

**SURVEI AKTIVITAS JASMANI YANG MELIBATKAN MOTORIK DI
MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SD NEGERI KEPEK
KABUPATEN KULON PROGO TAHUN 2020**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan



Oleh :
Akhsan Vandhi Imawan
NIM 17604221034

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

SURVEI AKTIVITAS JASMANI YANG MELIBATKAN MOTORIK DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SD NEGERI KEPEK KABUPATEN KULON PROGO TAHUN 2020

Oleh :
Akhsan Vandhi Imawan
NIM. 17604221034

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas jasmani yang melibatkan motorik di masa pandemi *Covid-19* pada siswa SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo tahun 2020.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dimana teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket tertutup. Variabel dalam penelitian ini adalah aktivitas jasmani yang melibatkan motorik di masa pandemi *Covid-19*. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kepek pada 15-25 Februari 2021. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Kepek Kelas IV yang berjumlah 29 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan persentase dengan dibantu aplikasi *Excel 2016*.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dari ke 3 faktor yang diteliti yaitu aktivitas aerobik, penguatan otot, dan penguatan tulang, siswa SD Negeri Kepek paling banyak dalam kategori “sedang” dalam melakukan aktivitas jasmani yang melibatkan motorik pada masa pandemi *Covid-19*. Kategori “sedang” ini mendominasi di setiap faktor yang diteliti dengan rincian; aktivitas aerobik 11 siswa (37,93%), aktivitas penguatan otot 17 siswa (58,62%), dan aktivitas penguatan tulang 10 siswa (34,48%). Dilihat dari data keseluruhan juga dapat disimpulkan bahwa persentase siswa melakukan aktivitas jasmani pada masa pandemi *Covid-19* masuk dalam kategori “sedang”, dengan jumlah siswa 12 anak (41,37%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa SD Negeri Kepek memperoleh kategori “sedang” dalam melakukan aktivitas jasmani yang melibatkan motorik pada masa pandemi *Covid-19*. Adapun keterbatasan peneliti yakni penyebaran kuesioner tidak dapat dipantau secara langsung karena hanya melalui *Google Forms* yang disebarakan melalui *Whatsapp group* serta pengisian kuesioner yang dibantu oleh orangtua/wali siswa yang dimasukkan untuk mempermudah siswa yang kurang mengerti pengisian kuesioner melalui *google forms*.

Kata Kunci: *survei aktivitas jasmani, pandemi Covid-19, SD Negeri Kepek*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Akhsan Vandhi Imawan
NIM : 17604221034
Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani
Judul TAS : Survei Aktivitas Jasmani yang Melibatkan
Motorik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa
SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo
Tahun 2020

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak ada karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 16 Maret 2021

Yang Menyatakan



Akhsan Vandhi Imawan

NIM. 17604221034

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**SURVEI AKTIVITAS JASMANI YANG MELIBATKAN MOTORIK DI
MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SD NEGERI KEPEK
KABUPATEN KULON PROGO TAHUN 2020**

Disusun oleh :

Akhsan Vandhi Imawan

NIM. 17604221034

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
ujian akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Dr. Hari Yulianto, M. Kes.
NIP. 196707011994121001

Yogyakarta, 16 Maret 2021

Disetujui,
Dosen Pembimbing

Drs. Sudardiyono, M.Pd.
NIP. 195608151987031001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

SURVEI AKTIVITAS JASMANI YANG MELIBATKAN MOTORIK DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA SISWA SD NEGERI KEPEK KABUPATEN KULON PROGO TAHUN 2020

Disusun Oleh:

Akhsan Vandhi Imawan

NIM 17604221034

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 31 Maret 2021

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Sudardiyono, M.Pd. Ketua Penguji/Pembimbing		27/4 2021
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Sekretaris Penguji		26/4 2021
Dr. Yudanto, M.Pd. Penguji Utama		23/4 2021

Yogyakarta, 28 April.....2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP. 198208152005011002

MOTTO

1. “Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.” (Q.S. Al-Insyirah : 6-8)
2. “Bahagiakanlah orang lain, maka Allah akan membahagiakanmu.”
(Ust. Abdul Kholik)
3. “Berbahagialah wahai para tersepelekan, karena dengan begitu kalian punya kesempatan besar untuk mengejutkan.” (Farid Stevy)
4. “*Nothing last forever, we can change the future.* “Alucard”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah mempermudah dan memberikan petunjuk kepada saya dalam menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan ini saya persembahkan karya ini untuk:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Suyatno, S.I.P, M.Si dan Ibu Sularti. Terima kasih atas segala semangat, kasih sayang, pengorbanan dan jerih payah Bapak dan Ibu dalam mendidik dan merawat saya dari kecil hingga saya mencapai posisi saat ini. Karya ini saya persembahkan sebagai wujud rasa terimakasih yang tentunya belum sebanding dengan apa yang Bapak dan Ibu berikan selama ini.
2. Kepada kedua adikku Adeliya Nastiti Zalfaa dan Arkan Danurjati Triananditya yang selalu memberikan semangat selama saya menjalani studi hingga terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Kepada Aprilia Tri Rahminingsih yang senantiasa menemani serta membantu saya dalam proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir, memberikan inspirasi, motivasi, semangat, dan mendoakan agar dapat berjalan dengan lancar, sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik. Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Survei Aktivitas Jasmani yang Melibatkan Motorik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo Tahun 2020” ini penulis kerjakan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari kerjasama dan bantuan dari pihak lain. Berkenaan dengan hal itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

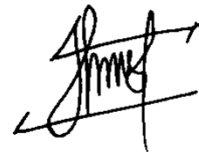
1. Bapak Drs. Sudardiyono, M.Pd, selaku pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan arahan, bimbingan, ilmu, validasi instrument penelitian serta nasihat dengan sabar dan tanpa lelah hingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes dan Bapak Dr. Yudanto, M.Pd, selaku sekretaris dan selaku penguji yang sudah memberikan korelasi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. dan Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Ketua Jurusan POR dan Koordinator Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani beserta dosen, staf dan karyawan yang telah memberikan bantuan serta fasilitas selama pproses penyusunan proposal hingga selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. selaku Plt. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Ibu Murtinah, S.Pd, selaku Kepala sekolah SD Negeri Kepek yang telah memberikan izin dan bantuan kepada saya untuk melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Ibu Sriningsih, A.Ma.Pd dan Ibu Surati, S.Pd.SD, selaku Guru Pendidikan Jasmani dan Wali Kelas IV SD Negeri Kepek yang telah memberikan bantuan, izin dan semangat selama saya melakukan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
7. Teman-teman yang selalu memberikan bantuan serta semangat selama saya menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan, semangat dan motivasi yang telah diberikan semua pihak dapat bermanfaat dan menjadi amalan baik dan mendapat balasan dari Allah SWT. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 16 Maret 2021

Penulis,



Akhsan Vandhi Imawan

NIM. 1760422103

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	II
SURAT PERNYATAAN.....	III
LEMBAR PERSETUJUAN.....	IV
LEMBAR PENGESAHAN	V
MOTTO	VI
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	VII
KATA PENGANTAR	VIII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR TABEL.....	XII
DAFTAR GAMBAR	XIII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIV
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Aktivitas Jasmani	7
2. Manfaat Aktivitas Jasmani.....	8
3. Macam-Macam Aktivitas Jasmani.....	10
4. Hakikat Motorik	12
5. Perkembangan Motorik.....	12
6. Pandemi Covid-19	14
B. Kajian Penelitian yang Relevan	15
C. Kerangka Berpikir.....	16
 BAB III METODE PENELITIAN	 18
A. Desain Penelitian	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
C. Definisi Operasional Variabel	18

D. Populasi dan Sampel Penelitian	19
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	19
F. Kalibrasi Ahli	22
G. Validitas dan Reliabilitas	22
H. Analisis Data	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	26
B. Analisis Data	26
C. Analisis Data Faktor	28
D. Pembahasan	33
E. Keterbatasan Peneliti	35
BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36
B. Implikasi	36
C. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 . Contoh Aktivitas Jasmani Untuk Anak	11
Tabel 2 . Kisi-Kisi Kuesioner Aktivitas Jasmani.....	21
Tabel 3 . Rentangan Norma dan Pengkategorian	25
Tabel 4 . Analisis Data.....	27
Tabel 5 . Pengkategorian Hasil Survei.....	27
Tabel 6 . Analisis Data (Aktivitas Aerobik)	28
Tabel 7 . Pengkategorian Hasil Survei (Aktivitas Aerobik)	29
Tabel 8 . Analisis Data (Penguatan Otot).	30
Tabel 9 . Pengkategorian Hasil Survei (Penguatan Otot).	31
Tabel 10. Analisis Data (Penguatan Tulang).	31
Tabel 11. Pengkategorian Hasil Survei (Penguatan Tulang).	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 . Diagram Pengkategorian Data Keseluruhan	28
Gambar 2 . Diagram Pengkategorian Aktivitas Aerobik.....	30
Gambar 3 . Diagram Pengkategorian Aktivitas Penguatan Otot.....	31
Gambar 4 . Diagram Pengkategorian Aktivitas Penguatan Tulang.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. SK Bimbingan Proposal TAS	42
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS	43
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	44
Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	45
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian.....	46
Lampiran 6. Data Kasar.....	51
Lampiran 7. Hasil Survei	52
Lampiran 8. Identitas Siswa	54

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah proses pengubahan sikap dan perilaku seseorang atau kelompok orang untuk mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Novan Ardy Wiyani dan Barnawi, 2012:72). Pendidikan akan membawa manusia ke arah yang lebih baik. Pendidikan merupakan salah satu cara untuk membuat karakter manusia berkualitas. Pendidikan juga akan membangun kualitas lingkungan menjadi lebih baik. Manusia membutuhkan Pendidikan untuk memaksimalkan potensi yang ada di dalam dirinya. Dengan tuntutan zaman yang semakin modern ini, tingginya strata pendidikan akan memengaruhi kesejahteraan hidup masing masing individu. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dicapai maka semakin tinggi pula kesempatan untuk memperoleh kesejahteraan hidup yang lebih baik di masa depan. Orang yang menempuh pendidikan lebih tinggi akan mendapatkan pertimbangan lebih secara kemampuan maupun sosial. Pendidikan ini memiliki bermacam-macam jenis. Salah satunya yaitu pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan atau biasa disebut penjasorkes merupakan salah satu pelajaran yang penting. Menurut Dwiyoogo (2010 : 214), menggunakan istilah Pendidikan Jasmani yang dipakai dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah, bertujuan untuk mengembangkan fisik, mental emosi, dan sosial. Pelajaran ini terdapat di semua jenjang pendidikan baik dalam jenjang bawah sampai atas. Materi yang diberikan

disesuaikan dengan usia serta kemampuan siswa di setiap jenjangnya. Pendidikan jasmani berperan penting agar siswa dapat terlibat dalam aktivitas jasmani langsung, baik melalui permainan maupun pembelajaran yang sistematis

Pendidikan jasmani ini dilakukan di luar kelas. Dengan begitu siswa akan mengeluarkan sifat aslinya karena kebebasan berekspresi saat dalam pelajaran ini. Maka dari itu, peran guru pendidikan jasmani dalam membentuk karakter siswa sangatlah penting. Guru harus berkompeten untuk mencapai tujuan pendidikan. Guru pendidikan jasmani memiliki tujuan utama yaitu meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan tercapainya tujuan tersebut siswa diharapkan memiliki kesegaran jasmani dan semangat dalam melakukan pembelajaran, sehingga siswa akan lebih produktif dalam pembelajaran formal maupun informal. Prestasi akademik dan non akademik juga akan terdorong oleh faktor-faktor tersebut. Selain itu, Menurut Hidayah & Nurhayati (2013:118), Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah selain bertujuan untuk menjaga kestabilan kesegaran jasmani siswa juga berperan sebagai media penanaman nilai-nilai olahraga yang terkandung di dalamnya, seperti hal nya kesopanan, kejujuran, kedisiplinan, sportivitas, tanggung jawab, pantang menyerah dan pola hidup sehat.

Pendidikan jasmani juga akan berpengaruh dalam perkembangan motorik anak. Banyaknya kegiatan berupa olahraga ataupun permainan yang melibatkan aktivitas motorik akan berpengaruh penting dalam perkembangan motorik yang dimiliki oleh anak. Menurut Damayanti & Nurjannah (dalam Romlah: 2017), Perkembangan motorik adalah proses tumbuh kembang kemampuan gerak seorang anak. Pada dasarnya perkembangan ini berkembang sejalan dengan

kematangan syaraf, otot anak ataupun kemampuan kognitifnya. Latihan terhadap motorik kasar maupun halus perlu dilakukan untuk meningkatkan dalam mengendalikan dan melakukan gerakan anggota tubuh dengan efektif. Efektif pada hal ini mencakup kegiatan untuk koordinasi mata dan tangan, konsentrasi, koordinasi indera dengan anggota tubuh, melatih kepercayaan diri dan sebagainya.

Pada akhir tahun 2019 dunia dikagetkan oleh tersebarnya wabah virus *Covid-19* atau biasa disebut virus korona. Wabah ini berasal dari Kota Wuhan, China. Virus ini dengan cepat menyebar hampir ke seluruh dunia termasuk Indonesia. Berbagai upaya dalam rangkaian pencegahan dan pengobatan telah dilakukan. Mulai dari penerapan *social distancing* hingga diberlakukannya *lockdown* di beberapa daerah demi memutus mata rantai virus korona.

Khasanah, Pramudibyanto & Widuroyekti (2020:41) mengungkapkan bahwa, keadaan di luar prediksi berupa wabah penyakit *Covid-19* telah membawa perubahan yang mendesak pada berbagai sektor. Tidak hanya dalam sektor kesehatan, namun juga menyebabkan permasalahan di sektor sektor lain salah satunya sektor pendidikan. Pendidikan dalam berbagai jenjang terpaksa harus dicarikan alternatif lain untuk berlangsungnya proses belajar mengajar. Hal ini dikarenakan kebijakan pemerintah untuk tidak membuat kerumunan dan menerapkan *social distancing* demi memutus mata rantai virus korona. Pembelajaran akhirnya dijalankan melalui pembelajaran *online* atau daring. Dengan cara ini dimaksudkan agar para pelajar tetap mendapatkan pelajaran walaupun harus dilakukan dari rumah dan tidak bertatap muka secara langsung.

Kondisi pendidikan di Indonesia yang belum siap dengan pembelajaran *online* atau daring menimbulkan berbagai masalah. Menurut Rizqon Halal Syah Aji (2020:398), dampak *Covid-19* pada proses belajar di sekolah antara lain keterbatasan penguasaan teknologi informasi oleh guru dan siswa, sarana prasarana yang kurang memadai, akses internet yang terbatas, dan kurang siapnya penyediaan anggaran. Hal yang paling mencolok adalah kurang memadai sarana prasarana yang dimiliki siswa. Perangkat pendukung yang digunakan untuk pembelajaran *online* ini tergolong mahal. Masih banyak siswa bahkan guru yang belum mampu untuk mendapatkan sarana prasarana yang baik sehingga membatasi mereka dalam proses pembelajaran *online* semasa pandemi *Covid-19*. Selain itu, tidak meratanya akses internet menyulitkan baik murid maupun guru dalam penyampaian materi.

Pelajaran pendidikan jasmani juga ikut terdampak dari kebijakan tersebut. Aktivitas jasmani siswa pasti juga berubah. Hal ini menyebabkan aktivitas yang melibatkan motorik yang terdapat dalam pelajaran pendidikan jasmani terganggu. Pada kenyataannya di lapangan tidak sedikit juga para siswa sekedar melakukan aktivitas jasmani hanya untuk memenuhi tugas yang diberikan guru. Padahal aktivitas jasmani sangat dibutuhkan untuk perkembangan anak. Selain itu, di masa pandemi juga sangat diperlukan untuk selalu menjaga imunitas dan kebugaran tubuh yang dapat diperoleh dari berolahraga. Maka dari itu, survei aktivitas jasmani siswa yang melibatkan motorik di masa pandemi *Covid-19* sangatlah diperlukan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Terkendalanya kegiatan belajar mengajar saat pandemi *Covid-19*
2. Kurangnya jam pelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
3. Kurang meratanya fasilitas yang dimiliki siswa baik *gadget* maupun jaringan internet untuk mengikuti pembelajaran secara *online*.
4. Belum diketahui aktivitas jasmani yang melibatkan motorik di masa pandemi *Covid-19* yang dilakukan siswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, dengan pertimbangan dan kemampuan peneliti, maka peneliti hanya akan mengkaji dan membahas satu permasalahan, yaitu, “Belum diketahui aktivitas jasmani yang melibatkan motorik di masa pandemi *Covid-19* pada siswa SD Negeri Kepek”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah, maka penelitian ini mengangkat topik yaitu “Bagaimana aktivitas jasmani yang melibatkan motorik di masa pandemi *Covid-19* pada siswa SD Negeri Kepek”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas jasmani yang dilakukan siswa SD Negeri Kepek di masa pandemi *Covid-19* yang melibatkan motorik yang seharusnya terdapat pada pembelajaran pendidikan jasmani.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

a. Bagi Guru Olahraga

Memberikan informasi/data kepada guru tentang aktivitas siswa yang melibatkan motorik di masa pandemi *Covid-19*.

b. Bagi Siswa

Siswa dapat mengetahui pentingnya aktivitas jasmani untuk perkembangan kemampuan motorik.

2. Secara Praktis

a. Bagi guru sebagai salah satu cara untuk evaluasi pembelajaran penjas, olahraga dan kesehatan di masa pandemi *Covid-19*.

b. Bagi sekolah sebagai wadah bagi perkembangan siswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Jasmani

Menurut Widodo (2014: 283), aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang mengeluarkan energi. Aktivitas jasmani memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan pendidikan jasmani sehingga menimbulkan perbedaan maupun persamaan diantara keduanya. Aktivitas jasmani tidak selalu mencakup pendidikan jasmani, namun pendidikan jasmani selalu mencakup aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani memiliki peran yang lebih penting. Pendidikan jasmani dirancang dalam kurikulum sekolah untuk membantu siswa dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk mempraktikkan gaya hidup aktif dan sehat dalam hidupnya. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, seorang anak akan belajar tentang gerak dan melalui gerak. Dengan belajar gerak, ia akan memiliki pemahaman tentang gerak dan akan bersikap dan berperilaku hidup aktif dan sehat seumur hidup.

Menurut Kusnaedi (2018), aktivitas jasmani merupakan gerakan tubuh atau fisik yang melibatkan gerak pada otot maupun tulang rangka dengan menggunakan energi atau tenaga sebagai sarana mencapai kebugaran jasmani serta menghasilkan perubahan kualitas individu, baik dalam fisik, mental maupun emosional. Menurut Bangun (2013), aktivitas jasmani merupakan gerak dasar alami bagi manusia untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri yang berkembang sesuai dengan kemajuan zaman.

Dari beberapa pandangan tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas jasmani merupakan gerakan tubuh yang mengeluarkan energi yang melibatkan gerak pada otot maupun tulang rangka dan merupakan gerak dasar alami manusia yang berfungsi untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri agar dapat berkembang sesuai dengan kemajuan zaman, serta menghasilkan perubahan kualitas individu baik dalam fisik, mental maupun emosional.

2. Manfaat Aktivitas Jasmani

Pada masa pandemi *Covid-19* sangat dibutuhkan aktivitas jasmani guna menjaga kebugaran jasmani dan imunitas tubuh. Menurut *U.S. Departement Health and Human Service* (Andriyani, F.D 2014: 63), manfaat melakukan aktivitas jasmani yaitu:

- a. Meningkatkan kebugaran kardiovaskuler dan otot
- b. Meningkatkan kesehatan tulang
- c. Meningkatkan kesehatan metabolisme dan kardiovaskuler
- d. Membentuk komposisi tubuh yang baik

Dapat diketahui bahwa aktivitas jasmani dapat kita peroleh dari berolahraga. Menurut Daniel Landers dalam Pane (2015), manfaat olahraga, yaitu:

- a. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

b. Meningkatkan Fungsi Otak

Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreatifitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak sehingga meningkatkan fungsi otak.

c. Mengurangi Stres

Stres dapat terjadi pada siapa saja. Dengan olahraga, seseorang dapat dibantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stress dalam dirinya. Bagi yang rutin melakukan olahraga memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibanding orang yang tidak berolahraga. Aktivitas olahraga menyebabkan tubuh bereaksi termasuk otak. Karena otak akan melepaskan banyak hormon termasuk endorfin yang bisa memengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang, dan senang.

d. Menurunkan Kolesterol

Ketika melakukan olahraga, tubuh bergerak, dan membantu tubuh membakar kalori yang ada sehingga menghasilkan energi yang dibutuhkan tubuh untuk bekerja. Sehingga membantu tubuh mengurangi tertimbunnya lemak dalam tubuh. Olahraga yang teratur juga dapat membakar LDL dan trigliserida serta dapat meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL). Hal ini sangat membantu tubuh tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan, dan penyakit jantung.

3. Macam-Macam Aktivitas Jasmani

Berbagai macam aktivitas jasmani yang ada dimulai dari tingkatan paling mudah sampai tingkatan paling susah. Menurut *U.S. Departement of Health and Human Service* dalam Andriyani, F. D (2014: 64), aktivitas jasmani pada anak-anak terfokus pada tiga tipe aktivitas, yaitu aerobik, penguatan otot, dan penguatan tulang, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Aktivitas Aerobik

Aerobik adalah salah satu jenis aktivitas yang melibatkan pergerakan otot-otot besar secara ritmis. Aktivitas aerobik dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Anak-anak dapat melakukan aktivitas aerobik seperti melompat, meloncat, lompat tali, berenang, menari, dan bersepeda. Anak-anak sering melakukan aktivitas tersebut dengan cepat dan dalam waktu singkat. Meskipun begitu, aktivitas tersebut masih termasuk dalam kategori aktivitas aerobik.

b. Aktivitas Penguatan Otot

Aktivitas penguatan otot membuat otot bekerja lebih keras dari aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Kegiatan penguatan otot anak-anak biasanya tidak terstruktur dan menjadi bagian dari permainan, seperti bermain di taman bermain, memanjat pohon, dan tarik tambang.

Aktivitas penguatan otot untuk anak dapat juga berupa aktivitas terstruktur seperti angkat beban. Akan tetapi, kegiatan semacam ini harus mempertimbangkan bebannya dikarenakan beban tersebut dapat mempengaruhi pertumbuhan tulang anak.

c. Aktivitas Penguatan Tulang

Aktivitas penguatan tulang menghasilkan tenaga pada tulang yang akan menyebabkan pertumbuhan dan kekuatan tulang. Kegiatan penguatan tulang yang sering dilakukan anak-anak yaitu, berlari, melompat, lompat tali, bola basket, dan sepak bola. Aktivitas penguatan otot juga dapat berupa aktivitas aerobik dan penguatan otot. Pada tabel 1 berikut menunjukkan contoh tipe-tipe aktivitas jasmani bagi anak.

Tabel 1. Contoh Aktivitas Jasmani Untuk Anak

Intensitas / Tipe Aktivitas	Contoh Aktivitas Untuk Anak
Aerobik intensitas menengah	Rekreasi aktif, seperti <i>hiking</i> , <i>skateboarding</i> , dan <i>rollerblading</i> Mengendarai Sepeda Jalan Cepat
Aerobik intensitas tinggi	Permainan yang dilakukan secara aktif yang melibatkan berlari dan memburu seperti permainan kejar-kejaran Mengendarai Sepeda Lompat tali Olahraga beladiri seperti karate Berlari Olahraga seperti sepakbola, hoki, basket, renang dan tenis <i>Ski cross-country</i>
Penguatan otot	Permainan-permainan seperti Tarik tambang <i>Push up</i> yang dimodifikasi (dengan lutut pada lantai) Latihan beban menggunakan berat tubuh atau beban lain Memanjat tali atau pohon <i>Sit up</i> Berayun pada peralatan di tempat bermain
Penguatan tulang	Permainan-permainan seperti ingklik Melompat, meloncat, skipping Lompat tali Berlari Olahraga-olahraga seperti senam lantai, bola basket, bola voli, tenis

Catatan: Beberapa Aktivitas seperti bersepeda, dapat menjadi aktivitas intensitas menengah atau tinggi tergantung dari level usaha. *U.S. Departement of Health and Human Service*

Sumber: Andriyani F. D,(2014: 64)

Dari beberapa jenis olahraga yang disebutkan di atas, semuanya dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masing masing individu. Selain aktivitas yang disebutkan di atas juga masih banyak lagi aktivitas jasmani yang dapat dilakukan. Tentunya, semua aktivitas jasmani tersebut akan berdampak positif bagi orang yang melakukannya. Terpenting adalah tetap berolahraga dan tentunya jangan lupa untuk selalu membudayakan pola hidup sehat.

4. Hakikat Motorik

Menurut Aisyah dalam Agustina, dkk (2018:25), motorik merupakan keterampilan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan yang terkoordinir antara susunan syaraf, otot, dan otak. Sedangkan Menurut Hasanah (2016:721), motorik adalah suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku yang dilakukan oleh tubuh manusia. Kemudian Umama (2016:9) mengatakan bahwa motrik adalah proses kemampuan gerak pada seorang anak.

Dari beberapa pandangan di atas dapat disimpulkan bahwa motorik merupakan keterampilan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan terkoordinir yang menggambarkan perilaku yang dilakukan oleh tubuh manusia dan juga merupakan proses kemampuan gerak pada seorang anak.

5. Perkembangan Motorik

Menurut Hurlock dalam Setiani (2013), perkembangan motorik berarti perkembangan terkoordinasi. Pengendalian tersebut berasal dari perkembangan refleksi. Ketidakberdayaan akan berlangsung sebelum perkembangan itu terjadi pada anak. Akan tetapi ketidakberdayaan tersebut tidak berlangsung lama. Dalam

jangka waktu 4-5 tahun kehidupan pasca lahir, anak dapat mengendalikan gerakan kasar. Gerakan tersebut melibatkan bagian tubuh yang luas digunakan dalam berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan sebagainya. Setelah umur 5 tahun, akan beranjak menuju perkembangan yang lebih besar dalam pengendalian koordinasi yang melibatkan otot lebih kecil, dimana akan digunakan untuk melempar, menangkap, menggenggam, menulis, dan sebagainya.

Dapat disimpulkan bahwa perkembangan motorik merupakan perkembangan yang terjadi pada anak yang dimulai dari lahir yang melibatkan berbagai keterampilan dan aspek perilaku. Perkembangan motorik memiliki 2 jenis yang berbeda, yaitu motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar bersifat gerakan utuh yang melibatkan otot-otot besar, sedangkan motorik halus bersifat gerakan yang mendetail dengan melibatkan otot-otot kecil.

a. Perkembangan Motorik Kasar

Santrock dalam Setiani (2013) mendefinisikan bahwa motorik kasar merupakan keterampilan yang meliputi aktivitas otot yang besar seperti menggerakkan lengan dan berjalan. Sedangkan Menurut Berk (dalam Setiani, 2013), semakin anak tumbuh dan menjadi kuat kekuatan fisiknya maka gerakan-gerakannya semakin kompleks. Hal ini mengakibatkan tumbuh kembang otot semakin membesar dan kuat dan motoriknya menunjukkan kelenturan atau elastisitas.

b. Perkembangan Motorik Halus

Perkembangan motorik halus adalah aktivitas yang melibatkan otot-otot kecil atau halus. Gerakan ini lebih mengarah pada gerak koordinasi mata,

tangan dan kemampuan pengendalian yang baik, yang akan memungkinkan untuk melakukan ketepatan dan kecermatan dalam gerakan. Menurut Hurlock dalam Suyadi (2010), perkembangan motorik halus adalah meningkatnya pengordinasian gerak tubuh yang melibatkan otot dan syaraf yang jauh lebih kecil atau detail. Contoh motorik halus seperti meremas kertas, menyobek, menggambar, menulis, dan lain sebagainya.

6. Pandemi Covid-19

Menurut Khasanah, Pramudibyanto & Widuroyekti (2020:41), keadaan di luar prediksi berupa wabah penyakit *Covid-19* telah membawa perubahan yang mendesak pada berbagai sektor. Pandemi *Covid-19* ini berefek ke berbagai sektor, termasuk sektor pendidikan. Pendidikan formal di Indonesia sejak merebaknya pandemi *Covid-19*, menjadikan pembelajaran secara daring dari rumah masing-masing siswa. Anjuran pemerintah untuk *stay at home* dan *physical and social distancing* harus diikuti dengan perubahan modus belajar tatap muka menjadi *online*. Cara ini ditempuh untuk menekan rantai penyebaran *Covid-19* agar tidak semakin buruk.

Namun belajar secara *online* memiliki kelemahan jika dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka. Menurut Khasanah, Pramudibyanto & Widuroyekti (2020:42), ada beberapa kelemahan belajar secara *online* yaitu sebagai berikut:

- a. Membuat kekakuan dalam pembelajaran, karena anak dipaksa untuk belajar dengan cara pengajar.
- b. Pembelajaran tatap muka yang dilakukan secara klasikal sering kali tidak dapat mengakomodasi gaya belajar peserta didik yang bervariasi.

- c. Pembelajaran yang monoton membuat semakin menurunnya inisiatif dan kreativitas peserta didik dalam pembelajaran.

Pada perkembanganya, pemerintah menganjurkan masyarakat untuk selalu menerapkan disiplin protokol kesehatan. Menurut Hamdani dalam Afianti & Rahmiati (2021), upaya preverentif yang dilakukan guna memutus mata rantai penularan *Covid-19* yaitu berupa protokol kesehatan. Protokol kesehatan yang diterapkan pada masyarakat memiliki empat point penting, yaitu membiasakan diri memakai masker, mencuci tangan menggunakan sabun/*handsanitizer*, menjaga jarak (*social distancing*), serta menjauhi keramaian dan menghindari berpergian ke luar daerah, terlebih daerah yang sudah dinyatakan sebagai zona merah.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian ini mengukur tingkat aktivitas jasmani yang melibatkan motorik yang dilakukan oleh siswa SD Negeri Kepek kelas IV selama masa pandemi *Covid-19*. Sehingga beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Wahyuni (2017) tentang Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survey dan instrumen berupa kuesioner. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul yang berjumlah 186 siswa. Dari penelitian ini diperoleh hasil Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah

Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul paling banyak pada kategori tinggi dengan rincian persentase hasil adalah sangat tinggi sebesar 6,2%; tinggi sebesar 31,2%; sedang sebesar 29,2; rendah sebesar 29,2%; dan sangat rendah sebesar 4,2%

2. Penelitian yang dilakukan oleh Titin Hartini (2009) tentang hubungan Aktivitas Fisik dengan Usia Menarche pada Siswi SMP 6 Yogyakarta. Data pola aktivitas didapatkan dengan cara observasi menggunakan alat ukur kuesioner aktivitas fisik. Hasilnya adalah penggolongan pola aktivitas menjadi tinggi, sedang, dan ringan berdasarkan durasi, intensitas, dan frekuensi aktivitas yang biasa dilakukan oleh sampel saat 3 bulan menjelang menarche. Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik sedang sebanyak 65,6%; aktivitas ringan 22,5%; dan 11,9% memiliki aktivitas berat.

C. Kerangka Berpikir

Aktivitas jasmani sangatlah penting untuk setiap individu termasuk anak-anak yang tentunya akan berpengaruh dalam perkembangan motorik dan pertumbuhan anak. Aktivitas jasmani yang biasanya rutin didapatkan pada mata pelajaran wajib di sekolah yaitu Pendidikan Jasmani. Peran guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sangat berpengaruh besar dalam memaksimalkan pertumbuhan anak di usia dini. Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dituntut harus cerdas dan kreatif dalam proses pembelajaran agar dapat tercapai tujuan pendidikan jasmani. Situasi yang tak terduga terjadi yaitu pandemi *Covid-19*.

Pandemi ini membuat sebagian besar kehidupan masyarakat berubah, hampir segala sektor di masyarakat terganggu dengan adanya pandemi *Covid-19* ini, tak terkecuali sektor pendidikan. Pembelajaran yang dulunya dilakukan secara tatap muka di sekolah, saat pandemi *Covid-19* harus dilakukan secara daring atau *online* di rumah. Meskipun masih banyak kendala dan kurangnya kesiapan baik dari tenaga pendidik maupun peserta didik dalam proses pembelajaran daring ini tetapi hal tersebut harus dilakukan demi memutus mata rantai penyebaran *Covid-19*.

Peran orangtua sangat dibutuhkan sebagai pengganti peran guru. Orang tua harus bisa beradaptasi untuk membimbing anak-anaknya. Namun pada kenyataan dilapangan bahwa masih terdapat kendala yang menyebabkan kurang maksimal dalam pendampingan pembelajaran jasmani ini. Banyak siswa hanya sekedar melakukan gerakan hanya untuk sebatas memenuhi tugas bukan untuk tujuan kesehatan dan kebugaran diri. Padahal aktivitas jasmani sangat dibutuhkan untuk menunjang perkembangan motorik anak.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang aktivitas jasmani yang melibatkan motorik siswa saat pandemi *Covid-19*. Penelitian ini menggunakan metode survei.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup. Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas yang melibatkan motorik siswa ketika pandemi *Covid-19* di SD Negeri Kepek. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kepek, Dusun Kepek, Desa Pengasih, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kepek yang beralamatkan Kepek, Pengasih, Pengasih, Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 bulan pada tahun 2020.

C. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2010:61), variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.

Pada penelitian ini terdapat variabel yaitu aktivitas jasmani yang melibatkan motorik. Aktivitas jasmani yang melibatkan motorik merupakan gerakan tubuh yang mengeluarkan energi yang melibatkan gerak pada otot maupun tulang rangka

dan merupakan gerak dasar alami manusia. Gerakan tubuh ini berupa keterampilan pengendalian gerakan tubuh melalui kegiatan terkoordinir yang menggambarkan perilaku yang dilakukan oleh tubuh manusia. Memiliki fungsi yaitu untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri agar dapat berkembang sesuai dengan kemajuan zaman, serta menghasilkan perubahan kualitas individu baik dalam fisik, mental maupun emosional dan juga merupakan proses kemampuan gerak.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk mempelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010:117). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa Kelas IV SD Negeri Kepek yang berjumlah 29 yang terdiri 10 siswa dan 19 siswi.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Menurut Sugiyono (2010:147) Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomena alam. Dalam penelitian ini, Instrumen yang digunakan adalah angket atau kuesioner. Menurut Sugiyono (2010:199) Kuesioner merupakan Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Dalam penelitian ini, akan digunakan kuesioner tertutup.

Dalam penelitian ini menggunakan instrument berupa angket atau kuesioner. Karena angket / kuesioner belum ada, peneliti melakukan langkah penyusunan instrument. Menurut Sutrisno Hadi dalam Rubsiyah (2010:31), ada 3

langkah yang harus ditempuh dalam penyusunan instrument. Ketiga langkah tersebut adalah mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pertanyaan.

Langkah-langkah dalam penyusunan instrument penelitian menurut Sutrisno Hadi dalam Rubsiyah (2010: 31) sebagai berikut :

a. Mendefinisikan Konsep Ubahan yang Akan Diukur (Konstrak)

Definisi konstruk adalah membuat Batasan mengenai ubahan atau variabel yang akan kita ukur. Konstruk dalam penelitian ini adalah variabel yang diukur. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah aktivitas jasmani yang melibatkan motorik di masa pandemi *Covid-19* pada Siswa SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo Tahun 2020

b. Menentukan Faktor-Faktor pada Variabel Penelitian

Dari uraian di atas dijabarkan menjadi beberapa faktor yang dapat diukur. Faktor tersebut dijadikan tolak ukur menyusun instrumen berupa pertanyaan yang diajukan pada responden. Dalam penelitian ini dibatasi pada yang akan diteliti yaitu aktivitas jasmani yang melibatkan motorik di masa pandemi *Covid-19*.

c. Menyusun Butir-Butir Pertanyaan

Angket / Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini disesuaikan pada faktor konstruk. Butir pertanyaan harus merupakan penjabaran dari isi faktor. Berdasarkan faktor tersebut kemudian disusun butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang faktor tersebut.

Tabel 2. Kisi-kisi Kuesioner Aktivitas Jasmani yang Melibatkan Motorik di Masa Pandemi *Covid-19* pada Siswa SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Soal	Jumlah
Aktivitas Jasmani yang Melibatkan Motorik	Aktivitas Aerobik	Lari / Jogging	1, 2	12
		Senam	3, 4	
		Bersepeda	5, 6	
		Lompat Tali	7, 8	
		Kejar-kejaran	9, 10	
		Pencak Silat	11, 12	
	Penguatan Otot	<i>Push Up</i>	13, 14	8
		<i>Sit Up</i>	15, 16	
		<i>Squat Jump</i>	17, 18	
		Bulutangkis	19, 20	
	Penguatan Tulang	Lompat / Loncat	21, 22	10
		Bola Voli	23, 24	
		Sepak Bola	25, 26	
		Senam Lantai	27, 28	
		Basket	29, 30	

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian kuesioner kepada responden yang dalam penelitian ini adalah siswa Kelas IV SD Negeri Kepek. Adapun mekanisme adalah sebagai berikut:

- Peneliti melakukan koordinasi dan meminta surat izin penelitian.
- Peneliti mencari data siswa SD Negeri Kepek.
- Peneliti menyebar kuesioner kepada responden.

- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian kuesioner.
- e. Setelah memperoleh data penelitian, lalu data diolah menggunakan analisis statistik.
- f. Kemudian dari hasil analisis, peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Kalibrasi Ahli

Kuesioner pada penelitian ini harus dikonsultasikan kepada ahli untuk perbaikan kata-kata atau pernyataan agar dapat dimengerti oleh siswa. Butir pertanyaan pada kuesioner harus jelas agar tidak membuat bingung dan salah tafsir responden. Sehingga pernyataan yang diberikan benar-benar sesuai dengan keadaan pengisi kuesioner. Pada penelitian ini kuesioner didiskusikan dan dimantapkan dengan dosen pembimbing yaitu Drs. Sudardiyono, M.Pd.

G. Validitas dan Realibilitas

1. Validitas

Dalam Penelitian ini, peneliti menggunakan cara *one shot* atau sekali ukur. Peneliti melakukan uji coba instrument sekaligus mengambil data untuk penelitian. Cara ini dilakukan peneliti agar dapat efisien waktu mengingat kondisi saat pengambilan data masih dalam keadaan pandemi *Covid-19*. Validitas dibuktikan menggunakan perhitungan dari data yang diperoleh dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel 2016.

2. Reliabilitas

Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila instrument tersebut dapat mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang benar.

Pengujian reliabilitas dengan *internal consistency*, dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2010: 131). Reliabilitas pada penelitian ini dibuktikan dengan perhitungan dari data yang diperoleh dengan bantuan aplikasi Microsoft Excel 2016.

H. Analisis Data

Menurut Sugiyono (2018: 226), kegiatan dalam menganalisis data adalah, mengumpulkan data berdasarkan variabel, mentabulasi data berdasarkan variabel, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah.

Penelitian ini dilakukan pada populasi tanpa diambil sampel. Maka pada penelitian ini teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Menurut Sugiyono (2018: 226), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku. Analisis tersebut untuk mengetahui apa saja aktivitas jasmani yang melibatkan motorik yang dilakukan oleh siswa kelas IV SD N Kepek selama masa pandemi *Covid-19*.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data kuantitatif, setiap jawaban dari data diberi skor. Jumlah pernyataan berjumlah 30 butir dengan 2 alternatif jawaban. Pemberian skor aktivitas jasmani di masa pandemi Covid-19 pada siswa SD Negeri Kepek adalah sebagai berikut:

$$\text{Ya} = 1 \quad \text{Tidak} = 0$$

Frekuensi yang disajikan bukanlah frekuensi yang benar, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persentase, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut :

Rumus Frekuensi Relatif (Persentase)

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Subjek

Pemberian skor yang ada dengan bentuk kategori atau kelompok. Kelompok menurut tingkatan yang ada terdiri dari 5 kategori kelompok yaitu : sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah (Sudijono dalam Wahyuni, 2017). Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean (M)* dan *Standar Deviasi (SD)*. Kriteria skor ditentukan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala lima seperti tabel 3 berikut:

Tabel 3. Rentangan Norma dan Pengkategorian

Rentang Norma	Kategori
$>M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
$(M + 0,5 \text{ SD}) \text{ s.d } (M + 1,5 \text{ SD})$	Tinggi
$(M - 0,5 \text{ SD}) \text{ s.d } (M + 0,5 \text{ SD})$	Sedang
$(M - 1,5 \text{ SD}) \text{ s.d } (M - 0,5 \text{ SD})$	Rendah
$<M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

Sumber : Sudijono dalam Wahyuni (2017)

Keterangan:

M : Mean

SD : Standar Devisi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Kepek Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo pada 15 – 25 Februari tahun 2021 dengan subjek kelas IV yang berjumlah 29 siswa/i yang terdiri 10 siswa dan 19 siswi.

B. Analisis Data

Penelitian ini dilakukan dengan cara *one shot* atau sekali ukur. Diukur dengan kuesioner yang di dalamnya terdapat 30 butir pernyataan dengan skor 0-1. Setelah data diperoleh dan dianalisis menggunakan bantuan perangkat program *Excel 2016*, dari 30 butir pernyataan dinyatakan 28 butir valid dan 2 butir gugur, diperoleh skor minimal 0 dan skor maksimal 28 dengan skor reliabilitas data 0,8923 (Sangat Tinggi). Data perhitungan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		JUMLAH
1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	11	
2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	16	
3	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	11	
4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	26	
5	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	13	
6	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	
7	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3	
9	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12	
10	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	13	
11	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	9	
12	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
13	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	
14	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	13	
15	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	7	
16	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	17	
17	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	19	
18	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	15	
19	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	12	
20	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	21	
21	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	14	
22	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	14	
24	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
25	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	9	
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	
27	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
28	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	
29	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	9	
rsy	0,5	0,32	0,4	0,57	0,27	0,4	0,46	0,6	0,2	0,2	0,5	0,5	0,4	0,7	0,3	0,3	0,3	0,4	0,5	0,5	0,4	0,5	0,7	0,7	0,52	0,5	0,66	0,7	0,5	0,6		
tHitung	3,4	1,78	2,2	3,61	2,09	2	2,68	3,7	0,9	0,9	7	2,6	2	4,7	1,9	6,3	1,9	2,1	3	2,9	2,6	3,3	4,5	4,5	3,2	3,2	4,52	4,5	3,1	4,4		
tTabel	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7		
Ket	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak	Tidak	Tidak	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		
Jmlh Valid	28																															
Varian	0,2	0,23	0,3	0,22	0,12	0,1	0,23	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,26	0,3	0,21	0,2	0,1	0,1	
Jmlh Varian	5,5																															
Varian Tert	40																															
Reliabilitas	0,9	sangat Tinggi																														

Berdasarkan kuesioner yang disebar didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 4. Analisis Data

No.	Analisis	Hasil	
1.	Skor Terendah	1	
2.	Skor Tertinggi	27	
3.	<i>Mean</i>	11,5	
4.	<i>Median</i>	11	
5.	<i>Modus</i>	11	
6.	Standar Deviasi	6,2	
7.	Aktivitas paling sedikit dilakukan	Pencak silat	4 (13,8%)
8.	Aktivitas paling banyak dilakukan	Bersepeda	25 (86,2 %)

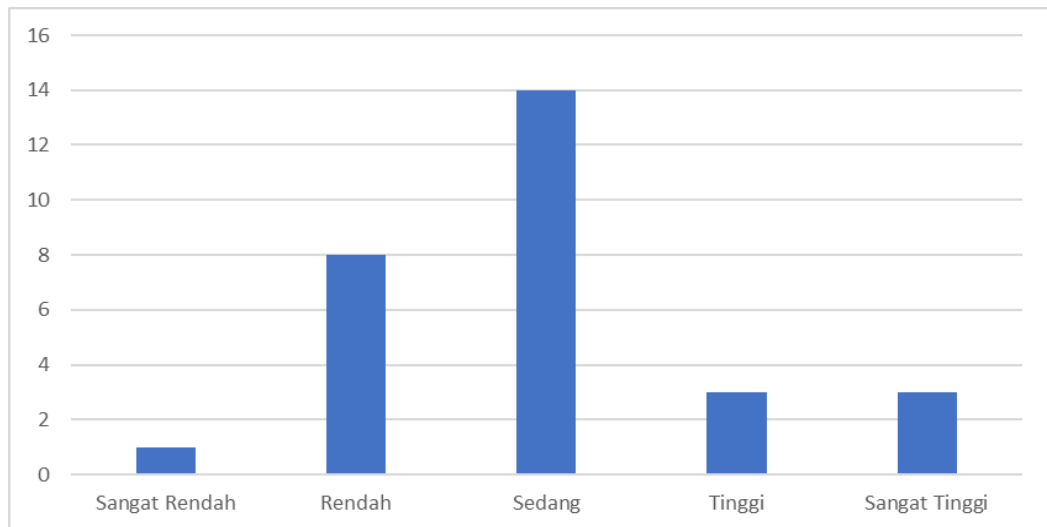
Pada penelitian ini, berdasarkan tabel 3 kategori dibagi menjadi lima (5)

kriteria dan diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Pengkategorian hasil survei

Interval			Kategori	Frekuensi	Persentase
	>	20,81	Sangat Tinggi	3	10,35%
14,61	-	20,80	Tinggi	3	10,35%
8,41	-	14,60	Sedang	14	48,27%
2,21	-	8,40	Rendah	8	27,58%
2,20	<		Sangat rendah	1	3,45%
JUMLAH				29	100 %

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa, siswa yang masuk dalam kategori Sangat Tinggi sebanyak 3 siswa (10,35%), siswa yang masuk kategori Tinggi sebanyak 3 siswa (10,35%), siswa yang masuk kategori Sedang sebanyak 14 siswa (48,27%), siswa yang masuk kategori Rendah sebanyak 8 siswa (27,58%), siswa yang masuk kategori Sangat Rendah sebanyak 1 siswa (3,45%). Adapun hasil dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Pengkategorian Data Keseluruhan

C. Analisis Data Faktor

1. Aktivitas Aerobik

Pada penelitian ini terdiri dari 3 faktor yang berbeda. Setelah data penelitian dianalisis, hasil pengolahan data Faktor Aktivitas Aerobik dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 6. Analisis Data (Aktivitas Aerobik)

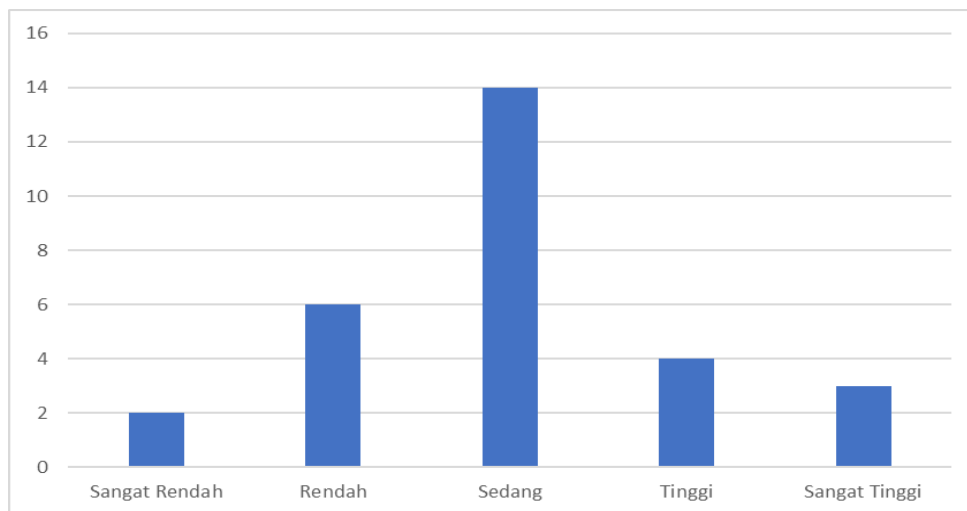
No	Analisis	Hasil	
1	Skor Terendah	0	
2	Skor Tertinggi	9	
3	<i>Mean</i>	5	
4	<i>Median</i>	5	
5	<i>Modus</i>	4	
6	Standar Deviasi	2,4	
7	Aktivitas paling sedikit dilakukan	Pencak silat	4 (13,8%)
8	Aktivitas paling banyak dilakukan	Bersepeda	25 (86,2 %)

Pada penelitian ini, berdasarkan tabel 3 kategori dibagi menjadi 5 (lima) kriteria dan diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 7. Pengkategorian hasil survei (Aktivitas Aerobik)

Interval			Kategori	Frekuensi	Persentase
	>	8,61	Sangat Tinggi	3	10,35%
6,21	-	8,60	Tinggi	4	13,79%
3,81	-	6,20	Sedang	14	48,28%
1,41	-	3,80	Rendah	6	20,69%
1,40	<		Sangat rendah	2	6,89%
JUMLAH				29	100 %

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa, kategori siswa dalam melakukan aktivitas aerobik adalah sebagai berikut, siswa yang masuk kategori Sangat Tinggi sebanyak 3 siswa (10,35%), siswa yang masuk kategori Tinggi sebanyak 4 siswa (13,79%), siswa yang masuk kategori Sedang sebanyak 14 siswa (48,28%), siswa yang masuk kategori Rendah sebanyak 6 siswa (20,69%), siswa yang masuk kategori Sangat Rendah sebanyak 2 siswa (6,89%). Adapun hasil dalam diagram batang sebagai berikut :



Gambar 2. Diagram Pengkategorian Aktivitas Aerobik

2. Penguatan Otot

Pada penelitian ini terdiri dari 3 faktor yang berbeda. Setelah data penelitian dianalisis, hasil pengolahan data Faktor Penguatan Otot dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 8. Analisis Data (Penguatan Otot)

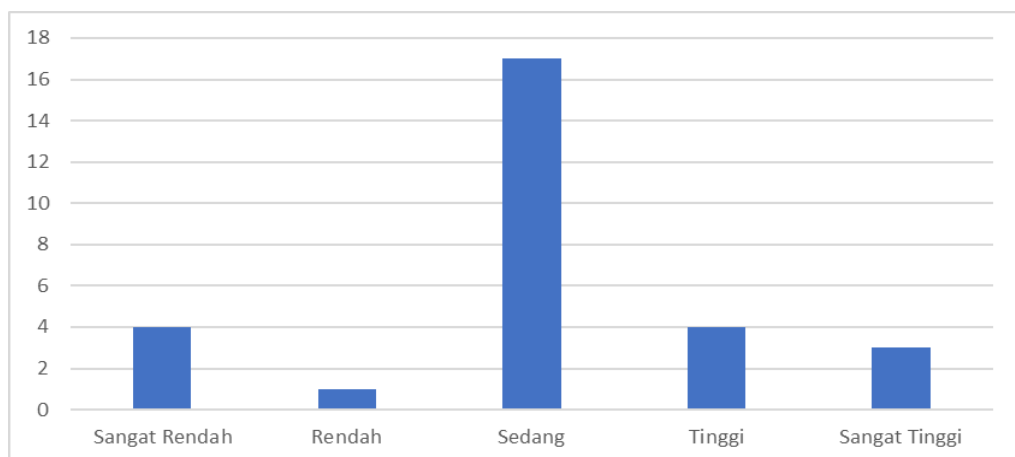
No.	Analisis	Hasil	
1.	Skor Terendah	0	
2.	Skor Tertinggi	8	
3.	<i>Mean</i>	2,62	
4.	<i>Median</i>	2	
5.	<i>Modus</i>	2	
6.	Standar Deviasi	2	
7	Aktivitas paling sedikit dilakukan	Sit up & Squat Jump	3 (10,3%)
8	Aktivitas paling banyak dilakukan	Bulutangkis	21 (72,4%)

Pada penelitian ini, berdasarkan tabel 3 kategori dibagi menjadi 5 (lima) kriteria dan diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Pengkategorian Hasil Survei (Penguatan Otot)

Interval			Kategori	Frekuensi	Persentase
	>	5,61	Sangat Tinggi	3	10,35%
3,61	-	5,60	Tinggi	4	13,79%
1,61	-	3,60	Sedang	17	58,62%
0,41	-	1,60	Rendah	1	3,45%
0,40	<		Sangat rendah	4	13,79%
JUMLAH				29	100 %

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa, kategori siswa dalam melakukan aktivitas penguatan otot adalah sebagai berikut, siswa yang masuk kategori Sangat Tinggi sebanyak 3 siswa (10,35%), siswa yang masuk kategori Tinggi sebanyak 4 siswa (13,79%), siswa yang masuk kategori Sedang sebanyak 17 siswa (58,62%), siswa yang masuk kategori Rendah sebanyak 1 siswa (3,45%), siswa yang masuk kategori Sangat Rendah sebanyak 4 siswa (13,79%). Adapun hasil dalam diagram batang sebagai berikut :



Gambar 3. Diagram Pengkategorian Aktivitas Penguatan Otot

3. Penguatan Tulang

Pada penelitian ini terdiri dari 3 faktor yang berbeda. Setelah data penelitian dianalisis, hasil pengolahan data Faktor Penguatan Tulang dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 10. Analisis Data (Penguatan Tulang)

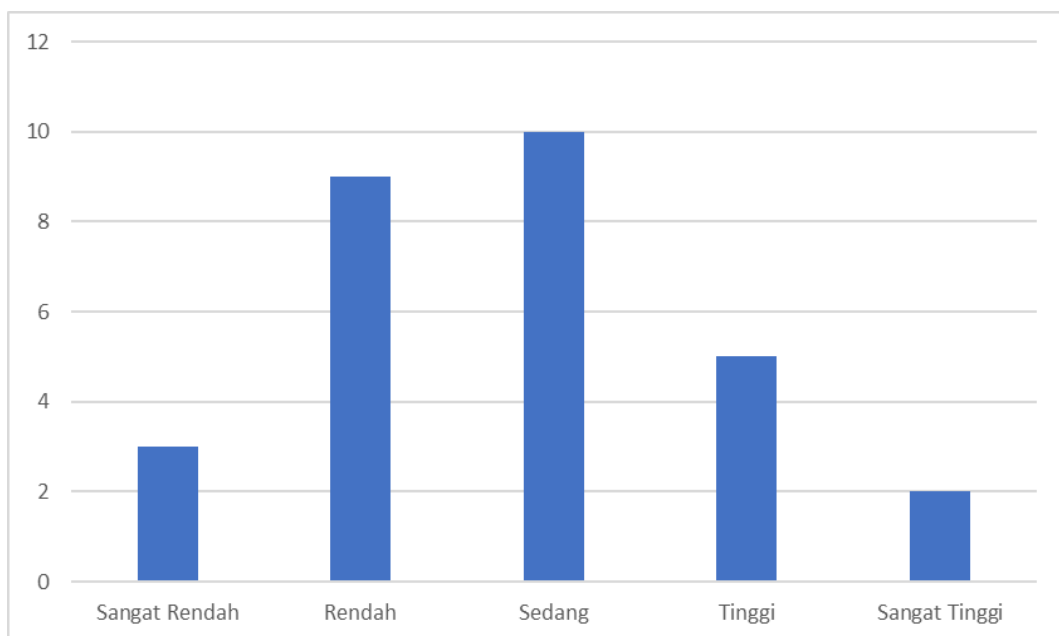
No.	Analisis	Hasil	
1.	Skor Terendah	0	
2.	Skor Tertinggi	10	
3.	<i>Mean</i>	3,9	
4.	<i>Median</i>	4	
5.	<i>Modus</i>	4	
6.	Standar Deviasi	2,8	
7.	Aktivitas paling sedikit dilakukan	Basket	5 (17,2%)
8.	Aktivitas paling banyak dilakukan	Permainan melibatkan lompat / loncat (ingklik, lompat katak, dll)	24 (82,8%)

Pada penelitian ini, berdasarkan tabel 3 kategori dibagi menjadi 5 kriteria dan diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 11. Pengkategorian Hasil Survei (Penguatan Tulang)

Interval			Kategori	Frekuensi	Persentase
	>	8,11	Sangat Tinggi	2	6,89%
5,31	-	8,10	Tinggi	5	17,24%
2,51	-	5,30	Sedang	10	34,48%
0,31	-	2,50	Rendah	9	31,04%
0,30	<		Sangat rendah	3	10,35%
JUMLAH				29	100 %

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa, kategori siswa dalam melakukan aktivitas penguatan tulang adalah sebagai berikut, siswa yang masuk kategori Sangat Tinggi sebanyak 2 siswa (6,89%), siswa yang masuk kategori Tinggi sebanyak 5 siswa (17,24%), siswa yang masuk kategori Sedang sebanyak 10 siswa (34,48%), siswa yang masuk kategori Rendah sebanyak 9 siswa (31,04%), siswa yang masuk kategori Sangat Rendah sebanyak 3 siswa (10,35%). Adapun hasil dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Pengkategorian Aktivitas Penguatan Tulang

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, aktivitas yang paling banyak dilakukan adalah bersepeda yang dilakukan oleh 25 siswa dari total keseluruhan 29 siswa. Hal ini sangat wajar karena pada masa pandemi olahraga bersepeda menjadi *trend* karena bersepeda merupakan salah satu cabang olahraga yang disarankan saat masa pandemi. Karena, bersepeda dapat dilakukan secara individu dan tidak

menimbulkan kerumunan, bersepeda juga dapat dilakukan dengan menjaga jarak, hal ini tentunya sesuai dengan protokol kesehatan pada masa pandemi Covid-19.

Menurut Pane (2015), bersepeda merupakan salah satu olahraga sederhana yang dapat dijadikan pilihan dalam menjaga kesehatan tubuh. Beberapa manfaat olahraga bersepeda diantaranya meningkatkan daya tahan tubuh, daya tahan tubuh merupakan komponen penting dalam kehidupan, terlebih di masa pandemi seperti ini, daya tahan tubuh sangat penting agar tidak mudah tertular wabah virus Covid-19. Kemudian bersepeda juga dapat menghilangkan stress. Kebijakan untuk menahan diri lebih banyak melakukan aktivitas di rumah tentunya menimbulkan kejenuhan yang berlebih khususnya pada anak-anak yang seharusnya mereka dapat melakukan *explore* untuk mendapatkan pengalaman lebih banyak. Bersepeda dapat dijadikan alternatif untuk menghilangkan stress yang tentunya juga akan berpengaruh pada imun masing masing individu. Bersepeda juga berdampak baik pada kesehatan jantung dan dapat mengencangkan otot-otot tubuh. Dampak langsung yang diperoleh tubuh yaitu tubuh menjadi sehat dan bugar, disertai pikiran yang *fresh* dikarenakan bersepeda merupakan aktivitas yang menyenangkan.

Berdasarkan analisis dari faktor aktivitas aerobik, faktor penguatan otot, faktor penguatan tulang, dan data keseluruhan, dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa SD Negeri Kepek Kelas IV mendapatkan kategori “Sedang” dalam melakukan aktivitas jasmani yang melibatkan motorik di Masa Pandemi Covid-19. Hal tersebut diambil dari kategori yang paling mendominasi di ketiga faktor yang ada merupakan kategori “Sedang”. Kategori sedang ini sudah termasuk baik, namun tentunya tetap perlu ditingkatkan dalam melakukan aktivitas jasmani yang

melibatkan motorik yang dilakukan oleh siswa, tentunya hal tersebut juga akan berdampak baik untuk masing masing individu siswa.

F. Keterbatasan Peneliti

Berdasarkan atas penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kekurangan dan masih belum sempurna. Beberapa keterbatasan dan kekurangan peneliti yaitu :

1. Penyebaran kuesioner tidak dapat dipantau langsung karena terbatasnya kegiatan tatap muka dikarenakan Pandemi Covid-19. Penyebaran kuesioner hanya melalui tautan link *Google Forms* dan disebarakan melalui *Whatsapp Group*. Sehingga data pada penelitian ini hanya bersumber pada hasil kuesioner yang memiliki dampak kurangnya objektivitas dalam pengisian kuesioner.
2. Pengisian kuesioner dibantu oleh Orangtua / Wali / Saudara dimaksudkan untuk mengarahkan jika ada siswa yang kurang mengerti dalam pengisian kuesioner terlebih lagi menggunakan google forms yang termasuk awam dalam pendidikan dasar di Indonesia.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Siswa SD Negeri Kepek memperoleh kategori “sedang” dalam melakukan Aktivitas Jasmani yang Melibatkan Motorik di Masa Pandemi Covid-19 dengan rincian sebagai berikut, siswa yang memperoleh kategori sangat tinggi dalam melakukan aktivitas jasmani yang melibatkan motorik di masa pandemi sebanyak 3 siswa (10,35%), siswa yang mendapat kategori tinggi sebanyak 3 siswa (10,35%), siswa yang mendapat kategori sedang sebanyak 14 siswa (48,27%), siswa yang mendapat kategori rendah 8 siswa (27,58%), dan siswa yang mendapat kategori sangat rendah sebanyak 1 siswa (3,45%).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Survei Aktivitas Jasmani yang Melibatkan Motorik di Masa Pandemi Covid-19 pada Siswa SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo tahun 2020 ditemukan implikasi yaitu hasil penelitian ini digunakan oleh guru Pendidikan Jasmsni Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk memantau aktivitas jasmani siswa selama masa pandemi *Covid-19*.

C. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi orangtua / wali siswa dan guru agar dapat selalu mengingatkan kepada peserta didik untuk tetap melakukan aktivitas jasmani meskipun diluar pembelajaran PJOK dan memberikan pemahaman tentang pentingnya aktivitas jasmani.
2. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat memperbesar lingkup penelitian lebih luas lagi dan lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA



- Afrianti. N, Rahmiati C (2021). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan Covid-19*. Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, Vol. 1, Hal 113-124, Januari 2021
- Agustina. S, Nasirun. M, Delrefi. D. (2018). *Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Melalui Bermain Dengan Barang Bekas*. Jurnal Ilmiah Potensia, Vol. 3 (1), 24-33.
- Aji, R.H.S. (2020). *Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran*. Jurnal Sosial & Budaya Syar-I, Vol. 7, No.5, 2020.
- Andriyani, F. D. (2014). *Physical Activity Guidelines For Children*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (nomor 1) Hlm. 61-64
- Bangun, S. Y. (2013). *Analisis Tujuan Materi Pembelajaran dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Cerdas Sifa Pendidikan, 1 (1)
- Dwiyogo, W. (2010). *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Wineka Media
- Hasanah, U. (2016). *Pengembangan Kemampuan Fisik Motorik Melalui Permainan Tradisional Bagi Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Anak, Vol. 5, Edisi 1, Tahun 2016.
- Hidayah & Nuthayati.(2013). *Survei Tentang Sikap Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 01 (01); 118. (Online), diakses pada 22 Juni 2020.
- Khasanah, D.R.A.U., Pramudibyanto, H., Widuroyekti., B. (2020). *Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Sinestesia, Vol.10, No. 1, April 2020

- Kusnaedi, R. (2018). *Tingkat Aktivitas Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 1 Semarang*. Manuskrip. Universitas Muhammadiyah Semarang
- Novan, Ardy Wiyani & Barnawi. (2012). *Format PAUD Konsep, Karakteristik & Implementasi Pendidikan anak Usia Dini*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media)
- Pane, B.S. (2015). *Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan*. JURNAL Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015
- Riris. E. Setiani.(2013). *Memahami Pola Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Dini*. *Jurnal Insania*, Vol. 18, No. 3, September-Desember 2013
- Romlah. (2017). *Pengaruh Motorik Halus dan Motorik Kasar terhadap Perkembangan Kreatifitas Anak Usia Dini*. *Jurnal Keguruan dan dan Ilmu Tarbiyah* 02 (2) (2017) 131 – 137
- Rubsiyah. (2010). *Tingkat Kesulitan Belajar Senam Lantai Roll Belakang Siswa Kelas Atas SDN Purwosari Purwodadi Purworejo*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suyadi. (2010). *Psikologi Belajar PAUD*. Yogyakarta : Pedagogia
- Umama. (2016). *Pojok Bermain Anak*, (Yogyakarta: CV. Diandra Primamitra Media, 2016)
- Wahyuni, D. (2017). *Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Widodo. (2014). *Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Indonesia*. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, Vol.20, Nomor 2, Juni 2014.

LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Bimbingan Proposal Tugas Akhir Skripsi

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168</p>
<hr/>	
<p>Nomor : 87/PGSD Penjas/XI/2020 Lamp : 1 Bendel Hal : Pembimbing Proposal TAS</p>	
<p>Kepada Yth : Bapak Drs. Sudardiyono, M.Pd Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta</p>	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :</p>	
Nama	: Akhsan Vandhi Imawan
NIM	: 17604221034
Judul Skripsi	: Survey Aktivitas Jasmani yang Melibatkan Gerak Motorik pada Siswa SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo di Masa Pandemi Covid-19 tahun 2020
<p>Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.</p>	
<p>Atas perhatian dan kesediaan Bapak disampaikan terima kasih.</p>	
<p>Yogyakarta, 3 November 2020 Koord. Prodi PGSD Penjas.</p>	
	
<p>Dr. Hari Yuliarto, M.Kes. NIP. 19670701 199412 1 001</p>	
<p>Tembuan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Prodi2. Ybs	

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA


Nama Mahasiswa : AKHSAN VANDHI IMAWAN
 NIM : 17604221039
 Program Studi : PGSD- Pendidikan Jasmani
 Jurusan : POR
 Pembimbing : Drs. SUDARSONO, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	18 NOVEMBER 2020	Proposal	
2.	2 DESEMBER 2020	Bab I Revisi	
3.	23 DESEMBER 2020	Bab I Revisi	
4.	27 DESEMBER 2020	Bab II lanjut bab II Revisi	
5.	27 JANUARI 2021	Bab II Revisi	
6.	10 FEBRUARI 2021	Bab II lanjut	
7.	21 FEBRUARI 2021	Bab III lanjut	
8.	6 MARET 2021	Bab IV + V → lanjut ujian	

Mengetahui
 Koord.Prodi PGSD-Penjas

Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
 NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
KAMPUS WATES
Alamat : Jl. Mandung Pengasih, Kulon Progo Telp / Fax. 773906 774625

Nomor : 25.1/UN34.38/KM/VI/2020 25 Februari 2021
Hal : Izin survei/observasi untuk penulisan skripsi

Kepada
Yth. Kepala SD N Kepek
Di Kepek, Pengasih, Kec. Pengasih, Kab. Kulon Progo Prov. D.I. Yogyakarta

Disampaikan dengan hormat bahwa dalam rangka mencari data sebagai bahan untuk penulisan skripsi mahasiswa kami Program Studi S1 Prodi PGSD Penjas UNY Kampus Wates bermaksud mengadakan survei/penelitian dengan judul:

Survei Aktivitas Jasmani yang Melibatkan Motorik di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo Tahun 2020


Tujuan yang akan dicapai dalam penulisan skripsi ini adalah untuk melatih mahasiswa untuk mengkaji dan memecahkan permasalahan praktis sesuai dengan bidang keahliannya serta menuangkannya dalam suatu karya yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Daftar mahasiswa dan dosen pembimbing sebagai berikut:

No.	Nama & NIP/ NIM	Keterangan
1.	Drs. Sudardiyono, M.Pd./NIP 195608151987031001	Dosen Pembimbing
2.	Akhsan Vandhi Imawan/17604221034	Mahasiswa


Untuk itu mohon berkenan mengijinkan mahasiswa kami melakukan survei/observasi di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Atas perhatian dan bantuannya disampaikan terima kasih.



Ketua Pengelola UNY Kampus Wates
Dr. Drs. Widarto, M.Pd
NIP. 19631230 198812 198803 1 001

Lampiran 4. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA KAPANEWON PENGASIH SD NEGERI KEPEK Alamat : Jl. Pengasih – Sentolo No.16, Kepek, Pengasih, Kulon Progo, 55652</p>
---	---

SURAT KETERANGAN

Nomor :
326/SK.KPK/SKA/III/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama	: Murtinah, S. Pd
NIP	: 19660713 198604 2 002
Jabatan	: Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Akhsan Vandhi Imawan
NIM	: 17604221034
Program Studi	: PGSD Pendidikan Jasmani – S1
Judul Penelitian	: Survei Aktivitas Jasmani Yang Melibatkan Motorik di Masa Pandemi Covid – 19 Pada Siswa SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo Tahun 2020
Waktu Penelitian	: 15 – 25 Februari 2021

Saudara diatas tersebut benar-benar telah melaksanakan penelitian di SD Negeri Kepek Kabupaten Kulon Progo dengan judul sesuai diatas.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kulon Progo, 30 Maret 2021
Kepala Sekolah,
Murtinah, S. Pd
NIP. 19660713 198604 2 002

Lampiran 5. Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

(KR) KODE RESPONDEN ()

Nama :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir :
Usia :
Kelas :
Pekerjaan Ayah :
Pekerjaan Ibu :

PETUNJUK

1. Pilih jawaban sesuai dengan yang anda lakukan
 2. Semua pernyataan harus dijawab dengan jujur
 3. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang (X)
-
1. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani berupa Lari / Jogging.
 - a. Ya
 - b. Tidak
 2. Sebelum saya melakukan aktivitas Lari / Jogging, saya melakukan pemanasan.
 - a. Ya
 - b. Tidak
 3. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani berupa Senam.
 - a. Ya
 - b. Tidak

4. Aktivitas senam yang saya lakukan diiringi dengan irama lagu.
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani berupa Bersepeda.
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Saya melakukan aktivitas bersepeda bersama dengan keluarga / teman.
 - a. Ya
 - b. Tidak
7. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani berupa Lompat Tali.
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Saya bermain aktivitas lompat tali bersama dengan teman-teman.
 - a. Ya
 - b. Tidak
9. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani berupa Permainan Kejar-kejaran.
 - a. Ya
 - b. Tidak
10. Saya melakukan aktivitas jasmani berupa kejar-kejaran di area sekitar rumah saya.
 - a. Ya
 - b. Tidak
11. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani yang berupa pencak silat.
 - a. Ya
 - b. Tidak

12. Saya gemar melakukan aktivitas jasmani berupa pencak silat.
 - a. Ya
 - b. Tidak
13. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani berupa *Push up*.
 - a. Ya
 - b. Tidak
14. Saya melakukan aktivitas *Push up* secara rutin setiap hari.
 - a. Ya
 - b. Tidak
15. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani berupa *Sit up*.
 - a. Ya
 - b. Tidak
16. Saya melakukan aktivitas *Sit up* secara teratur.
 - a. Ya
 - b. Tidak
17. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani yang berupa *squat jump*.
 - a. Ya
 - b. Tidak
18. Setiap hari saya melakukan aktivitas jasmani berupa *squat jump*.
 - a. Ya
 - b. Tidak
19. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani yang berupa bulutangkis.
 - a. Ya
 - b. Tidak
20. Saya melakukan aktivitas bulutangkis di lapangan sekitar rumah.
 - a. Ya
 - b. Tidak

21. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani yang berupa bermain yang melibatkan lompat / loncat (ingklik, lompat katak, dll).
 - a. Ya
 - b. Tidak
22. Aktivitas Bermain yang melibatkan lompat / loncat (ingklik, lompat katak, dll) merupakan aktivitas bermain yang sering saya lakukan bersama teman-teman.
 - a. Ya
 - b. Tidak
23. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani yang berupa voli.
 - a. Ya
 - b. Tidak
24. Saya memang sudah rutin melakukan aktivitas jasmani voli dari sebelum pandemi Covid-19.
 - a. Ya
 - b. Tidak
25. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani yang berupa sepakbola.
 - a. Ya
 - b. Tidak
26. Saya melakukan aktivitas sepakbola di sore hari.
 - a. Ya
 - b. Tidak
27. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani yang berupa senam lantai.
 - a. Ya
 - b. Tidak
28. Saya melakukan aktivitas jasmani senam lantai untuk latihan penguatan tulang.
 - a. Ya
 - b. Tidak

29. Selama masa pandemi Covid-19 saya melakukan aktivitas jasmani yang berupa basket.
- a. Ya
 - b. Tidak
30. Saya melakukan aktivitas jasmani basket karena itu merupakan salah satu hobi saya.
- a. Ya
 - b. Tidak

Lampiran 6. Data Kasar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	JUMLAH
1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	11
2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	16
3	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	11
4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	26
5	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	13
6	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6
7	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
8	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
9	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12
10	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	13
11	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	9
12	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	9
13	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
14	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	13
15	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	7
16	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	17
17	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	19
18	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	15
19	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	12
20	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	21
21	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	14
22	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14
24	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
25	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	9
26	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
27	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	10
28	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
29	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	16
rsy	0,5	0,22	0,4	0,57	0,37	0,4	0,46	0,6	0,2	0,2	0,8	0,5	0,4	0,7	0,3	0,8	0,3	0,4	0,5	0,5	0,4	0,5	0,7	0,7	0,52	0,5	0,66	0,7	0,5	0,6	
t Hitung	3,4	1,78	2,2	3,61	2,09	2	2,68	3,7	0,9	0,9	7	2,6	2	4,7	1,9	6,3	1,9	2,1	3	2,9	2,6	3,3	4,5	4,5	3,2	3,2	4,52	4,5	3,1	4,4	13,27586207
t Tabel	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	12
Ket	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	9
Jmlh Valid	28																													6,312666132	
Varian	0,2	0,23	0,3	0,22	0,12	0,1	0,23	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,26	0,3	0,21	0,2	0,1	0,1	
Jmlh Varian	5,5																														
Varian Tot	40																														
Reliabilitas	0,9	angket	Tiq																												

Lampiran 7. Hasil Survei

No.	Aktivitas	Ya	Frekuensi	Tidak	Frekuensi
1	Lari / Jogging	22	75,9 %	7	24,1 %
2	Pemanasan sebelum lari	19	65,5 %	10	34,5 %
3	Senam	14	48,3 %	15	51,7 %
4	Senam diiringi irama lagu	9	31 %	20	69 %
5	Bersepeda	25	86,2 %	4	13,8 %
6	Bersepeda dengan keluarga / teman	24	82,8 %	5	17,2 %
7	Lompat tali	8	27,6 %	21	72,4 %
8	Lompat tali Bersama teman	8	27,6 %	21	72,4 %
9	Pencak silat	4	13,8 %	25	86,2 %
10	Gemar pencak silat	9	31 %	20	69 %
11	Push up	11	37,9 %	18	62,1 %
12	Push up rutin setiap hari	5	17,2 %	24	82,8 %
13	Sit up	8	27,6 %	21	72,4 %
14	Sit up secara teratur	3	10,3 %	26	89,7 %
15	Squat jump	4	13,8 %	25	86,2 %
16	Setiap hari squat jump	3	10,3 %	26	89,7 %
17	Bulutangkis	21	72,4 %	8	27,6 %
18	Bulutangkis di lapangan sekitar rumah	20	69 %	9	31 %
19	Permainan melibatkan lompat / loncat (ingklik, lompat katak, dll)	24	82,8 %	5	17,2 %
20	Permainan melibatkan lompat / loncat (ingklik, lompat katak, dll) bersama teman-teman	21	72,4 %	8	27,6 %
21	Voli	9	31 %	20	69 %

22	Rutin melakukan voli dari sebelum masa pandemic	8	27,6 %	21	72,4 %
23	Sepakbola	14	48,3 %	15	51,7 %
24	Sepakbola di sore hari	13	44,8 %	16	55,2 %
25	Senam lantai	8	27,6 %	21	72,4 %
26	Senam lantai untuk penguatan otot	8	27,6 %	21	72,4 %
27	Basket	5	17,2 %	24	82,8 %
28	Hobi basket	3	10,3 %	26	89,7 %

Lampiran 8. Identitas Siswa

DAFTAR PENGISI DATA PENELITIAN			
Nomor Absen	Nama Siswa	Nama Orangtua/Wali	Tanda Tangan Oranagtua/Wali
1.	Adelin Rahma		1.
2.	Agustina Idin		2.
3.	Ardi . E		3.
4.	Athiya Elva	Kadarsh	4.
5.	Bima Rahma	monah	5.
6.	Cindy Celvi	suwarni	6.
7.	Clarissa	warijah	7.
8.	Daffa		8.
9.	Daib	supanti	9.
10.	Dany		10.
11.	Darin	Sartini	11.
12.	Desti	targimah	12.
13.	Devi	Pujianti	13.
14.	Felisa		14.
15.	Hasna	Kumiyati	15.
16.	Joni		16.
17.	Julia	Ruwangsil	17.
18.	kessya	yanti	18.
19.	Kirana	Winarni	19.
20.	Meysa		20.
21.	M. Ilham		21.
22.	Nizam	Yati	22.
23.	Putri	Renik puswari	23.
24.	Qanita	Aris nurhayati	24.
25.	Rahma	Kusnanti	25.
26.	Rexhan	eni purwanti	26.
27.	Tri Vita		27.
28.	Wiratama		28.
29.	Wiwit F		29.