

**AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH DASAR NAHDALATUL ULAMA DESA
SUKOREJO, KECAMATAN GURAH, KABUPATEN KEDIRI PADA MASA
PANDEMI COVID-19*****PHYSICAL ACTIVITY OF NAHDALATUL ULAMA ELEMENTARY SCHOOL
STUDENTS SUKOREJO VILLAGE, GURAH SUBDISTRICT, KEDIRI REGENCY
DURING THE COVID-19 PANDEMIC*****Jajang Krisbianto¹, Dhedhy Yuliawan¹, Sugito¹**¹Universitas Nusantara PGRI Kedirijajangkrisbianto@gmail.com, dhedhy_jogja@unpkediri.ac.id², sugito@unpkediri.ac.id³**ABSTRAK**

Penerapan sistem WFH (*Work Form Home*) mengakibatkan pembelajaran daring (dalam jaringan) pada anak sekolah, sehingga kecenderungan aktivitas fisik anak dilakukan di dalam rumah dan intensitas bermain dengan teman-temannya sekolah berkurang. Tujuan penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Aktivitas fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo, Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Pada Masa Pandemi Covid-19?. Penelitian ini menggunakan Teknik survey dalam pengumpulan datanya. Teknik survey yang dilakukan menggunakan kuesioner berupa anket penelitian untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa. Instrumen diambil dari *Physical Activity Questionnaire For Older Children* (PAQ-C) dengan validitas sebesar 0,881 dan reliabilitas sebesar 0,745. Kuesioner dikemas dalam bentuk link google form dan disebarakan pada siswa melalui wali kelas. Sampel dari penelitian ini sebanyak 145 siswa dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan kuota sampel. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa nilai frekuensi pada aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri yang terdiri dari 0 (0%) kategori Tidak Pernah; 18 (12%) Kategori Sedikit; 40 (28%) Kategori Kadang; 60 (41%) Kategori Sering; 27 (19%) Kategori Sering Sekali. Frekuensi dan persentase terbesar masuk pada Kategori Sering yaitu 60 (41%), maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri masuk kategori Sering.

Kata kunci : Aktivitas fisik, Siswa sekolah dasar, Pembelajaran daring, Pandemic covid-19**.ABSTRACT**

The implementation of the WFH (Work Form Home) system results in online learning (in-network) in school children, so that the tendency of children's physical activity is carried out in the house and the intensity of playing with school friends is reduced. The purpose of this study is How is the Level of Physical Activity in Nahdlatul Ulama Elementary School Students sukorejo village, Gurah district of Kediri regency during the Covid-19 pandemic? This study uses survey techniques in its data collection. Survey techniques conducted using questionnaires in the form of research sockets to find out the increase in physical activity of students. The intrusion was taken from the Physical Activity Questionnaire For Older Children (PAQ-C) with a validity of 0.881 and reliability of 0.745. The questionnaire is packaged in the form of a google form link and distributed to students through the homeroom. Samples from this study as many as 145 students with sampling techniques using sample quotas. The results of the study showed that the frequency value on the physical activity of Nahdlatul Ulama Elementary School Students of Sukorejo Village Gurah District of Kediri Regency consisting of 0 (0%) categories Never; 18 (12%) Category Slight; 40 (28%) Categories Sometimes; 60 (41%) Frequent Categories; 27 (19%) Categories Very Often. The frequency

and largest percentage entered in the Often Category is 60 (41%), it can be concluded that the physical activity of Nahdlatul Ulama Elementary School Students of Sukorejo Village Gurah District of Kediri Regency falls into the Category of often.

Keywords: *Physical activity, elementary school students, Online learning, pandemic covid-19*

PENDAHULUAN

Penyiapan Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan salah satu bagian penting dari tujuan bangsa dengan menjadikan anak sebagai salah satu investasi masa depan bangsa. Anak merupakan karakteristik yang unik untuk dijadikan sebuah kajian dalam mendukung perkembangan suatu negara. Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimiliki anak menjadi modal besar untuk menunjukkan eksistensi sebuah negara di masa depan yang melalui proses panjang. Maka sejak dini anak perlu diberikan proses dan disiapkan agar menjadi sebuah aset sebuah negara. Dalam rangka mempersiapkan anak ke masa depan, bangsa Indonesia mendasari anak dengan pendidikan. Pendidikan merupakan bagian dari kehidupan anak-anak yang dapat mendampingi untuk menjadi generasi yang unggul. *Golden age* merupakan sebutan usia dini pada anak yang dimulai dari 0-4 tahun dan 4-8 tahun, karena pada usia ini pertumbuhan sel jaringan otak menjadi 50%-80% (Depdiknas, 2010: 01). Namun meskipun dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, jika tidak diberikan rangsangan yang benar maka tidak akan maksimal. Hal ini menjadi sangat penting mengingat pada usia tersebut menjadi pondasi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal.

Perubahan-perubahan pada pertumbuhan anak memerlukan proses yang panjang dan progresif. Maka diperlukannya pendidikan dalam mendampingi pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam dunia pendidikan. Pendidikan memiliki peran yang penting dalam mewujudkan salah satu tujuan negara yaitu menjadikan generasi unggul. selain itu pendidikan merupakan salah satu tanggung jawab orang tua untuk memberikan pengetahuan kepada anak. Keluarga adalah permulaan pendidikan pada anak, maka orang tua berperan menanamkan karakter dan kepribadian yang baik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian-penelitian yang sudah dilakukan banyak memberikan bukti bahwa anak balita memiliki potensi yang dapat dikembangkan namun terhambat pada pengetahuan orang tua dan persepsi dari

guru dalam mendampingi pertumbuhan dan perkembangan anak tersebut. Pada tingkat SLTA tingkat ketidakkulusan siswa salah satu penyebabnya adalah pada masa balita kurang mendapatkan pendidikan usia dini yang maksimal (Mulyasa, 2006).

Melihat keadaan di Indonesia bahkan hampir di seluruh dunia yang baru mengalami masa Pandemi Covid-19 menjadikan tatanan kehidupan berubah. Dunia pendidikan pun mengalami dampak yang diakibatkan Covid-19 ini menjadikan permasalahan yang serius diseluruh dunia sehingga diterapkannya WFH (Work Form Home). Hal ini dikarenakan covid-19 menjadi sebuah pandemi secara global. Pandemi sendiri merupakan sebuah pengertian menyebarnya sebuah penyakit yang menyuluruh dan luas. Pandemi covid-19 diterapkan karena virus ini menyebar secara luas dan membuat dampak secara global (Covid-19, 2019). Pandemi juga dapat diartikan sebagai wabah penyakit yang menular dan menjangkit secara luas (Adrian, 2020). Jadi dapat dikatakan pandemi covid-19 adalah virus yang menyerang gangguan pernafasan, demam, batuk dalam paru-paru yang diakibatkan dari meningkatnya protein dalam pengonversian ACE2 sehingga menyebabkan sebuah wabah penyakit dalam skala luas dan global seluruh dunia.

Pandemi Covid-19 tersebut karena adanya WFH (*Work Form Home*). WFH (*Work Form Home*) sudah digaungkan oleh pemerintah Indonesia sejak bulan April 2020 yang mengakibatkan pembelajaran di Sekolah dilakukan secara Daring (Dalam Jaringan). Hal ini mengakibatkan aktivitas pembelajaran dan hampir seluruh kegiatan anak dilakukan dirumah. Melihat dari hal tersebut maka munculah permasalahan-permasalahan yang timbul karena penerapan WFH (*Work Form Home*) dan pembelajaran secara Daring. **Pertama** diterapkannya WFH (*Work Form Home*) menjadikan seluruh pembelajaran dilaksanakan melalui daring. Hal ini mengakibatkan anak cenderung memangkas waktu bertemu dengan teman-temannya sehingga berakibat berkurangnya waktu bermain anak bersama teman-temannya. **Kedua** pembelajaran dari sekolah yang dilakukan secara Daring (dalam jaringan) akan memberikan dampak proses belajar terhambat, karena proses pembelajaran hanya sebatas melalui jaringan sehingga kesadaran anak dalam menghadapi permasalahan berkurang. Pembelajaran tidak hanya sebagai transfer pengetahuan saja, namun ketika pembelajaran melalui Daring identik dengan

transfer pengetahuan saja dan transfer nilai masih dirasa kurang memenuhi. **Ketiga** penggunaan *gadget* dalam pembelajaran daring (dalam jaringan) dapat memberikan dampak intensitas anak dalam bergerak berkurang. Hal ini dikarenakan anak lebih sering menggunakan *gadgetnya* dibanding bermain dengan temannya. **Keempat** terpupuknya generasi malas gerak pada anak menjadikan lebih mudah terjangkit penyakit yang dikarenakan aktivitas fisik anak akan berkurang, maka anak akan menjadi sedikit bergerak dan kebugaran jasmaninya juga akan menurun. **Kelima** efek dari intensitas penggunaan *gadget* pada anak yang lebih banyak, maka dapat menimbulkan penurunan tingkat kognitif anak. Hal ini dikarenakan orang tua kurang memperhatikan anak dalam penggunaan *gadgetnya*. Dapat dicontohkan kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial relatif rendah memberikan dampak aktivitas fisik relatif sedikit dibandingkan dengan kelompok sosial dengan latar belakang baik. Sedangkan pada faktor individu dapat memberikan dampak pada aktivitas fisik melalui faktor usia, genetik, jenis kelamin, kondisi suhu dan letak geografisnya (Welis & Muhammad Sazeli, 2013).

Permasalahan yang terjadi disebutkan di atas maka peneliti lebih cenderung mengambil pokok kajian aktifitas fisik anak. Karena sistem pembelajaran daring (dalam jaringan) tetap dilaksanakan selama masih dalam pandemi covid-19, maka tidak bisa dipungkiri lagi dan ditinggalkan. Hal ini menjadikan peneliti memfokuskan pada aktivitas fisik anak yang diakibatkan dari pembelajaran secara daring (dalam jaringan). Klasifikasi aktivitas fisik yang dimaksudkan adalah intensitas atau beban dari aktivitas itu sendiri. Aktivitas fisik memiliki intensitas ringan, sedang, dan berat (Hadi, 2020). Perbedaan dari ketiga klasifikasi aktivitas fisik tersebut adalah waktu dan beban luar ataupun dalam. Aktivitas berat biasanya dapat dikatakan jika memiliki beban yang berat dan waktu minimal 10 menit. Contoh dari aktivitas ini adalah menimba air, mendaki gunung, berlari cepat, mengangkat almari, dll. Sedangkan aktivitas fisik dengan klasifikasi sedang adalah memiliki beban sedang dan dilakukan minimal 150 menit dalam seminggu (menyapu, mengepel, mencuci mobil, dll). Aktivitas ringan merupakan diluar dari kriteria aktivitas yang dilakukan selain aktivitas berat dan sedang (Fuchs, 2015). Klasifikasi dari aktivitas fisik juga dapat dibagi menjadi empat, yaitu: tinggi, sedang dan rendah (International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), 2005). Aktivitas fisik memiliki jenis-jenis yang dapat

dikategorikan pada usia. Jenis-jenis aktivitas fisik meliputi aktivitas fisik harian, aktivitas fisik penguatan otot dan aktivitas fisik olahraga (Kemenkes RI, 2017). Penggolongan aktivitas fisik juga dapat dibedakan menjadi aktivitas selama bekerja, aktivitas tidur, dan aktivitas fisik selama waktu senggang (Sutri et al., 2014).

Melihat dari permasalahan yang ada peneliti mengambil penelitian tentang aktivitas fisik anak selama pembelajaran daring (dalam jaringan). Pembelajaran daring (dalam jaringan) yang dilakukan di rumah menjadikan anak lebih dominan dirumah dan aktivitas fisiknya cenderung berkurang yang akan mengakibatkan bermunculan masalah-masalah kesehatan, permasalahan kognitif, stres pada anak. Maka dalam rangka mengidentifikasi aktivitas fisik anak melalui penelitian ini mengambil judul "Aktivitas fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo, Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Pada Masa Pandemi Covid-19".

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kuantitatif dengan peraian kesimpulan berdasar angka-angka. Sedangkan Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan tes pengukuran. Tes pengukuran yang dilakukan untuk mengukur aktivitas fisik anak menggunakan *Physical Activity Questionnaire For Older Children* (PAQ-C) yang dilakukan dengan kuesioner yang diisi oleh anak melalui *google form*. Kuesioner dalam bentuk *google form* disebarluaskan melalui pesan *Whatsapp* yang dikirimkan oleh Guru Penjas kepada orangtua.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama dengan jumlah total 155 Siswa. Selanjutnya dalam pemilihan sampel, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *kuota sampling*

HASIL

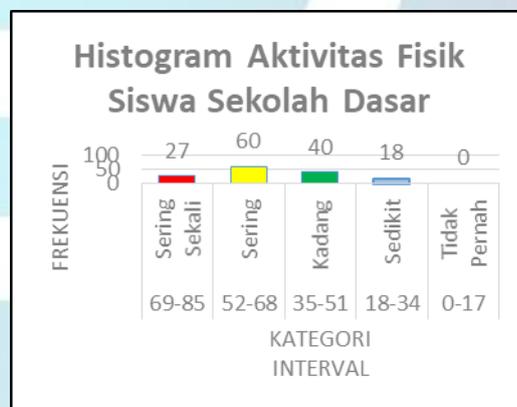
1. Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri

Dari data penelitian ditemukan mean: 53,72; median: 55; modus: 77; standar deviasi: 14,38; nilai maksimal 77, nilai minimal 25. Jika disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi data adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri

Interval	Katgeori	Frek	Frek Relatif
69-85	Sering Sekali	27	19%
52-68	Sering	60	41%
35-51	Kadang	40	28%
18-34	Sedikit	18	12%
0-17	Tidak Pernah	0	0%
Total		145	100%

Table di atas menunjukkan bahwa nilai frekuensi pada aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri yang terdiri dari 0 (0%) kategori Tidak Pernah; 18 (12%) Kategori Sedikit; 40 (28%) Kategori Kadang; 60 (41%) Kategori Sering; 27 (19%) Kategori Sering Sekali. Frekuensi dan persentase terbesar masuk pada Kategori Sering yaitu 60 (41%), maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri masuk kategori Sering. Jika digambarkan dengan histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri

2. Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 1

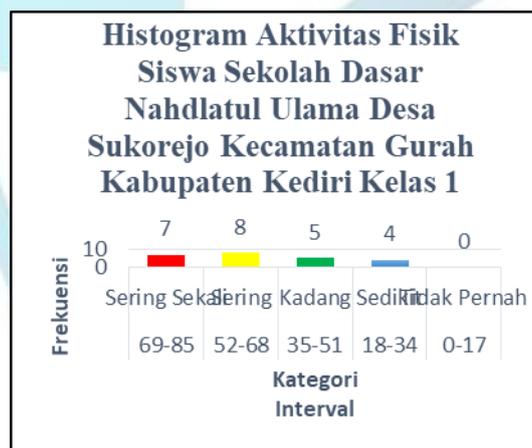
Dari hasil penelitian ditemukan data Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 1 dengan nilai mean sebesar 13,81; nilai median sebesar 58,00; nilai modus sebesar 77,00; nilai standar deviasi sebesar 16,22; nilai maksimal sebesar 77,00; dan nilai

minimal sebesar 32,00. Jika disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 1

Interval	Katgeori	Frek	Frek Relatif
69-85	Sering Sekali	7	29%
52-68	Sering	8	33%
35-51	Kadang	5	21%
18-34	Sedikit	4	17%
0-17	Tidak Pernah	0	0%
Jumlah		24	100%

Table di atas menunjukkan bahwa nilai frekuensi pada aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 1 yang terdiri dari 0 (0%) kategori Tidak Pernah; 4 (17%) Kategori Sedikit; 5 (21%) Kategori Kadang; 8 (33%) Kategori Sering; 7 (29%) Kategori Sering Sekali. Frekuensi dan persentase terbesar masuk pada Kategori Sering yaitu 8 (33%), maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 1 masuk kategori Sering. Jika digambarkan dengan histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 1

3. Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 2

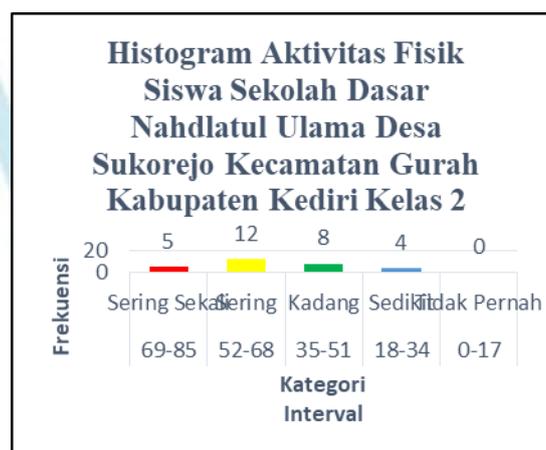
Dari hasil penelitian ditemukan data Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 2 dengan nilai

mean sebesar 52,93; nilai median sebesar 54,00; nilai modus sebesar 54,00; nilai standar deviasi sebesar 14,67; nilai maksimal sebesar 77,00; dan nilai minimal sebesar 25,00. Jika disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 2

Interval	Kategori	Frek	Frekuensi Relatif
69-85	Sering Sekali	5	17%
52-68	Sering	12	41%
35-51	Kadang	8	28%
18-34	Sedikit	4	14%
0-17	Tidak Pernah	0	0%
Jumlah		29	100%

Table di atas menunjukkan bahwa nilai frekuensi pada Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 2 yang terdiri dari 0 (0%) kategori Tidak Pernah; 4 (14%) Kategori Sedikit; 8 (28%) Kategori Kadang; 12 (41%) Kategori Sering; 5 (17%) Kategori Sering Sekali. Frekuensi dan persentase terbesar masuk pada Kategori Sering yaitu 12 (41%), maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 2 masuk kategori Sering. Jika digambarkan dengan histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 3. Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 2

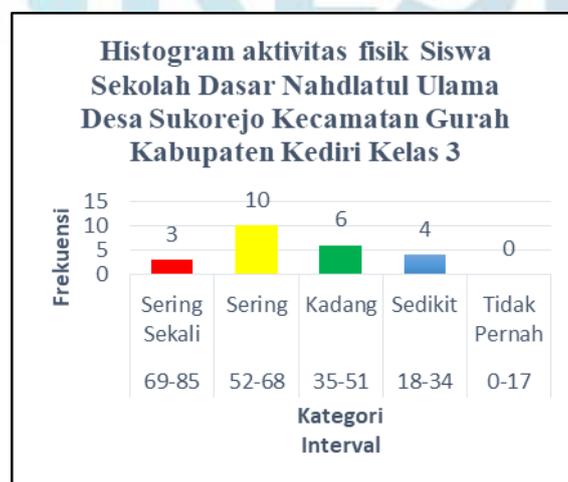
4. Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 3

Dari hasil penelitian ditemukan data Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 3 dengan nilai mean sebesar 50,61; nilai median sebesar 55,00; nilai modus sebesar 55,00; nilai standar deviasi sebesar 14,37; nilai maksimal sebesar 77,00; dan nilai minimal sebesar 25,00. Jika disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 3

Interval	Katgeori	Frek	Frekuensi Relatif
69-85	Sering Sekali	3	13%
52-68	Sering	10	43%
35-51	Kadang	6	26%
18-34	Sedikit	4	17%
0-17	Tidak Pernah	0	0%
	Jumlah	23	100%

Table di atas menunjukkan bahwa nilai frekuensi pada Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 3 yang terdiri dari 0 (0%) kategori Tidak Pernah; 4 (17%) Kategori Sedikit; 6 (26%) Kategori Kadang; 10 (43%) Kategori Sering; 3 (13%) Kategori Sering Sekali. Frekuensi dan persentase terbesar masuk pada Kategori Sering yaitu 10 (43%), maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 3 masuk kategori Sering. Jika digambarkan dengan histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 3

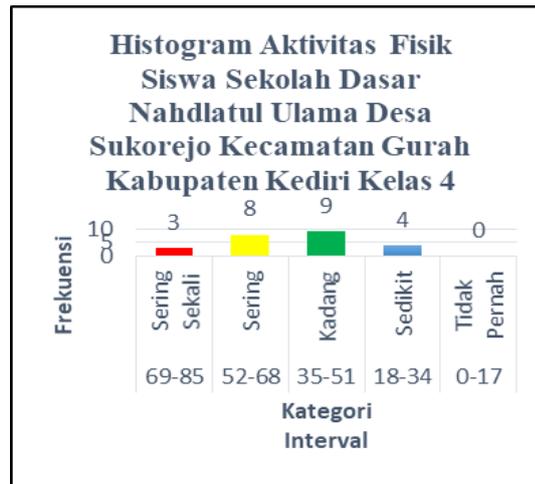
5. Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 4

Dari hasil penelitian ditemukan data Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 4 dengan nilai mean sebesar 50,08; nilai median sebesar 49,00; nilai modus sebesar 63,00; nilai standar deviasi sebesar 15,32; nilai maksimal sebesar 77,00; dan nilai minimal sebesar 25,00. Jika disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 4

Interval	Kategori	Frek	Frekuensi Relatif
69-85	Sering Sekali	3	13%
52-68	Sering	8	33%
35-51	Kadang	9	38%
18-34	Sedikit	4	17%
0-17	Tidak Pernah	0	0%
Jumlah		24	100%

Table di atas menunjukkan bahwa nilai frekuensi pada Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 4 yang terdiri dari 0 (0%) kategori Tidak Pernah; 4 (24%) Kategori Sedikit; 9 (38%) Kategori Kadang; 8 (33%) Kategori Sering; 3 (13%) Kategori Sering Sekali. Frekuensi dan persentase terbesar masuk pada Kategori Kadang yaitu 9 (38%), maka dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 4 masuk kategori Kadang. Jika digambarkan dengan histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 4

6. Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 5

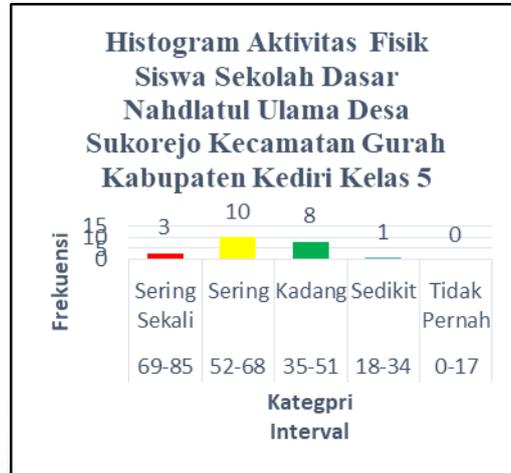
Dari hasil penelitian ditemukan data Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 5 dengan nilai mean sebesar 53,27; nilai median sebesar 55,50; nilai modus sebesar 59,00; nilai standar deviasi sebesar 12,40; nilai maksimal sebesar 77,00; dan nilai minimal sebesar 31,00. Jika disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 5

Interval	Kategori	Frek	Frekuensi Relatif
69-85	Sering Sekali	3	14%
52-68	Sering	10	45%
35-51	Kadang	8	36%
18-34	Sedikit	1	5%
0-17	Tidak Pernah	0	0%
Jumlah		22	100%

Table di atas menunjukkan bahwa nilai frekuensi pada Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 5 yang terdiri dari 0 (0%) kategori Tidak Pernah; 1 (5%) Kategori Sedikit; 8 (36%) Kategori Kadang; 10 (45%) Kategori Sering; 3 (14%) Kategori Sering Sekali.

Frekuensi dan persentase terbesar masuk pada Kategori Kadang yaitu 10 (45%), maka dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 5 masuk kategori Sering.



Jika digambarkan dengan histogram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 6. Histogram aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 5

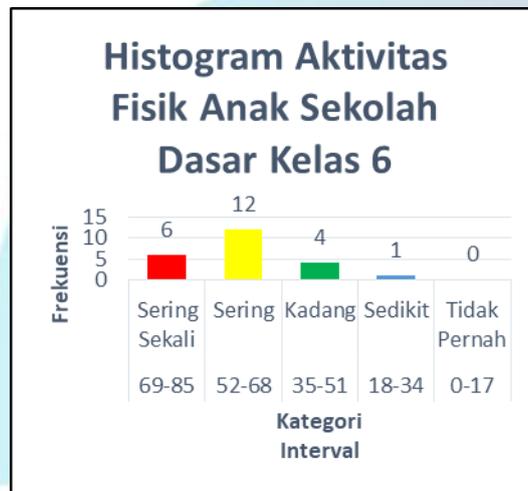
7. Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 6

Dari hasil penelitian ditemukan data Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 6 dengan nilai mean sebesar 59,43; nilai median sebesar 57,00; nilai modus sebesar 77,00; nilai standar deviasi sebesar 11,80; nilai maksimal sebesar 77,00; dan nilai minimal sebesar 33,00. Jika disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 6

Interval	Kategori	Frek	Frekuensi Relatif
69-85	Sering Sekali	6	26%
52-68	Sering	12	52%
35-51	Kadang	4	17%
18-34	Sedikit	1	4%
0-17	Tidak Pernah	0	0%
Jumlah		23	100%

Table di atas menunjukkan bahwa nilai frekuensi pada Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 6 yang terdiri dari 0 (0%) kategori Tidak Pernah; 1 (4%) Kategori Sedikit; 4 (17%) Kategori Kadang; 12 (52%) Kategori Sering; 6 (26%) Kategori Sering Sekali. Frekuensi dan persentase terbesar masuk pada Kategori Kadang yaitu 12 (52%), maka dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 6 masuk kategori Sering. Jika digambarkan dengan histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 7. Histogram aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri Kelas 6

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri masuk dalam kategori sering. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi siswa selama pembelajaran daring siswa memiliki kecenderungan memanfaatkan waktu dirumah untuk beraktivitas atau bergerak. Hasil penelitian tersebut adalah sebagai berikut: nilai frekuensi pada aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri yang terdiri dari 0 (0%) kategori Tidak Pernah; 18 (12%) Kategori Sedikit; 40 (28%) Kategori Kadang; 60 (41%) Kategori Sering; 27 (19%) Kategori Sering Sekali. Frekuensi dan persentase terbesar masuk pada Kategori Sering yaitu 60 (41%), maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri masuk kategori Sering. Melihat dari hasil penelitian siswa memiliki tingkat aktivitas

fisik yang sering bergerak. Dengan kata lain siswa selama pembelajaran daring tidak memiliki perubahan yang signifikan untuk bergerak. Karena system yang diterapkan pemerintah dalam pembelajaran mewajibkan pembelajaran dilakukan secara daring atau dalam jaringan. Asumsi yang ditegaskan adalah, jika pembelajaran dilakukan secara daring, maka menjadikan aktivitas gerak anak akan terhambat dengan hanya dirumah saja. Namun hasil penelitian menunjukkan hal yang berbeda, dengan adanya pembelajaran daring tidak merubah secara signifikan aktivitas fisik anak.

Merujuk dari hasil penelitian, anak memang memiliki karakteristik lebih aktif bergerak. Pada tahap usia 7-14 tahun anak memiliki eksplorasi Gerakan yang lebih kompleks dan bervariasi yang diaplikasikan dalam kegiatan sehari-hari (Kasih, 2010). Pada tahapan ini anak lebih mengutamakan Gerakan yang bervariasi dan Gerakan yang mempertahankan keseimbangan. Selain itu Gerakan lokomotor, non lokomotor serta manipulative menjadi konsep dasar Gerakan anak dalam mengeksplorasi sebuah stimulus dari luar. Maka tahapan ini anak memiliki kecenderungan lebih banyak bergerak dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sekolah dilakukan dirumah, anak lebih memiliki waktu luang untuk mengekspresikan geakannya. Jadi bisa dikatakan anak akan lebih banyak bergerak dirumah dibandingkan di sekolah. Selain itu, kebutuhan anak akan psikomotorik anak untuk memenuhi keinginan dalam bergerak akan beriringan dengan perkembangan dan pertumbuhan anak akan psikososial, kognitif, afektif dan psikomotoriknya.

Kesimpulan

Merujuk pada hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik anak masuk dalam kategori sering. Hal ini dapat dilihat dari nilai frekuensi pada aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri yang terdiri dari 0 (0%) kategori Tidak Pernah; 18 (12%) Kategori Sedikit; 40 (28%) Kategori Kadang; 60 (41%) Kategori Sering; 27 (19%) Kategori Sering Sekali. Frekuensi dan persentase terbesar masuk pada Kategori Sering yaitu 60 (41%), maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik Siswa Sekolah Dasar Nahdlatul Ulama Desa Sukorejo Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri masuk kategori Sering.

REFERENSI

- Adrian, K. (2020). *Memahami Epidemiologi dan Istilah-istilahnya*.
<https://www.alodokter.com/memahami-epidemiologi-dan-istilah-istilahnya>
- Covid-19, S. P. (2019). *Apa yang Dimaksud dengan Pandemi?*
<https://covid19.go.id/tanya-jawab?search=Apa yang dimaksud dengan pandemi>
- Depdiknas. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia*. Puskesjasrek.
- Fuchs, R. (2015). Physical Activity and Health. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 18). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14115-7>
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36.
- International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). (2005). *Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*.
- Kasih, I. (2010). Pertumbuhan Gerak Dan Karakteristik Perkembangan Anak. *Generasi Kampus*, 3(April), 81–100.
- Kemenkes RI. (2017). *Buku Saku Ayo Bergerak, Lawan Obesitas!* Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI.
- Mulyasa, E. (2006). *Kurikulum Yang Disempurnakan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Sutri, Herawati, I., & Kurniawati, D. (2014). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa. *Electronic Thesis and Dissertation UMS*, 7, 219–232. <http://eprints.ums.ac.id/30790/>
- Welis, W., & Muhammad Sazeli, R. (2013). *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press.