

IDENTIFIKASI POLA AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR DI KOTA SURABAYA DAN KABUPATEN NGANJUK

Nada Widyah Ramadhani

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Nadaramadhani16060484004@mhs.unesa.ac.id

Hjirin Fithroni

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
hjirinfithroni@unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola aktivitas fisik anak sekolah dasar khususnya di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dari *Physical Activity Questionnaire of Children* (PAQ-C) dengan teknik analisis data menggunakan excel 2016 dengan kombinasi rumus dari PAQ-C untuk mengolah kuesioner dan rumus excel untuk mengolah data. Populasi dalam penelitian kali ini yaitu anak-anak sekolah dasar di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk yang berusia 10 tahun atau kelas 4 yang berjumlah keseluruhan 645 siswa yang kemudian diambil 20% dari keseluruhan maka didapati 13 siswa dalam masing-masing sekolah atau jika dijumlahkan keseluruhan berjumlah 130 siswa Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk sebagai sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisikan 10 butir pertanyaan yang sudah ada pada PAQ-C dengan validasi item yang baik dengan skor korelasi antara 0,140-0,730, dan hasil reliabilitas dengan skor Cronbach Alpha 0,682. Adapun dari hasil penelitian kali ini menunjukkan pada Kota Surabaya jenis aktivitas fisik tinggi sebesar 41,6% dan jenis aktivitas fisik rendah sebesar 58,4%. Sedangkan pada Kabupaten Nganjuk jenis aktivitas fisik tinggi sebesar 29,2% dan aktifitas fisik rendah sebesar 70,8%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Pola Aktivitas Fisik anak sekolah dasar di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk tergolong dalam kategori aktifitas rendah dengan persentase 58,4% dari 65 siswa dan 70,8% dari 65 siswa.

Kata kunci: Pola Aktivitas Fisik Anak, Sekolah Dasar.

ABSTRACT

This study aims to identify the patterns of physical activity of elementary school children, especially in Surabaya City and Nganjuk Regency. This research is a qualitative descriptive study with a sampling technique using purposive sampling. The instrument in this study used a questionnaire from the Physical Activity Questionnaire of Children (PAQ-C) with data analysis techniques using excel 2016 with a combination of formulas from PAQ-C to process the questionnaire and excel formula for processing data. The population in this study were elementary school children in the city of Surabaya and Nganjuk Regency who were 10 years old or grade 4, totaling 645 students and then taken 20% of the total, 13 students were found in each school or if the total added total 130 students from Surabaya City and Nganjuk Regency were selected as samples. This study uses a questionnaire containing 10 questions that already exist in PAQ-C with good item validation with a correlation score between 0.140-0.730, and the results of reliability with a Cronbach Alpha score of 0.682. The results of this study indicate that in Surabaya the type of high physical activity was 41.6% and low physical activity was 58.4%. Whereas in Nganjuk, high physical activity was 29.2% and low physical activity was 70.8%. Thus it can be concluded that the Physical Activity Pattern of elementary school children in Surabaya City and Nganjuk Regency is classified in the low activity category with a percentage of 58.4% of 65 students and 70.8% of 65 students.

Key words: Child Physical Activity Pattern, Elementary School.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan suatu bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka yang merupakan bentuk pengeluaran tenaga (yang

dinyatakan dengan kalori) seperti melakukan suatu pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari lainnya (Adi Sapoetra, 2005). Kurangnya aktivitas fisik akan menjadi salah satu faktor risiko

independen dalam suatu penyakit kronis yang dapat mengakibatkan kematian secara global (WHO,2008). Aktivitas fisik merupakan peranan penting terhadap terjadinya obesitas pada anak. Adanya kemajuan teknologi membuat anak semakin pasif dan memiliki gaya hidup yang santai (sedentary lifestyle), anak akan memilih menghabiskan waktu di depan televisi atau bermain games yang ada di komputer atau gadget. Untuk dari itu aktivitas fisik sangatlah penting dilakukan mulai dari anak usia dini, anak sekolah dasar, remaja, dewasa, hingga lansia. Pada anak sekolah dasar aktivitas fisik biasanya banyak dilakukan dengan kegiatan bermain. Bermain merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan oleh anak sepanjang hari. Dengan segala permainan apapun itu, baik permainan tradisional ataupun permainan modern dengan kemajuan teknologi saat ini adalah bentuk proses untuk mengolah diri yang cukup bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi seorang anak.

Penelitian yang dilakukan oleh *Preventive Medicine Reports* menyatakan bahwa program pendidikan jasmani sangatlah penting dilakukan sebagai fungsi mekanisme utama anak-anak menyediakan waktunya melakukan aktivitas fisik selama hari sekolah. Survey yang dilakukan oleh PKGN tahun 2003-2004 mengamati bahwa rata-rata anak-anak usia 6-11 tahun terlibat lebih dari 75 menit MVPA per hari, tetapi anak dengan usia 12-15 tahun hanya terlibat dalam 25-45 menit MVPA per hari.

Maka demikian pola aktivitas fisik anak sekolah dasar di daerah pedesaan sangatlah berbeda jika dibandingkan dengan pola aktivitas fisik daerah perkotaan. Nyatanya pada daerah pedesaan ini masih memiliki alam yang asri dengan banyaknya lahan kosong yang memungkinkan untuk tempat dijadikannya anak-anak bermain atau berolahraga. Sedangkan di kota sudah jarang sekali ditemukannya tanah lapang untuk kegiatan bermain anak, anak lebih sering bermain di dalam mall dengan permainan-permainan yang ada di *time zone* ataupun di rumah dengan memainkan *gadget* mereka.

Sebuah penelitian yang pernah dilakukan oleh *Kiser Family Foundation* pada 2032 orang anak yang berusia antara 3 hingga 12 tahun tentang berapa sering anak-anak usia tersebut bermain video game ataupun game di komputer. Ternyata sekitar 73% anak laki-laki berusia 8 sampai 10 tahun rata-rata bermain game selama satu jam per hari dan

hampir 68% anak dengan usia 12 tahun hingga 14 tahun bermain *game* yang sebenarnya diperuntukkan bagi usia 17 tahun ke atas.

Ada beberapa faktor yang mengakibatkan anak-anak memiliki kecenderungan bermain *game* di *gadget* atau komputer, diantaranya ialah kemajuan teknologi di era masa ini, kemunculan fenomena warung kopi yang menyediakan Wi-Fi gratis, dan kurangnya edukasi orang tua ataupun guru pendamping di sekolah dalam menghadapi kemajuan teknologi dalam penggunaan *gadget*.

Semua itu WHO dan PBB sudah menerapkan atau mendukung dengan adanya program SDGs (*Sustainable Development Goals*). Dalam SDGs mengandung 17 tujuan dengan 169 pencapaian yang telah terukur yang ditentukan PBB guna agenda dunia untuk pembangunan keselamatan manusia dan planet bumi. Namun poin yang cocok untuk permasalahan ini ialah terdapat pada poin ke 3, 4, dan 11, yang berbunyi: 1. Point 3 (*Good Health and Well-Being*), 2. Poin 4 (*Quality Education*), 3. Poin 11 (*Sustainable Cities and Communities*).

Dari ketiga poin SDGs tersebut dan berdasarkan *sedentary lifestyle* dan kemajuan teknologi yang membuat anak menjadi kurang gerak, maka peneliti ingin mengaji perbedaan aktivitas fisik anak sekolah dasar pada daerah perkotaan yang dimana peneliti mengambil kota Surabaya dan daerah pedesaan peneliti mengambil Kabupaten Nganjuk.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian berjenis non eksperimen atau survei dengan metodologi penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk memverifikasi apakah kegiatan pelajaran pendidikan jasmani dilaksanakan oleh siswa-siswi dan juga bertujuan untuk memperoleh data yang akurat sehingga dapat dikembangkan menjadi sebuah deskripsi melalui data yang telah diperoleh dengan pola aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk. Penggunaan metode kuantitatif agar peneliti dapat menjelaskan situasi yang hendak diteliti dengan berdasarkan hasil angket sehingga dapat lebih kuat dalam menganalisa hasil untuk memperoleh suatu kesimpulan. Untuk peneliti sendiri memilih metode ini dikarenakan instrument dalam penelitian ini menggunakan angket dengan mengajukan beberapa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang kemudian dijawab oleh responden secara tertulis dan memiliki nilai angka, nilai angka inilah yang nantinya akan

diolah dan menunjukkan suatu hasil yang dapat di deskripsikan untuk kesimpulan hasil, selain itu peneliti memilih jenis penelitian ini karena peneliti merasa dengan melihat keadaan pola aktivitas fisik anak di suatu daerah sudah cukup untuk menentukan seberapa besar pola aktivitas fisik anak pada suatu daerah tertentu khususnya anak-anak.

Penelitian ini dilaksanakan pada Februari - Maret 2020 pada 5 sekolah di Kota Surabaya dan 5 sekolah di Kabupaten Nganjuk. Peneliti menetapkan target sebagai populasi dalam penelitian ini ialah anak-anak sekolah dasar di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk dengan berbagai kriteria khusus seperti Anak merupakan siswa-siswi aktif Sekolah Dasar yang ditetapkan untuk menjadi tempat penelitian, ada beberapa kriteria khusus yang peneliti pilih untuk dapat dijadikan sampel pada penelitian kali ini, diantaranya anak berusia 9-11 tahun, anak dalam keadaan sehat baik secara mental ataupun fisik. Untuk pengambilan sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan cara random sasi dikarenakan penelitian ini tidak dilakukan secara sensus. Proses pengambilan sampel ini peneliti menganut pernyataan dari Arikunto (2010:95) yang menyatakan jika dalam penelitian mempunyai beberapa ratus objek dalam satu populasi, maka dapat menentukan kurang lebih 20-30% dari jumlah subjek tersebut. Dan jika jumlah subjek dalam populasi meliputi 100-150 orang, dalam proses pengambilan data peneliti menggunakan angket, maka sebaiknya subjek tersebut tidak mengambil seluruhnya. Maka dari itu peneliti mengambil 20% dari jumlah keseluruhan siswa-siswi SD sekolah dasar khususnya kelas 4 yang akan dijadikan sampel dan sudah ditentukan tempatnya menggunakan *purposive sampling* dari jumlah keseluruhan siswa-siswi SD kelas 4 pada 5 SD Kota Surabaya dan 5 SD Kabupaten Nganjuk sebesar 645, maka ditemukan hasil untuk setiap sekolah peneliti mengambil 13 anak, hal inilah yang menjadi alasan peneliti untuk menentukan besar sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Untuk memperoleh data yang diinginkan maka peneliti melakukan pengumpulan data. Dalam proses pengumpulan data ini peneliti menggunakan alat bantu berupa 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. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen kuesioner PAQ-C untuk mendapatkan

skor bentuk/ pola aktivitas fisik anak disuatu daerah yang nantinya akan di jadikan kedalam deskripsi.

Teknik analisis data yaitu menghitung hasil kuesioner/angket seberapa besar pola aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk. Dalam menganalisa data digunakan teknik analisa deskriptif kuantitatif dengan melalui kuesioner PAQ-C dan dilihat dari jumlah masing-masing kota. Skor masing-masing dari kuesioner PAQ-C ini telah ditentukan sesuai dengan *The Physical Activity Questionnaire for Children* secara manual. Dalam proses ini peneliti terlebih dahulu menentukan jumlah skor final masing-masing kuesioner yang sudah diisi oleh responden. Penentuan skor dari jawaban tersebut didapatkan dari skor yang sudah ditentukan sesuai dengan *The Physical Activity Questionnaire for Children* secara manual.

Setelah menentukan dan mendapatkan skor masing-masing pertanyaan maka peneliti menentukan skor final dengan menjumlahkan seluruh skor pertanyaan dan mencari rata dengan cara menjumlahkan seluruhnya lalu dibagi 9, angka 9 disini yaitu jumlah dari pertanyaan pasti yang mempunyai skor tetap pada Kuesioner, berikut adalah rumus yang digunakan untuk menentukan skor final ialah:

$$Final = \frac{P1 + P2 + P3 + P4 + P5 + P6 + P7 + P8 + P9}{9}$$

Setelah mendapatkan skor final, maka skor itulah yang nantinya akan dijumlahkan di cari kembali rata-rata dan persentase dari jumlah keseluruhan hasil kuesioner pada masing-masing kota yang nantinya akan dijadikan deskripsi untuk mendapatkan hasil kesimpulan penelitian. Untuk mendapatkan Jumlah, Median, dan persentase untuk hasil tersebut, peneliti menggunakan alat bantu berupa Microsoft Excel 2016 agar lebih falid dan pasti untuk hasil yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian kali ini menghasilkan penyajian data dari penyebaran kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* pada 65 siswa-siswi Kota Surabaya dan 65 siswa-siswi Kabupaten Nganjuk kelas 4 yang dilakukan secara acak. Dalam kuesioner ini peneliti menilai pertanyaan dari no 1 hingga 9 saja yang merupakan pertanyaan utama dalam kuesioner ini.

Berikut ini adalah grafik data hasil dari kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older*

Children yang diisi oleh 65 siswa sekolah dasar pada Kota Surabaya.

Grafik 1. Jumlah Anak yang melakukan aktivitas fisik pada Kota Surabaya



Grafik diatas menunjukkan bahwasanya dari jumlah 65 siswa anak sekolah dasar pada Kota Surabaya yang diambil secara acak, 27 anak memiliki kategori tingkat “Aktivitas Tinggi” dan 38 anak memiliki kategori tingkat “Aktifitas Rendah”. Dengan total poin jumlah keseluruhan yang didapat pada Kota Surabaya sebanyak 1332 dengan nilai rata-rata sebesar 20,4. Berikut ini adalah grafik presentase dari jumlah keseluruhan pola aktifitas fisik anak sekolah dasar pada Kota Surabaya

Grafik 2. Grafik Presentase Jumlah Pola Aktifitas Fisik Anak Kota Surabaya

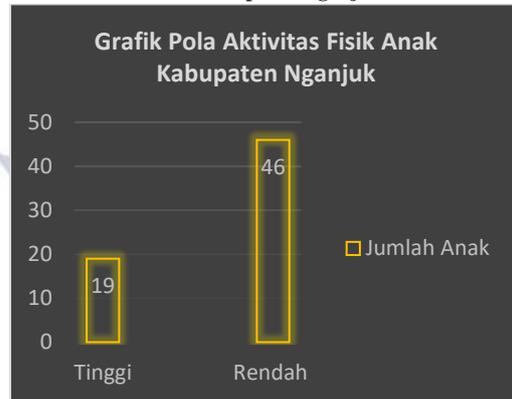


Grafik diatas menunjukkan jumlah presentase dari total keseluruhan jumlah poin yang didapat dari persebaran kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* pada anak sekolah dasar di Kota Surabaya dengan 42% anak SD Kota Surabaya memiliki pola Aktivitas Fisik dengan kategori tinggi. Dan 58% anak SD Kota Surabaya memiliki pola Aktivitas Fisik dengan kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata anak sekolah dasar di Kota Surabaya memiliki pola aktivitas fisik yang rendah. Hal ini sama dengan yang hasil yang dilakukan oleh Erlina Nurlaili Rahma dan Bambang Wirjatmadi pada tahun 2020 yang menunjukkan bahwa sekitar 68,2% anak pada

Kota Surabaya juga memiliki jeni aktivitas fisik kategori rendah.

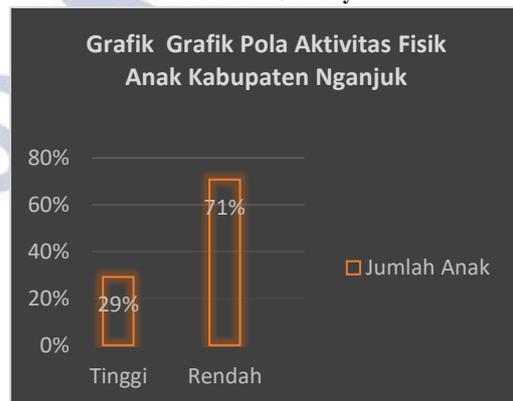
Berikut ini adalah grafik data hasil dari kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* yang diisi oleh 65 siswa sekolah dasar pada Kabupaten Nganjuk.

Grafik 3. Jumlah Anak yang melakukan aktivitas fisik pada Kabupaten Nganjuk



Grafik 3. diatas menunjukkan bahwasanya dari jumlah 65 siswa anak sekolah dasar pada Kabupaten Nganjuk yang diambil secara acak, 19 anak memiliki kategori tingkat “Aktivitas Tinggi” dan 46 anak memiliki kategori tingkat “Aktifitas Rendah”. Dengan total poin jumlah keseluruhan yang didapat pada Kabupaten Nganjuk sebanyak 1248 dengan nilai rata-rata sebesar 19,2. Berikut ini adalah grafik presentase dari jumlah keseluruhan pola aktifitas fisik anak sekolah dasar pada Kabupaten Nganjuk

Grafik 4. Grafik Presentase Jumlah Pola Aktifitas Fisik Anak Kota Surabaya



Grafik diatas menunjukkan jumlah presentase dari total keseluruhan jumlah poin yang didapat dari persebaran kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Older Children* pada anak sekolah dasar di Kabupaten Nganjuk dengan 29% anak SD Kabupaten Nganjuk memiliki pola Aktivitas Fisik

dengan kategori tinggi. Dan 71% anak SD Kabupaten Nganjuk memiliki pola Aktivitas Fisik dengan kategori rendah.

Dari kedua hasil tersebut didapatkan inti bahwa pola aktivitas fisik anak pada daerah perkotaan (Surabaya) dan Pedesaan (Nganjuk) sama-sama memiliki jenis pola aktivitas fisik rendah. Dari hasil kedua kota tersebut didapatkan kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heryudarini H, dkk yang dilakukan pada tahun 2013 dengan judul Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0 – 12,9 Tahun di Indonesia yang menunjukkan hasil bahwa sebanyak 1490 anak atau 57,3% dari total sampel atau lebih dari separuh anak Indonesia dikategorikan sebagai tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik.

Pembahasan

Hasil yang didapat pada penelitian kali ini sesuai dengan kuesioner PAQ-C yang diambil di sekolah masing-masing pada saat proses kegiatan belajar berlangsung. Penelitian ini menggunakan kuesioner guna mengambil data dari responden guna menjawab rumusan masalah yang ada. Proses penelitian kali ini dilaksanakan di dua kota dengan mengambil 5 sekolah disetiap masing-masing Kota. Sekolah-sekolah tersebut terdiri dari SDN Baratajaya, SDN Kertajaya, SDN Sidotopo Wetan V, SDN Lakarsantri, dan SDN Menanggal 601 untuk wilayah Kota Surabaya. Sedangkan untuk wilayah Kabupaten Nganjuk terdiri dari SDN 1 Mungkung, SDN Setren, SDN 1 Mlorah, SDN Gempol, dan SDN 1 Klagen. Penelitian yang berjudul Identifikasi Pola Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar Di Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk ini menggunakan kuesioner PAQ-C yang sudah digunakan pada penelitian sebelumnya untuk mengambil data yang terdiri dari 9 pertanyaan wajib dan 1 pertanyaan tambahan yang mencakup tentang pola atau kebiasaan aktivitas sehari-hari anak umur 8-14 tahun. Dari 10 pertanyaan tersebut cara penilainya dengan menjumlahkan jawaban ABCD dan E. Hasil tersebut digunakan sebagai nilai PAQ-C setiap responden. Setelah mendapatkan nilai dari masing-masing responden kemudian selanjutnya kita total dari jumlah nilai keseluruhan responden. Microsoft excel digunakan peneliti untuk mengetahui jumlah score PAQ-C dari keseluruhan responden, median total keseluruhan score PAQ-C, dan persentase dari median score PAQ-C yang diperoleh sehingga dapat diketahui tingkat pola aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kota Surabaya ataupun Kabupaten Nganjuk. Faktor

kemajuan teknologi di era globalisasi dan kemunculan warung kopi sering dikaitkan menjadi salah satu faktor utama disini mengapa pola aktivitas fisik anak di desa dan di kota sama-sama rendah. Hal ini juga didukung Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDA) tahun 2013 lalu yang menunjukkan bahwa 26,1% masyarakat di Indonesia berusia > 10 tahun tergolong kurang aktif. Sedangkan salah satu riset pada wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta sendiri terdapat 20,8% masyarakat tergolong kurang aktif. Pada kelompok usia anak 10-14 tahun yang memiliki gaya hidup tidak aktif sebesar 67% (Ega, 2018). Masuk dalam pembahasan kuesioner, dari kedua kota tersebut dapat di lihat bahwa aktivitas fisik anak sekolah dasar pada Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk saat ini memiliki tingkatan aktivitas fisik rendah, hal itu diperoleh dari persentase yang ada, 70,8% dengan total 46 poin dari 65 siswa untuk kabupaten Nganjuk, dan 58,4% dengan total 38 poin dari 65 siswa untuk Kota Surabaya. Dari hasil yang didapat peneliti jika dulu pola aktivitas fisik anak sekolah dasar di daerah perkotaan (Surabaya) dan pedesaan (Nganjuk) sangatlah berbeda. Namun saat ini kedua daerah tersebut memiliki pola aktivitas fisik yang sama. Jika dulu yang memiliki pola aktivitas fisik rendah sering dikaitkan dengan anak kota yang di sini peneliti mengambil daerah Surabaya, namun saat ini daerah pedesaan atau Kabupaten Nganjuk juga memiliki pola aktivitas fisik yang tidak kalah rendah juga dengan daerah perkotaan, malah pada kabupaten Nganjuk menunjukkan hasil persentase lebih tinggi jika dibanding Kota Surabaya. Dalam proses penelitian ini tentunya peneliti menemukan beberapa kesulitan untuk mendapatkan hasil yang ingin ditentukan, diantaranya pada proses penelitian yang dilakukan pada daerah pedesaan atau disini peneliti mengambil daerah pada Kabupaten Nganjuk terdapat kesulitan pada subjek atau sampelnya sendiri cukup lumayan kesulitan dalam tata bahasa dalam berkomunikasi, yang mana anak-anak disana pada sering memakai bahasa daerah masing-masing yang tentunya tidak dipahami oleh peneliti, selain itu peneliti menemukan kesulitan dalam memberikan arahan soal-soal yang dimana anak pada daerah kurang paham dan kurang mengerti dengan kata-kata yang ada di soal-soal tersebut, maka dari itu peneliti sendiri berusaha sabar dalam mengartikan atau memberi pemahaman dari soal ke soal pada sampel.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil yang telah didapat dalam penelitian yang telah diuraikan sebelumnya peneliti menyimpulkan bahwa pola aktivitas fisik anak sekolah dasar di kedua daerah tersebut ini kurang melakukan aktivitas fisik seperti dance, melakukan permainan, berlari, memanjat, berjalan kaki, bersepeda, melakukan senam aerobic, berenang, voli, sepak bola, dan bulu tangkis, selain itu hasil dari peneliti ini menunjukkan bahwa belum adanya pencapaian dengan program SDGs yang terkandung dalam poin 3. Hal ini dibuktikan dengan hasil yang menunjukkan bahwa rata-rata siswa-siswi pada Kota Surabaya dan Kabupaten Nganjuk memiliki jenis pola aktivitas fisik tingkat rendah dengan persentase sebesar 70,8% pada Kabupaten Nganjuk dan 58,4% untuk Kota Surabaya, dari sini penulis juga menyimpulkan bahwa anak-anak pada Kabupaten Nganjuk lebih besar memiliki tingkat kerendahan dalam beraktivitas fisik, semua itu terjadi dikarenakan kurangnya edukasi pada orang tua serta guru pendamping di sekolah dalam menghadapi kemajuan teknologi di era globalisasi saat ini.

Saran

Dalam proses penelitian ini tentunya peneliti menemukan beberapa kesulitan untuk mendapatkan hasil yang ingin ditentukan, diantaranya pada proses penelitian yang dilakukan pada daerah pedesaan atau di sini peneliti mengambil daerah pada Kabupaten Nganjuk terdapat kesulitan pada subjek atau sampelnya sendiri cukup lumayan kesulitan dalam tata bahasa dalam berkomunikasi, yang mana anak-anak di sana pada sering memakai bahasa daerah masing-masing yang tentunya tidak dipahami oleh peneliti, selain itu peneliti menemukan kesulitan dalam memberikan arahan soal-soal yang dimana anak pada daerah kurang paham dan kurang mengerti dengan kata-kata yang ada di soal-soal tersebut, maka dari itu peneliti sendiri berusaha sabar dalam mengartikan atau memberi pemahaman dari soal ke soal pada sampel. Untuk peneliti yang akan melanjutkan penelitian ini saya harap lebih mengaji dan mempelajari karakteristik subjek yang akan diteliti guna memperlancar proses pengambilan data agar tidak terjadi miss komunikasi dalam segi komunikasi antar peneliti dan subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Adisapoetra. 2005. Hubungan Antara Fisik dengan Status Kegemukan pada Kohort Anak Tahun

2011 di Kota Bogor. Tesis Fakultas Masyarakat. UI.

Ali Maksun. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.

Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.

Erick Burhaein. 2017. "Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD". Indonesian Journal of Primary Education. Vol 1 No 1 (2017) 51-58.

Heryudarini H, dkk. 2013. "Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0 – 12,9 Tahun di Indonesia". Gizi Indo 2013, 36(2):99-108.

Kartohadikoesoemo, Soetardjo. 1984. Desa. Jakarta. Balai Pustaka.

Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemendes RI

Kemendes. Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI;2015.

Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta;2004. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Persagi. 2011. Proses Asuhan Gizi Berstandart (PAGT). Jakarta. PT. Abadi.

Putra, Wismoyo Nugraha. 2017. "Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Overweight di SMA Negeri 5 Surabaya". Jurnal Berkala Epidemiologi. Volume 5 Nomor 3, hlm 298 – 310.

Rahma dan Wirjatmadi. 2020. "Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Fisik Sedentari dengan status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar". DOI: 10.2473/amnt.v4i1.2020. 79-85.

Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

World Health Organization (2017). Mental disorders fact sheets. World Health Organization. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/> Diakses Januari 2020.

WHO (2008). The global burden of diseases: 2004 update Geneva: WorldHealthOrganization. http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GBD_report_2004update_full.pdf .Diakses September 2019.