



**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK ANAK PADA SISWA  
KELAS 5 SDN LIMO 2 KOTA DEPOK**

**SKRIPSI**

**VARSHA RAVITA**

**2110715022**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA  
2025**



**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK ANAK PADA SISWA  
KELAS 5 SDN LIMO 2 KOTA DEPOK**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Kesehatan**

**VARSHA RAVITA**

**2110715022**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA  
2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Varsha Ravita  
NIM : 2110715022  
Tanggal : 25 November 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 25 November 2024

Yang Menyatakan



Varsha Ravita

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Varsha Ravita  
NIM : 2110715022  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : SI Fisioterapi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Gambaran Aktivitas Fisik Anak Pada Siswa Kelas 5 SDN Limo 2 Kota Depok.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di:

Jakarta, 25 November 2024

Yang menyatakan



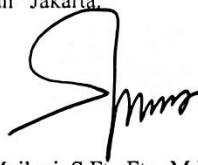
Varsha Ravita

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Varsha Ravita  
NIM : 2110715022  
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana  
Judul : Gambaran Aktivitas Fisik Anak pada Siswa Kelas 5  
SDN Limo 2 Kota Depok

Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Rena Mailani, S.Ft., Ftr., M.Biomed

Ketua Penguji



Mona Oktarina, S.Ft., Ftr., M.Biomed., AIFO

Penguji II



Rabia, S.Ft., M.Biomed

Koordinator Prodi Fisioterapi Program Sarjana

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal ujian: 20 Desember 2024

# GAMBARAN AKTIVITAS FISIK ANAK PADA SISWA KELAS 5 SDN LIMO 2 KOTA DEPOK

Varsha Ravita

## Abstrak

**Latar Belakang:** Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka. Dalam penelitian sebelumnya pada tahun 2018, ditemukan bahwa aktivitas fisik anak-anak di lingkungan sekolah dasar cukup bervariasi, dengan 26,1% anak tergolong kurang aktif secara fisik, sementara 73,9% menjalani gaya hidup yang tidak aktif. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik anak usia sekolah dasar pada umumnya masih rendah. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran aktivitas fisik anak-anak di sekolah dasar, khususnya di SDN Limo 2 Kota Depok. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*, dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. **Hasil Penelitian:** Faktor seperti usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh (IMT) dapat menjadi faktor yang membuat perbedaan intensitas aktivitas fisik masing-masing individu. Ditemukan bahwa mayoritas siswa kelas 5 SDN Limo 2 Kota Depok berada dalam kategori aktivitas fisik rendah atau sedang. Responden laki-laki menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Anak dengan usia 11 tahun memiliki distribusi aktivitas fisik yang cenderung pada kategori sedang dan rendah, serta anak laki-laki dengan IMT lebih tinggi cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. **Kesimpulan:** Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia dan IMT memainkan peran penting dalam menentukan pola aktivitas fisik siswa kelas 5 SDN Limo 2 Kota Depok.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Anak, PAQ-C, Fisioterapi

# DESCRIPTION OF CHILDREN'S PHYSICAL ACTIVITY IN 5TH GRADE STUDENTS OF SDN LIMO 2 DEPOK CITY

Varsha Ravita

## Abstract

**Background:** Physical activity is defined as any body movement produced by the contraction of skeletal muscles. In a previous study in 2018, it was found that the physical activity of children in an elementary school setting was quite varied, with 26.1% of children classified as physically inactive, while 73.9% led an inactive lifestyle. This suggests that physical activity among elementary school-aged children is generally low. **Research Objectives:** This study aims to provide an overview of the physical activity of children in elementary schools, especially in SDN Limo 2 Depok City. **Research Methods:** This study used a descriptive quantitative method with a cross-sectional approach, and data were collected using the Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) questionnaire which has been translated into Indonesian. **Results:** Factors such as age, gender, and body mass index (BMI) can be factors that make differences in the intensity of physical activity of each individual. It was found that the majority of grade 5 students of SDN Limo 2 Depok City were in the low or moderate physical activity category. Male respondents showed higher levels of physical activity than females. Children aged 11 years had a distribution of physical activity that tended to be in the moderate and low categories, and boys with higher BMI tended to have lower levels of physical activity. **Conclusion:** This indicates that factors such as gender, age and BMI play an important role in determining the physical activity patterns of 5th grade students of SDN Limo 2 Depok City.

**Keywords:** Physical Activity, Children, PAQ-C, Physiotherapy.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Zat yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas limpahan nikmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik Anak pada Siswa Kelas 5 SDN Limo Depok.” Penyusunan skripsi ini merupakan perjalanan panjang yang penuh tantangan, dan penulis menyadari sepenuhnya akan keterbatasan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu, skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, dukungan, serta doa dari banyak pihak yang telah memberikan kontribusi berharga sepanjang prosesnya.

Ucapan terima kasih yang mendalam penulis haturkan kepada dosen pembimbing skripsi, Ibu Rena Mailani, S.Ft, M.Biomed, AIFO, yang dengan sabar membimbing dan memberikan arahan berharga. Terima kasih juga kepada para dosen penguji, Ibu Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO dan Ibu Mona Oktarina, S.Ft., Ftr., M.Biomed., AIFO, atas masukan yang bermanfaat demi penyempurnaan penelitian ini. Rasa hormat dan terima kasih tak terhingga penulis tujukan kepada kedua orang tua, Papa dan Mama, serta keluarga besar yang senantiasa mendoakan dan mendukung setiap langkah perjalanan akademik ini. Tak lupa, apresiasi yang tinggi kepada teman-teman seperjuangan S1 Fisioterapi, P3M, sahabat, pacar dan seluruh pihak yang telah memberikan motivasi, semangat, serta dukungan lainnya. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi salah satu sumbangsih kecil bagi dunia pendidikan serta masyarakat luas. Semoga kritik dan saran yang membangun dari para pembaca menjadi langkah awal untuk terus memperbaiki diri.

Jakarta, 9 Januari 2025

Penulis



Varsha Ravita



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori .....	5
II.2 Kerangka Teori.....	18
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu.....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
III.1 Kerangka Konsep .....	25
III.2 Definisi Operasional.....	26
III.3 Desain Penelitian.....	26
III.4 Populasi dan Sampel .....	26
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	27
III.6 Metode Pengumpulan Data .....	27
III.7 Instrumen Penelitian .....	28
III.8 Analisis Data .....	29
III.9 Etika Penelitian .....	30
III.10 Jadwal Penelitian.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	32
IV.1 Hasil Penelitian .....	32
IV.2 Tingkat Aktivitas Fisik Anak di SDN Limo 2 Kota Depok.....	32
IV.3 Pembahasan.....	37
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	43
BAB V PENUTUP.....	44
V.1 Kesimpulan .....	44
V.II Saran .....	44

DAFTAR PUSTAKA .....	46
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Penelitian Terdahulu .....	19
Tabel 2.	Definisi Operasional .....	25
Tabel 3.	Jadwal Penelitian .....	31
Tabel 4.	Aktivitas Fisik Anak Kelas 5 SDN Limo 2 Kota Depok .....	32
Tabel 5.	Hasil .....	33
Tabel 6.	Karakteristik Jenis Kelamin .....	34
Tabel 7.	Karakteristik Usia .....	35
Tabel 8.	Karakteristik IMT .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Konsep .....	18
Gambar 2.	Kerangka Konsep .....	25

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Lembar Monitoring
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Etik Penelitian
- Lampiran 4. Informed Consent
- Lampiran 5. Formulir yang Sudah Terisi
- Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7. Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 8. Uji Turnitin