyak 10 siswa untuk mengisi kuesioner atau angketnya. Kuesioner tersebut menggunakan PAQ\_C secara terstruktur dan dihitung secara rata dari 14 sekolah dengan metode hasil menggunakan nilai modus (yang sering muncul) dan memiliki hasil yang menunjukkan bahwa gambaran aktivitas fisik anak siswa kelas IV sekolah Dasar Negeri di Salatiga masuk kedalam kategori aktivitas fisik sedang.

Hasil data yang diperoleh dari penelitian menunjukkan gambaran aktivitas fisik yang dilakukan dengan beragam kegiatan olahraga. Tingkat aktivitas fisik terbagi menjadi 5 yaitu aktivitas fisik sangat rendah, aktivitas fisik rendah, aktivitas fisik sedang, aktivitas tinggi, dan aktivitas fisik sangat tinggi. Dari jumlah responden anak sekolah dasar sebanyak 140, yang masuk ke dalam kategori aktivitas sangat rendah ada 16 anak dengan presentase 11,42%, dengan kategori aktivitas rendah sebanyak 40 anak dengan presentase 28,57%, aktivitas sedang sebanyak 45 anak dengan presentase 32,14, aktivitas tinggi sebanyak 28 anak dengan presentase 20%, dan aktivitas sangat tinggi sebanyak 11 anak dengan presentase 7,85%. Terdapat pada gambar tabel 1.1

1.1 Tabel Aktivitas Fisik

| <b>Kategori Aktivitas Fisik</b> | <b>Total</b>    | <b>Persentase</b> |
|---------------------------------|-----------------|-------------------|
| Sangat Rendah                   | 16 Anak         | 11,42 %           |
| Rendah                          | 40 Anak         | 28,57 %           |
| Sedang                          | 45 Anak         | 32,14 %           |
| Tinggi                          | 28 Anak         | 20 %              |
| Sangat Tinggi                   | 11 Anak         | 7,85 %            |
| <b>Jumlah</b>                   | <b>140 Anak</b> | <b>100 %</b>      |

1.2 Tabel Diagram Batang



Hasil dari Riskesdas di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak khususnya kelas IV, V, VI yang tergolong kurang dalam melakukan aktivitas fisik, dengan presentase 26,1%, sedangkan pada kelompok usia 10-14 tahun memiliki gaya hidup yang kurang aktif dengan presentase sebesar 73,9%, dari data tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak sekolah dasar khususnya kelas IV, V dan VI tergolong kurang dalam melakukan aktivitas fisik(10).

## PEMBAHASAN

Aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak Sekolah Dasar Negeri di Salatiga banyak melakukan aktivitas yang tidak terlalu membuat tubuh menjadi lelah, dimana aktivitas yang dilakukan hanya sekedar mengisi waktu kosong saat di rumah. Aktivitas fisik yang dilakukan saat berada sekolahan seperti bermain kejar-kejaran dengan teman dan melakukan permainan-permainan tradisional seperti bentengan, kucing-kucingan dan menjaring ikan, baik saat di jam pelajaran olahraga ataupun saat jam istirahat, hal itu yang hampir setiap hari dilakukan oleh anak-anak. Tetapi pada saat jam istirahat ada beberapa siswa yang lebih memilih untuk mengobrol dengan teman ataupun membaca buku dikelas di bandingkan dengan melakukan aktivitas.

Anak-anak dalam mengikuti kegiatan di luar jam mata pelajaran seperti ekstrakurikuler juga masih rendah. Karena ekstrakurikuler dilaksanakan setelah kegiatan belajar mengajar selesai, sehingga anak-anak lebih memilih untuk pulang kerumah dengan berbagai alasan. Kegiatan ekstrakurikuler khususnya dalam olahraga merupakan wadah dimana anak-anak dilatih dan diajarkan untuk melakukan aktivitas gerak. Tetapi hal ini terjadi keterbalikan, dimana anak-anak tidak memaksimalkan dan memanfaatkan kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolahan. Ekstrakurikuler di sekolah dapat membentuk sikap, karakter dan mental serta dedikasi sehingga dapat meningkatkan prestasi pada salah satu cabang olahraga yang sudah menjadi hobi dan bakat anak-anak dalam cabang olahraga tertentu dalam waktu yang lebih lama(11).

Di jam olahraga setelah penilaian, siswa-siswi langsung duduk dan bercanda dengan teman-teman lainnya pada saat jam olahraga yang masih berlangsung. Dari penelitian yang telah dilakukan banyak dari sebagian siswa-siswi yang masih kurang dalam melakukan aktivitas. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak-anak kelas IV Sekolah Dasar Negeri di Salatiga tergolong dalam aktivitas fisik sedang. Dari setiap sekolah memiliki presentase dan menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan anak-anak cenderung sedang dan rendah. Setelah pulang sekolah dan berada di rumah anak-anak hanya melakukan aktivitas seperti menyapu, mencuci piring dan baju, setelah itu kembali bermain handphone (*game*) dan menonton televisi selama berjam-jam(12). Seharusnya permainan yang dilakukan anak-anak seperti bermain kejar-kejaran, melompat dan melakukan gerakan-gerakan sekarang telah tergantikan oleh *Gadget*, yang dengan mudahnya dilakukan dimanapun dan kapanpun.

Hal tersebut dapat mempengaruhi kesehatan dalam diri sendiri jika dilakukan secara terus menerus tanpa adanya perubahan untuk melakukan aktivitas. Akibat hal tersebut dapat memicu timbulnya penyakit seperti obesitas karena kurang melakukan aktivitas. Aktivitas fisik aktif yang rutin merupakan bagian yang penting untuk mengurangi tingkat obesitas, beraktivitas secara rutin juga dapat mengurangi rata-rata angka kesakitan dan beberapa penyakit kronik(13). Obesitas merupakan faktor dari kurang beraktivitas dan konsumsi makanan yang berlebihan, sehingga dapat dengan mudah beresiko terkena penyakit obesitas. Aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan tubuh agar dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa ada sesuatu hal yang menghalangi untuk beraktivitas.

## KESIMPULAN

Dari jumlah responden anak Sekolah Dasar sebanyak 140 siswa, yang masuk ke dalam kategori aktivitas sangat rendah ada 16 anak dengan presentase 11,42%, dengan kategori aktivitas rendah sebanyak 40 anak dengan presentase 28,57%, aktivitas sedang sebanyak 45 anak dengan presentase 32,14, aktivitas tinggi sebanyak 28 anak dengan presentase 20%, dan aktivitas sangat tinggi sebanyak 11 anak dengan presentase 7,85%. Melihat hasil dari penelitian tentang Gambaran Aktivitas Fisik dapat diketahui bahwa anak-

anak Sekolah Dasar Negeri di Salatiga kurang dalam melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik.

Secara keseluruhan anak-anak lebih memilih pada hal yang lebih mudah dan praktis. Yang seharusnya dilakukan saat di rumah seperti bermain dengan teman, berlari dan melompat justru sekarang tidak dilakukan, saat ini permainan yang seharusnya dilakukan oleh anak-anak Sekolah Dasar diganti dengan permainan di Handphone (*game*) mereka masing-masing. Di Sekolah Dasar Negeri di Salatiga menunjukkan aktivitas fisik yang dilakukan masuk dalam kategori sedang. Anak-anak yang melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik diluar jam sekolah hanya beberapa anak dan sebagian besar hanya melakukan aktifitas fisik atau olahraga disekolahan yaitu di jam mata pelajaran olahraga. Karena itu anak-anak harus lebih aktif lagi dalam beraktivitas, bergerak dan bermain, karena dapat berpengaruh pada diri sendiri khususnya untuk kesehatan tubuh.

#### DAFTAR PUSTAKA

- WHO. Physical activity [Internet]. WHO. World Health Organization; 2017 [cited 2017 Oct 10].
- Purwanto. Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. J Media Ilmu Keolahragaan Indones [Internet]. 2011;1(1):1–9.
- Hamrik Z, Sigmundová D, Kalman M, Pavelka J, Sigmund E. Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: results from the GPAQ study. Eur J Sport Sci [Internet]. 2014 [cited 2017 Oct 12];14(2):193–8.
- Karen A. Obesity, Weight Change, Hypertension, Diuretic Use, and Risk of Gout in Men: The Health Professionals Follow-up Study. Obesity, Weight Chang Hypertens Diuret Use, Risk Gout Men Heal Prof Follow Study [Internet].2005;
- Nyoman I, Suandana A, Sidiartha GL. Hubungan aktifitas fisik dengan obesitas pada anak sekolah dasar. 2013;
- Ochoa MC. Predictor factors for childhood obesity in a Spanish case-control study.2007;5.
- Rohan HH, Siyoto S. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi. Nuha Medika; 2013. 367 p.
- Cahyaningsih DS. Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Jakarta: CV Sugeng Seto; 2011.
- Depdiknas. Peningkatan Keimanan dan Ketaqwaan melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, editor. Jakarta; 2004.
- RISKESDAS. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Ris Kesehat Dasar. 2013;
- Hastuti TA. Kontribusi Ekstrakurikuler Bola basket Terhadap Pembimbingan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani. Pendidikan Jasmani Indonesia. 2008;5(April):45–50.
- Ronald L.Hager. Television Viewing and Physical Activity in Children. J Adolesc Heal. 2006;39(5):565–661.
- Salim A. Faktor Resiko Kejadian Obesitas Pada Remaja. 2010;6:185–90.