

**SURVEI AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS ATAS SD TALKONDO
SRANDAKAN BANTUL SELAMA BELAJAR DI RUMAH SAAT
PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

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



Oleh

Bagus Muhammad Rabani

NIM 17604221042

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

**SURVEI AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS ATAS SD TALKONDO
SRANDAKAN BANTUL SELAMA BELAJAR DI RUMAH SAAT
PANDEMI COVID-19**

Oleh :
Bagus Muhammad Rabani
NIM. 17604221042

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui aktivitas jasmani siswa sekolah dasar selama pandemi covid-19 di SD Talkondo Srandakan Bantul tahun 2021.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Penelitian ini dilakukan di SD Talkondo bulan Januari 2021 sampai dengan Maret 2021. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo Srandakan Bantul. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas atas yang berjumlah 46 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diketahui bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo Srandakan Bantul selama belajar di rumah saat pandemi covid-19 yaitu pada kategori sangat tinggi dengan persentase 6.5 % (3 siswa), tinggi 21.7% (10 siswa), sedang 39.2%(18 siswa), rendah 30.4% (14 siswa), dan sangat rendah 2.2% (1 siswa). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo selama belajar di rumah saat pandemi covid-19 mayoritas berada pada kategori sedang.

Kata Kunci : aktivitas jasmani, pandemi covid-19, SD Talkondo

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bagus Muhammad Rabani

NIM : 17604221042

Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani

Judul TAS : Survei Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Atas SD

Talkondo Srandakan Bantul Saat Belajar di

Rumah Selama Pandemi Covid-19 Tahun 2021

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



Bagus Muhammad Rabani

NIM. 17604221042

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**SURVEI AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS ATAS SD TALKONDO
SRANDAKAN BANTUL SELAMA BELAJAR DI RUMAH SAAT
PANDEMI COVID-19**

Disusun oleh :

Bagus Muhammad Rabani

NIM. 17604221042

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


Yogyakarta, 9 Mei 2021

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing



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



Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
NIP. 197510182005011002

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**SURVEI AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS ATAS SD TALKONDO
SRANDAKAN BANTUL SELAMA BELAJAR DI RUMAH SAAT
PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh

Bagus Muhammad Rabani
NIM 17604221042

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta


Pada tanggal, 24 Mei 2021

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		3-6-2021
Nur Sita Utami, M.Or. Sekretaris		9-6-2021
Dr. Hari Yulianto, M.Kes. Penguji		9-6-2021

Yogyakarta, 14 Juni 2021
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Dr. Wawan S. Suherman, M.Edy
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

1. Jadilah manusia yang bermanfaat bagi semuanya (Bagus M.R)
2. Terus berbuat baik kepada siapapun karena apa yang kita lakukan akan kembali lagi kepada diri kita sendiri (Bagus M.R)

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

1. Kedua orang tua saya, Bapak Waluyo dan Almarhumah Ibu Suginah. Saya ucapkan terima kasih atas segala doa dan dukungan kepada saya. Karya ini saya persembahkan untuk bapak dan ibu sebagai wujud rasa terima kasih atas pengorbanan dan jerih payah selama ini sehingga saya bisa sampai di posisi sekarang ini.
2. Keluarga saya, Mbak Esti, Mas Wisnu, dan Ichsan yang selalu memberikan motivasi dan bantuannya sehingga saya dapat menyelesaikan banyak sekali masalah dengan lebih bijak dan membuat saya bisa sampai di posisi sekarang ini.
3. Maylani Ayanti yang telah banyak membantu saya dari awal masuk kuliah hingga sampai saat ini. Terima kasih telah membantu saya dalam segala kesulitan yang saya alami.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran 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 Siswa Kelas Atas SD Talkondo Srandakan Bantul Saat Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19 Tahun 2021” ini penulis susun 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 tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah memberikan bimbingan, motivasi, dan arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., dan Ibu Nur Sita Utami, M.Or., selaku Ketua Penguji, Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. dan bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Ketua Jurusan POR dan Koordinasi Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani beserta dosen staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama penyusunan pra proposal sampai selesainya TAS ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Sugeng Purwantara, S.Pd.SD., selaku Kepala Sekolah SD Talkondo yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
6. Guru dan Staff SD Talkondo yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi
7. Semua pihak yang secara langsung ataupun tidak langsung, yang tidak dapat saya sebutkan semuanya atas bantuannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.

Akhirnya, semoga semua bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak menjadi amalan yang sangat bermanfaat dan mendapatkan balasan dari ALLAH SWT. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 16 Maret 2021

Penulis,



Bagus Muhammad Rabani

NIM. 17604221042

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
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	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Kesegaran Jasmani	7
2. Komponen Kesegaran Jasmani	8
3. Macam-macam Aktivitas Jasmani	11
4. Hakikat Siswa Sekolah Dasar	13
5. Pandemi Covid-19	16
B. Kajian Penelitian yang Relevan	18
C. Kerangka Berfikir	19

BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian	21
1. Deskripsi Lokasi	21
2. Deskripsi Waktu Penelitian.....	21
3. Deskripsi Subyek Penelitian	21
B. Desain Penelitian	21
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	22
D. Populasi dan Sampel Penelitian	22
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	23
F. Teknik Pengumpulan Data	24
G. Kalibrasi Ahli	24
H. Uji Coba Instrumen	25
I. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Analisis Data Penelitian	27
1. Hasil Perhitungan Seluruh Sampel	27
2. Analisis Data Faktor	29
B. Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Implikasi	37
C. Keterbatasan Penelitian	37
D. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Contoh Aktivitas Jasmani Untuk Anak	13
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	23
Tabel 3. Rentangan Norma dan Pengkategorian	26
Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Atas SD Talkondo Srandakan Bantul Selama Belajar di Rumah Saat Pandemi Covid-19	27
Tabel 5. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Atas SD Talkondo Srandakan Bantul Selama Belajar di Rumah Saat Pandemi Covid-19	28
Tabel 6. Analisis Data (Aktivitas Aerobik di waktu luang)	29
Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Aerobik di Waktu Luang	30
Tabel 8. Analisis Data (Aktivitas Penguatan Otot di Pagi Hari)	31
Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Penguatan Otot di Pagi Hari	31
Tabel 10. Analisis Data (Aktivitas Selama Mata Pelajaran PJOK)	32
Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Selama Mata Pelajaran PJOK	32
Tabel 12. Analisis Data (Aktivitas Penguatan Tulang di Sore Hari)	33
Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Penguatan Tulang	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Alur Kerangka Berfikir	20
Gambar 2. Persentase Tingkat Aktivitas Jasmani	28
Gambar 3. Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa	29
Gambar 4. Diagram Pengkategorian Aktivitas Aerobik	30
Gambar 5. Diagram Pengkategorian Aktivitas Penguatan Otot	32
Gambar 6. Diagram Pengkategorian Aktivitas Selama Mata Pelajaran PJOK	33
Gambar 7. Diagram Pengkategorian Aktivitas Penguatan Tulang di Sore Hari	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Bimbingan Proposal TAS	43
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS	44
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	45
Lampiran 4. Surat Telah Melakukan Penelitian	46
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	47
Lampiran 6. Data Kasar	52
Lampiran 7. Uji Validitas	54
Lampiran 8. Reliabilitas Instrumen	55
Lampiran 9. Hasil Olah Data Penelitian	56
Lampiran 10. Dokumentasi	57

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman dan teknologi yang semakin maju membawa berbagai dampak positif dan negatif bagi kehidupan semua orang. Kemajuan Ilmu Pengetahuan Teknologi (IPTEK) merupakan salah satu contoh kemajuan yang dapat dikatakan membawa dampak positif bagi manusia. Selain dampak positif yang ditimbulkan oleh perkembangan IPTEK, juga akan muncul dampak negatif yang akan ditimbulkan oleh perkembangan IPTEK dalam proses pendidikan (Sudibyo, 2011:182). Salah satu dampak tersebut adalah menurunnya kesegaran jasmani seseorang. Hal ini disebabkan karena banyak aktivitas yang dulu dilakukan secara dinamis sekarang menjadi jarang dilakukan sehingga menyebabkan kesegaran jasmani menurun. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan relatif lebih lama dalam melakukan kegiatan dibandingkan dengan yang memiliki kesegaran jasmani yang rendah.

Bagi semua orang kesegaran jasmani sangatlah penting, oleh karena itu segala sesuatu yang berhubungan dengan kesegaran jasmani harus selalu diupayakan dan dijaga sebaik mungkin. Akan tetapi sekarang ini banyak orang yang memiliki gaya hidup tidak sehat terutama pola makan, tidur, dan olahraga yang tidak tepat. Menurut Duncan et al dalam Vertikal (2012:19) aktivitas jasmani yang rendah beresiko meningkatkan kegemukan yang dapat mengakibatkan obesitas. Olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek kepada tubuh secara menyeluruh. Oleh karena itu Pemerintah mewajibkan pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di jenjang Sekolah Dasar, Sekolah Menengah

Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. PJOK mempunyai peran yang sangat penting untuk pertumbuhan anak supaya berpartisipasi secara langsung dalam bentuk permainan maupun pemberian materi secara sistematis. Pembelajaran PJOK yang baik dan tepat terbukti berpengaruh besar terhadap peserta didik. Keikutsertaan peserta didik dalam pembelajaran PJOK berkontribusi meningkatkan kemampuan fisik yang bermanfaat untuk kegiatan sehari-hari (Kerr, et al, 2012:10). Selain itu, Alamsyah, et al (2017:77) juga menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani pada seseorang adalah aktivitas fisik. Partisipasi dalam bentuk aktivitas fisik juga dikenal untuk mengurangi depresi, stress dan kecemasan serta meningkatkan kepercayaan diri, kualitas tidur, tingkat energi, dan kemampuan dalam berkonsentrasi (VicHealth, 2010:1). Secara fisiologis, olahraga dapat dijadikan wahana pemberdayaan fungsi fisiologis seperti meningkatkan kebugaran, kesegaran, dan dapat meningkatkan kualitas komponen kondisi fisik seperti kerja jantung, paru-paru, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Peran guru PJOK sangatlah penting untuk bisa mencapai tujuan pendidikan jasmani yang baik. Sebagai pendidik peran guru harus bisa menyalurkan pengetahuan tentang pendidikan jasmani agar peserta didik paham dan mengerti maksud serta tujuan dari pendidikan jasmani yaitu salah satunya untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dengan tercapainya tujuan tersebut diharapkan peserta didik mampu membiasakan diri untuk hidup sehat dan menjaga kesegaran jasmani agar menjadi kebutuhan pokok.

Tujuan pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi peserta didik belum tercapai secara maksimal. Terdapat tiga faktor yang

mempengaruhi partisipasi dalam olahraga yaitu faktor individu, faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya. Partisipasi anak dalam berolahraga akan meningkat jika faktor lingkungan sangat mendukung. Olahraga yang paling spesifik dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang adalah olahraga kesehatan. Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih pada aspek jasmaniah saja tetapi juga menjangkau aspek rohaniah dan sosial. Kesadaran peserta didik untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu yang cerdas, terampil, sehat, tangguh, sejahtera, kompetitif, dan bermartabat.

Faktor lingkungan sangat besar pengaruhnya bagi anak untuk melakukan aktivitas jasmani. Jika lingkungan tersebut sangat mendukung maka anak akan tertarik melakukan aktivitas jasmani, tetapi sebaliknya jika lingkungan tidak mendukung maka anak akan malas melakukan aktivitas jasmani. Akan tetapi ada beberapa keadaan yang mempengaruhi kegiatan sehari-hari yaitu pandemi covid-19. Akibat pandemi masyarakat harus mengubah semua kegiatan yang dulu dilakukan secara normal sekarang harus di rumah saja (*stay at home*). Seperti yang dikatakan Khasanah, Pramudibyanto & Widuroyeki (2020:41) keadaan di luar prediksi berupa wabah penyakit covid-19 telah membawa banyak perubahan yang mendesak dalam berbagai sektor. Anjuran untuk tetap di rumah saja dikeluarkan oleh pemerintah untuk memutus rantai penyebaran covid-19. Dampak anjuran ini membuat perubahan di banyak sektor, seperti ditutupnya pusat perbelanjaan, kebijakan bekerja dari rumah, dan pembelajaran mulai dari SD, SMP, SMA, hingga Perguruan Tinggi juga dilakukan di rumah secara daring. Adapun dampak negatif dari pembelajaran yang dilakukan secara daring. Pastinya membutuhkan biaya yang

lebih besar serta alat bantu elektronik seperti laptop dan *handphone*. Hal tersebut sangat mudah bagi orang tua yang tergolong mampu tetapi tidak bagi orang tua yang kurang mampu. Pembelajaran harus tetap dilakukan agar siswa dapat belajar dan berkembang saat melakukan pembelajaran di rumah selama pandemi covid-19 saat ini. Selain itu guru juga harus dapat beradaptasi dengan keadaan sekarang ini seperti yang diungkapkan Purwanto (2020:7) bahwa adanya wabah covid-19 memaksa guru harus bisa menggunakan teknologi, sehingga suka tidak suka dan mau tidak mau harus belajar dan siap mengajar secara jarak jauh dengan menggunakan teknologi.

Seperti SD Talkondo yang terletak di Talkondo, Poncosari, Srandakan, Bantul, Yogyakarta melakukan kegiatan pembelajaran secara daring dan luring. Semua guru tetap masuk pagi seperti biasanya untuk memberi tugas ataupun materi kepada siswa, dan pulang pukul 13.00 WIB tetapi untuk yang piket pulang pukul 14.00 WIB. Para guru juga mentaati aturan protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah untuk mencegah penyebaran covid-19.

Aktivitas jasmani sudah pasti berubah selama pandemi covid-19. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2017) tentang Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul, dapat disimpulkan tingkat aktivitas harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul berada pada kategori mayoritas tinggi 31,2%. Akan tetapi penelitian tersebut dilakukan sebelum pandemi covid-19 seperti sekarang ini. Maka dari itu guru PJOK harus bisa menyikapi agar siswa tetap memiliki tubuh yang

bugar di masa pandemi seperti ini. Survei aktivitas jasmani siswa sangat diperlukan supaya diketahui aktivitas jasmani para siswa selama pandemi covid-19.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Pembelajaran PJOK terkendala karena Pandemi Covid-19
2. Belum diketahui aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo pada masa Pandemi Covid-19
3. Tidak semua siswa kelas atas SD Talkondo memiliki *handphone* untuk mengikuti pembelajaran yang diberikan secara daring.
4. Belum ada program peningkatan aktivitas jasmani di SD Talkondo
5. Kemajuan teknologi terutama di bidang komunikasi berpengaruh terhadap penurunan aktivitas jasmani anak

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, dengan banyak pertimbangan dan kemampuan peneliti maka penelitian hanya mengkaji dan membahas satu permasalahan yaitu, "Tingkat aktivitas jasmani siswa SD Talkondo kelas atas pada masa pandemi covid-19".

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, rumusan masalah dan batasan masalah, maka penelitian ini mengangkat topik "Seberapa Besar Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Atas SD Talkondo Srandakan Bantul Selama Belajar di Rumah saat Pandemi Covid-19".

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas jasmani yang dilakukan oleh siswa kelas atas SD Talkondo saat belajar di rumah saat pandemi Covid-19.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Agar dapat dijadikan bahan informasi ataupun kajian penelitian yang lain terutama tentang aktivitas jasmani siswa saat pandemi Covid-19.
- b. Dapat dijadikan referensi dalam membahas aktivitas jasmani siswa saat pandemi Covid-19.
- c. Agar dapat memberikan bukti tentang aktivitas anak saat pandemi Covid-19

2. Secara Praktis

a. Bagi masyarakat :

Sebagai salah satu informasi kepada masyarakat tentang aktivitas jasmani siswa saat pandemi Covid-19.

b. Bagi Orang tua :

Memberikan masukan kepada para orang tua agar lebih memperhatikan pola hidup anak.

c. Bagi Guru :

Memberikan bukti bahwa aktivitas jasmani mampu memberikan peran secara langsung dalam perkembangan anak maupun dunia pendidikan.

d. Bagi Siswa

Dapat memperhatikan pentingnya aktivitas jasmani sebagai penunjang pendidikan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Setiap orang mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang berbeda. Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (Tim Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2010:1). Kesegaran jasmani dapat dikatakan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Aktivitas jasmani merupakan aktivitas yang melibatkan aktivitas fisik dan gerak tubuh untuk membakar kalori yang membuat seseorang bekerja lebih keras daripada biasanya (Zourikian, Jarock, and Mulder, 2010:12-1). Kesegaran jasmani pada hakikatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari secara efisien dan efektif dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lainnya.

Menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012:23) bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik maka tidak akan mudah lelah saat melakukan banyak aktivitas dan dapat menyelesaikan kegiatan lebih cepat dan efisien.

Menurut Moeloek (dalam Agus Apri, 2012:23) kesegaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh seseorang dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dari penjelasan di atas bahwa kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh setelah mendapatkan suatu beban tanpa mengalami kelelahan dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain.

Menurut Widodo (2014) ada tiga hal utama yang perlu dilakukan oleh sekolah dalam rangka peningkatan aktivitas jasmani di luar jam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, yaitu: 1) perbaikan manajemen sekolah, 2) penyusunan program aktivitas jasmani harian; dan 3) penataan ruang dan perlengkapan. Meskipun dalam kondisi pandemi covid-19, aktivitas jasmani tetap harus dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Komponen Kesegaran Jasmani

Untuk membentuk kesegaran jasmani yang baik terdapat sepuluh bentuk latihan yang dianjurkan, yaitu, daya tahan kardiovaskular, daya tahan otot, kekuatan otot, komposisi tubuh, kecepatan gerak, kelenturan, keseimbangan, kelincahan, kecepatan reaksi, dan koordinasi. Sedangkan untuk mencapai kesegaran jasmani setiap orang diharapkan mampu melakukan semua aktivitas tersebut dengan baik sesuai dengan prosedur dan porsi yang telah ditetapkan.

Menurut Widiastuti (2011) Kebugaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak yaitu:

- a. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*Health related fitness*), kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan jantung, paru-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh,
1. Daya Ledak (*explosive strength, muscular power*) adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan menggerakkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.
 2. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk mengerjakan aktivitas yang sama secara berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
 3. Kelentukan (*flexibility*) adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan gerakan pada satu sendi atau beberapa sendi seluas-luasnya.
 4. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh dalam mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.
 5. Ketepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh dalam mengendalikan gerakan yang semula bebas menuju satu sasaran pada jarak tertentu.
 6. Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan tubuh untuk beraksi dengan cepat ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatic, kinestik atau vestibular.
 7. Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi pada saat ada perubahan posisi tubuh dan tubuh tetap dalam keadaan stabil dan terkendali.
 8. Koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan tubuh menggabungkan berbagai gerakan menjadi satu gerakan yang harmonis dan efektif.

Dari semua komponen di atas tidak semua orang dapat melakukan dan mengembangkan semua komponen kebugaran jasmani tersebut. Dikarenakan setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda dalam mendapatkan komponen kebugaran jasmani. Faktor yang berasal dari dalam maupun luar diri seseorang sangat berpengaruh. Begitu juga jenis kelamin berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Meirizal (2014:158) siswa Sekolah Dasar dalam masa perkembangan memerlukan aktivitas fisik dalam bentuk latihan kebugaran yang teratur, baik, dan benar agar berpengaruh terhadap beberapa hal sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kerja jantung dan paru-paru agar lebih efisien.
- b. Memperbaiki kerja pembuluh darah dan meningkatkan volume darah.
- c. Penyaluran oksigen ke seluruh tubuh menjadi lebih banyak.
- d. Membuat jaringan yang lemah dan lunak menjadi lebih kuat dan kokoh.
- e. Memperbaiki kondisi tubuh yang terlalu gemuk menjadi tegap dan lebih berisi.

Menurut Rubiyanto (2014) olahraga untuk anak sarat dampak positif seperti disebut dibawah ini:

- a. Pertumbuhan dan Perkembangan Organik
- b. Keterampilan Neomuscular/ Motorik

Terdiri dari Keterampilan Gerak Kasar dan Motorik Halus

- c. Perkembangan Intelektual
- d. Perkembangan Emosional dan Sosial

3. Macam-macam Aktivitas Jasmani

Menurut Pane (2015:2) semua jenis olahraga sangat baik bagi kesehatan, dengan melakukan olahraga secara teratur dan diiringi dengan pola hidup sehat. Bagi pemula tahap awal olahraga sebaiknya diawali dengan singkat, untuk memberikan pengenalan dan adaptasi kepada tubuh. Olahraga yang baik dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu.

Menurut *U.S Department of Health and Human Service* dalam Andriyanti F. D, (2014: 64) panduan aktivitas jasmani pada anak-anak fokus pada tiga tipe aktivitas, yaitu aerobic, penguatan otot, dan penguatan tulang, yang akan dijelaskan sebagai berikut;

a. Aktivitas Aerobik

Aktivitas yang dilakukan bersifat untuk ketahanan, membantu jantung, otot, paru-paru, dan system sirkulasi darah agar tetap sehat sehingga membuat lebih bertenaga. Latihan aerobik merupakan aktivitas yang bergantung pada ketersediaan oksigen untuk membantu pembakaran energi. Palar, Wongkar, dan Ticoalu (2015:318) menjelaskan bahwa latihan olahraga aerobik merupakan aktivitas olahraga mulai dari intensitas rendah sampai sedang yang dilakukan secara terus-menerus seperti, jalan kaki, lari, bersepeda dan jogging. Aktivitas aerobik yang dapat dilakukan oleh anak-anak adalah melompat, meloncat, berenang, lompat tali, menari, dan juga bersepeda. Aktivitas tersebut akan meningkatkan kebugaran kardiorespirasi. Anak-anak akan melakukan aktivitas aerobik secara cepat dalam waktu yang relatif singkat.

b. Aktivitas Penguatan Otot

Aktivitas ini akan membuat otot bekerja lebih keras daripada biasanya. Pada anak-anak aktivitas penguatan otot tidak terstruktur dan menjadi bagian dalam permainan. Dalam psikologi, kata motorik digunakan sebagai istilah yang menunjukkan otot-otot, gerakan-gerakan yang dapat dilakukan oleh seluruh tubuh. Motor juga dapat dipahami sebagai segala keadaan yang meningkatkan atau menghasilkan rangsangan terhadap kegiatan organ-organ fisik. Ranah psikomotor adalah ranah yang berhubungan dengan aktivitas jasmani, misalnya lari, melompat, melukis, menari, memukul dan sebagainya. Seperti pada saat bermain di tempat bermain, bermain Tarik tambang dan juga memanjat pohon. Namun aktivitas penguatan otot juga dapat berupa aktivitas yang terstruktur seperti angkat beban.

c. Aktivitas Penguatan Tulang

Aktivitas penguatan tulang akan menghasilkan tenaga pada tulang dan membawa pertumbuhan serta kekuatan tulang. Pada anak-anak kegiatan yang dapat dilakukan yaitu, bola basket lompat tali, lari, sepak bola, dan bermain ingklik. Aktivitas penguatan tulang dapat berupa aktivitas penguatan otot. Berikut contoh tipe-tipe aktivitas jasmani bagi anak dapat dilihat dari Tabel 1.

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 melibatkan berlari dan memburu seperti permainan kejar-kejaran Bersepeda, Berlari, Olahraga beladiri seperti karate Lompat tali, Sepak bola, hoki, basket, renang, dan tenis, Ski <i>cross-country</i>
Penguatan otot	Permainan seperti Tarik tambang <i>Push up</i> yang telah dimodifikasi (dengan lutut pada lantai) Memanjat tali atau pohon Latihan beban menggunakan berat tubuh ataupun beban lain, <i>Sit up</i> Berayun pada peralatan di tempat bermain
Penguatan tulang	Permainan seperti ingklik melompat, meloncat, skipping, Lompat tali, Berlari Olahraga seperti bola voli, senam lantai, basket, tenis

Catatan: beberapa aktivitas seperti bersepeda, dapat menjadi aktivitas intensitas menengah atau tinggi tergantung dari level usaha.

Sumber. U.S Department of Health and Human Service dalam Andriyani F. D, (2014: 64)

4. Hakikat Siswa Sekolah Dasar

a. Pengertian Siswa Sekolah Dasar

Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Rismayanthi (2011:11) menyatakan anak-anak yang ada pada kelas awal sekolah dasar merupakan anak dengan rentang usia dini. Sekolah merupakan wadah formal dalam membentuk perilaku siswa melalui pendidikan. Sekolah dasar adalah wadah awal dari pendidikan selanjutnya,

yaitu lingkungan yang mempunyai pengaruh begitu besar terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Menurut Istiqomah (2019:159) anak dengan usia sekolah dasar (7-11 tahun) berada pada tahapan operasional yang konkret. Pada rentang usia ini anak sudah mulai berfikir dengan ditandai mengklasifikasikan benda yang ada di sekitar. Anak-anak yang memiliki banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, akan memiliki peran sosial yang semakin baik dan berkembang. Selain itu rasa ingin tahu yang tinggi membuat pengalamannya bertambah.

Pendidikan di sekolah dasar menjadi dasar yang paling penting untuk mencapai keberhasilan pada pendidikan selanjutnya. Anak adalah generasi penerus bangsa yang sangat penting dan sedang dalam proses tumbuh dan berkembang jasmani maupun rohaninya. Dalam jangka waktu yang panjang diharapkan anak dapat tumbuh sehat. Oleh sebab itu anak sekolah dasar harus diberikan pendidikan sesuai dengan tahap perkembangannya.

b. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Dari segi sosial, proses bersosialisasi dalam masyarakat terdapat aturan, dan individu harus mentaati peraturan tersebut. Sehingga aturan tersebut akan membentuk kepribadian seorang anak. Anak akan mengurnagi aktivitas bermain dikarenakan kesibukannya di sekolah. Hal tersebut ditunjang dengan adanya acara televisi, radio, dan buku bacaan yang disajikan untuk anak kelompok usia dini (Izzaty, 2013:112).

Pada masa perkembangan anak sekolah dasar, permainan yang disukai adalah kegiatan bermain yang dilakukan secara berkelompok, kecuali anak yang kurang diterima dalam kelompok dan cenderung memilih untuk bermain sendiri (Izzaty,

2013;113). Interaksi dengan teman sebaya sangat mempengaruhi perkembangan sosial anak. Kegiatan teman yang positif akan membuat anak memiliki perilaku yang baik, namun jika teman sebayanya berperilaku negatif akan membuat kebiasaan anak menjadi buruk seperti malas belajar, membolos, dan juga perbuatan anti sosial yang lain.

Menurut Trihastowo (2012:17) pertumbuhan fisik atau jasmani anak usia SD dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Perkembangan fisik atau jasmani yang berbeda meskipun anak-anak tersebut usainya sama, dan bahkan kondisi ekonomi juga relatif sama. Sedangkan untuk pertumbuhan anak yang berbeda ras juga mencolok. Hal ini disebabkan perbedaan gizi, lingkungan, perilaku orang tua terhadap anak, dan kebiasaan hidup.
- b. Nutrisi dan kesehatan mempengaruhi perkembangan fisik anak. Kekurangan nutrisi akan menyebabkan pertumbuhannya terganggu. Tetapi sebaliknya jika nutrisi pada anak terpenuhi, lingkungan yang mendukung, perlakuan orang tua yang baik, serta kebiasaan hidup sehat maka pertumbuhan dan perkembangan anak akan baik.
- c. Olahraga adalah faktor yang sangat penting dalam pertumbuhan anak. Anak yang kurang berolahraga seringkali mengalami kegemukan atau memiliki berat badan berlebih sehingga dapat mengganggu aktivitas dan kesehatan anak.
- d. Orang tua harus selalu memperhatikan berbagai macam penyakit yang sering diderita oleh anak, seperti kesehatan mata, gigi, demam, dan lain-lain. Oleh

sebab itu orang tua harus memperhatikan kebutuhan gizi, kesehatan, dan kebugaran jasmani yang bisa dilakukan setiap hari walaupun sederhana.

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi perkembangan fisik pada anak sekolah dasar. Oleh karena itu sangat penting bagi guru dan orang tua untuk selalu memperhatikan perkembangan anak agar dapat tumbuh dengan baik.

5. Pandemi Covid-19

Corona virus jenis baru yang telah ditemukan pada manusia sejak terjadinya kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019* (COVID-19). Virus ini kemudian menyebar sangat cepat ke wilayah lain. Penyebaran virus ini melalui pertemuan dan kontak langsung dengan orang yang terkena virus covid-19.

Akibat dari pandemi covid-19 banyak sarana umum yang ditutup, termasuk kegiatan belajar mengajar di sekolah. Semakin lama banyak yang terinfeksi virus ini. Seperti yang dikatakan oleh Sheryl (2020:2) bahwa skala pandemi covid-19 telah berkembang beberapa kali lipat hanya dalam hitungan minggu, dari ratusan bahkan ribuan hingga puluhan ribu, dengan tingkat transisi yang bermacam-macam di berbagai Negara. Bahkan penyebaran virus ini telah sampai di Indonesia. Setiap Negara memiliki kebijakan yang berbeda-beda dalam menghadapi virus ini. Dalam perkembangannya, pemerintah menganjurkan kepada setiap masyarakat untuk selalu mentaati protokol kesehatan. Menurut Hamdani dalam Afianti & Rahmiati (2021) upaya pencegahan yang dilakukan untuk memutus rantai penyebaran covid-19 yaitu dengan protokol kesehatan. Protokol kesehatan yang

diterapkan dalam masyarakat ada empat point penting, yaitu mencuci tangan dengan sabun, memakai masker, menjaga jarak, dan menghindari kerumunan.

Menurut Khasanah, Pramudibyanto & Widuroyekti (2020:41) keadaan diluar prediksi berupa wabah virus covid-19 telah membawa banyak perubahan mendesak pada berbagai sektor. Salah satunya pada sektor pendidikan, sejak menyebarnya virus ini pembelajaran yang semula dilakukan secara normal harus dilakukan secara daring. Hal ini tentunya sangat berdampak kepada orang tua, dimana mereka harus memberikan pembelajaran kepada anaknya di rumah. Banyak orang tua yang merasa keberatan ketika anaknya harus belajar di rumah, karena anak merasa bukan waktunya belajar saat berada di rumah dan mereka cenderung akan bermain.

Pembelajaran di rumah berdampak pada pengeluaran yang lebih besar, seperti untuk pulsa dan koneksi internet, demi mendukung kelancaran proses belajar secara daring. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Purwanto et al. (2020) bahwa kendala yang dihadapi oleh orang tua adalah adanya penambahan biaya pembelian kuota internet, teknologi *online* yang memerlukan koneksi internet dan kuota menyebabkan tingkat penggunaan kuota internet meningkat sehingga akan menambah beban pengeluaran orang tua selama beberapa bulan.

Selain itu ada kelemahan dalam belajar secara daring seperti yang diungkapkan oleh Hamasah dan dikutip Khasanah, Pramudibyanto & Widuroyekti (2020:42) :

1. Membuat pembelajaran menjadi kaku dikarenakan anak dipaksa untuk belajar dengan cara pengajar

2. Pembelajaran yang dilakukan secara klasikal sering tidak dapat mengakomodasi gaya belajar peserta didik yang bermacam-macam
3. Pembelajaran yang monoton membuat peserta didik memiliki penurunan kreatifitas dan inisiatifnya dalam pembelajaran.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni Dewi (2017) tentang Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul, penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan pengisian kuisioner, diperoleh kesimpulan tingkat aktivitas harian siswa kelas V sekolah dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul berada pada ketegori sangat tinggi sebesar 6,2%; tinggi 31,2%; sedang 29,2%; rendah 29,2%; dan sangat rendah 4,2%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Komsiyati (2015) tentang survei Aktivitas Bermain Anak di Rumah Menurut Pandangan Orang Tua Pada Siswa Kelas IV, V, Dan VI di SD Negeri Trukan Temon Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hasil survei aktivitas bermain anak di rumah menurut pandangan orang tua pada siswa kelas IV, V, dan VI Di SD N Trukan Temon Kulon Progo. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan pengisian angket. Diperoleh kesimpulan menurut pandangan orang tua siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Trukan Temon Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu sebanyak 13 orang tua (25,00%) dengan kategori kurang, 21 orang tua (40,38%) dengan kategori cukup,

dan 18 orang tua (34,62%) dengan kategori baik. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup yaitu 21 orang tua (40,38%).

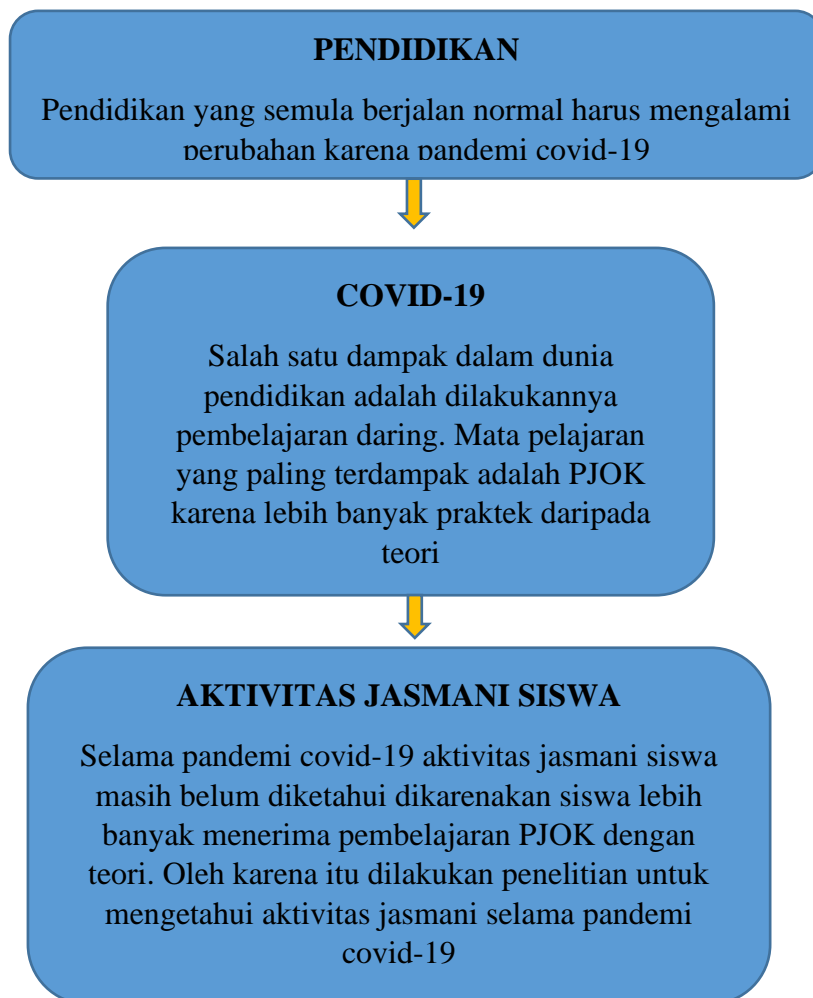
C. Kerangka Berfikir

Setiap orang memiliki kesegaran jasmani yang berbeda, tergantung dari aktivitas yang dilakukan. Apabila sering melakukan aktivitas fisik secara rutin maka kemungkinan besar akan memiliki kesegaran jasmani yang baik, tetapi sebaliknya jika seseorang jarang melakukan aktivitas fisik dan mempunyai pola hidup yang kurang baik, maka orang tersebut akan memiliki kesegaran jasmani yang kurang baik. Pendidikan jasmani sangat penting bagi setiap individu, tidak terkecuali bagi anak. Pendidikan jasmani berguna sebagai penunjang pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki peran yang sangat besar untuk membimbing anak agar pertumbuhannya di usia dini menjadi maksimal. Selain itu lingkungan juga sangat berpengaruh besar pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Pada situasi pandemic covid-19 sekarang yang tidak pernah diperkirakan, banyak kondisi kehidupan masyarakat yang berubah tidak terkecuali pembelajaran di sekolah. Pembelajaran yang dulunya dilakukan secara normal sekarang harus dilakukan secara daring. Meskipun banyak hal dan kendala yang dihadapi dalam melakukan pembelajaran secara daring. Semua itu tetap harus dilakukan agar tercapainya tujuan dari pendidikan jasmani dan tetap dapat memutus rantai penyebaran virus covid-19. Peran orang tua sebagai pengganti guru harus dapat beradaptasi dengan kondisi seperti ini agar bisa membimbing dan mendidik anaknya dengan baik. Saat belajar di rumah orang tua pasti mengawasi anaknya, bahkan pada saat anak

melakukan aktivitas jasmani setiap hari. Aktivitas jasmani sangat penting untuk menunjang kesehatan dan kebugaran tubuh dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Ringkasan kerangka berfikir dapat dilihat pada bagan di bawah ini:

DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP DUNIA PENDIDIKAN



Gambar 1. Alur Kerangka Berfikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subyek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi

SD Talkondo beralamat di Talkondo, Poncosari, srandakan, Bantul kode Pos 55762. Berada di tengah desa Talkondo dengan akses jalan yang sudah di aspal dan mudah dijangkau dengan kendaraan.

2. Deskripsi Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama bulan Januari 2021 sampai dengan bulan Maret 2021.

3. Deskripsi Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas atas SD Talkondo berjumlah 46 siswa kelas atas yang terdiri dari 7 siswa kelas IV, 18 siswa kelas V, dan 21 siswa kelas VI.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode yang digunakan yaitu metode survei dengan teknik pengumpulan data dengan pengisian angket penelitian. Menurut Arikunto (2010: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang digunakan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Skor yang diperoleh dari angket selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase. Dalam penelitian ini bertujuan untuk

mendesripsikan aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo Srandakan Bantul saat pandemi covid-19.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013: 38). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo Srandakan Bantul. Tingkat aktivitas jasmani siswa adalah segala kegiatan yang dilakukan secara fisik dalam sehari. Jawaban siswa mengenai aktivitas jasmani dalam kuisisioner akan diolah menjadi skor yang menggambarkan kegiatan siswa kelas atas SD Talkondo selama belajar di rumah saat pandemi covid-19.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek ataupun subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011: 80). Populasi dalam penelitian adalah 46 siswa kelas atas SD Talkondo Srandakan Bantul.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011: 81). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yang artinya seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Sampel yang digunakan adalah 46 siswa kelas atas SD Talkondo Srandakan Bantul, yang terdiri dari 7 siswa kelas IV, 18 siswa kelas V, dan 21 siswa kelas VI.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011: 102). Instrumen dan teknik pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan angket. Untuk memberikan gambaran mengenai angket yang digunakan dalam penelitian ini disajikan kisi-kisi dalam tabel 2.

Tabel 2. Kisi-kisi Angket Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Atas SD Talkondo Srandakan Bantul Saat Pandemi Covid-19

Variabel	Sub Faktor Variabel	Nomor Soal	Jumlah
Aktivitas Jasmani siswa kelas atas SD Talkondo	Aktivitas aerobik di waktu luang	(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10)	10
	Aktivitas penguatan otot di pagi hari	(11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20)	10
	Aktivitas selama mata pelajaran PJOK	(21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30)	10
	Aktivitas penguatan tulang di sore hari	(31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40)	10

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket, untuk mengetahui aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo Srandakan Bantul saat pandemic covid-19. Langkah yang dilakukan dalam pengumpulan data dengan cara:

1. Angket dititipkan kepada guru kelas dan diberikan penjelasan mengenai cara pengisian angket
2. Siswa datang ke sekolah mengambil angket yang sudah dititipkan kepada guru kelas
3. Setelah selesai mengisi, angket dikumpulkan lagi kepada guru kelas.
4. Peneliti mengambil angket yang sudah diisi kemudian dari data yang diperoleh diolah menggunakan analisis statistik.

G. Kalibrasi Ahli

Dalam pembuatan angket penelitian harus dikonsultasikan kepada ahli untuk memperbaiki kata-kata ataupun pertanyaan agar dapat dipahami siswa. Pertanyaan dalam angket tidak boleh membingungkan pengisi angket. Sehingga pertanyaan yang diajukan sesuai dengan kondisi atau keadaan pengisi angket. Sebelum diujicoba terlebih dahulu dimantapkan dengan dosen pembimbing dan di *expert judgement* oleh dosen yang berkompeten yaitu Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.. Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TAS hasil validasi instrument dinyatakan layak digunakan untuk penelitian.

H. Uji Coba Instrumen

Angket yang sudah mendapatkan persetujuan dari ahli lalu diuji cobakan kepada siswa yang memiliki karakteristik yang relatif sama dengan siswa yang akan diteliti yaitu siswa kelas atas SD Talkondo. Dalam uji coba ini diharapkan mendapatkan instrumen yang benar-benar *valid* (sahih) dan *reliable* (andal).

1. Pembuktian Validitas

Dalam penelitian ini, uji validitas menggunakan cara *one shoot* (sekali ukur). Peneliti menguji cobakan instrumen sekaligus mengambil data untuk penelitian. Nantinya pengambilan kesimpulan hasil analisis validitas atau kesahihan instrument dilakukan dengan cara membandingkan antara r hitung dengan r tabel. Dapat dikatakan valid apabila butir r hitung $>$ r tabel. Uji validitas pada penelitian ini dibantu dengan *Microsoft Excel 2013*.

2. Pembuktian Reliabilitas

Instrument dapat dikatakan reliabel apabila mampu memberikan data yang dapat dipercaya dan sesuai dengan kenyataan. Pengujian reliabilitas dengan *internal consistency*, dilakukan dengan cara mengujicobakan instrumen sekali saja, kemudian data yang sudah diperoleh dianalisis menggunakan teknik tertentu (Sugiyono, 2011: 131). Reliabilitas dalam penelitian ini dihitung dengan rumus *Split-Half Technique* dengan bantuan *Microsoft Excel 2013*.

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif dengan persentase. Pemberian skor jawaban kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Frekuensi yang disajikan disini bukan frekuensi yang benar, tetapi frekuensi yang disajikan dalam bentuk angka

persenan, sehingga digunakan rumus sebagai berikut untuk menghitung persentase responden,

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

Keterangan: P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi atau jumlah subyek

N = Jumlah subyek keseluruhan

Makna pada nilai yang ada dengan kategori menurut tingkatan yang ada yaitu terdiri dari 5 kategori: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Pengkategorian ini menggunakan *Mean (M)* dan *Standar Deviasi (SD)*. Untuk menentukan nilai yang menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala lima dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Rentangan Norma dan Pengkategorian

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

Sumber : (Sudijono dalam Wahyuni, 2017)

Keterangan : (M) : Mean

(SD) : Standar Deviasi

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Data Penelitian

Pada penelitian ini dilakukan dengan cara *one shoot* (sekali ukur). Diukur dengan kuisioner yang terdapat 40 butir pernyataan dengan skor 0-1. Setelah memperoleh data kemudian dianalisis dengan bantuan *Microsoft Excel 2013*. Dari 40 butir pernyataan dinyatakan semuanya valid, dan diperoleh skor minimal 1 dan maksimal 35 dengan skor reliabilitas 0,949 (Sangat Baik)

1. Hasil Perhitungan Seluruh Sampel

Hasil dari perhitungan menggunakan *Microsoft Excel 2013* dari 40 soal pertanyaan kepada siswa kelas atas SD Talkondo yang berjumlah 46 responden, diperoleh data yang dideskripsikan dalam bentuk tabel 4.

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Atas SD Talkondo Srandakan Bantul Selama Belajar di Rumah Saat Pandemi Covid-19

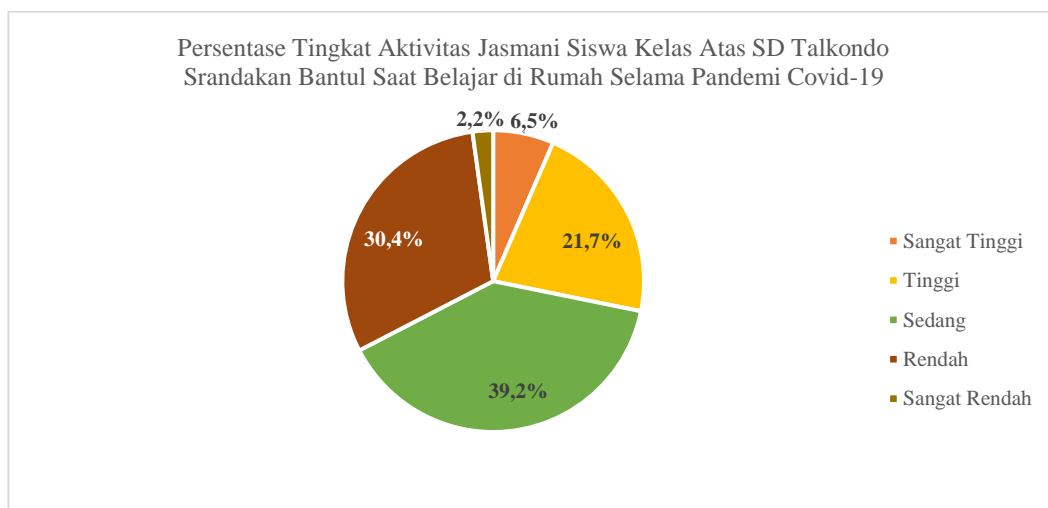
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	12.22
<i>Median</i>	12.50
<i>Mode</i>	8.00
<i>Std. Deviation</i>	7.98
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	35

Berdasarkan tabel di atas diketahui rata-rata tingkat aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo Srandakan Bantul selama belajar di rumah saat pandemi covid-19 sebesar 12.22, nilai tengah sebesar 12.50, nilai yang sering muncul sebesar 8.00, dan *standar deviasi* sebesar 7.98. Sedangkan untuk skor tertinggi sebesar 35 dan skor terendah 1. Norma Penilaian disajikan dalam bentuk tabel 5.

Tabel 5. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Atas SD Talkondo Srandakan Bantul Selama Belajar di Rumah Saat Pandemi Covid-19

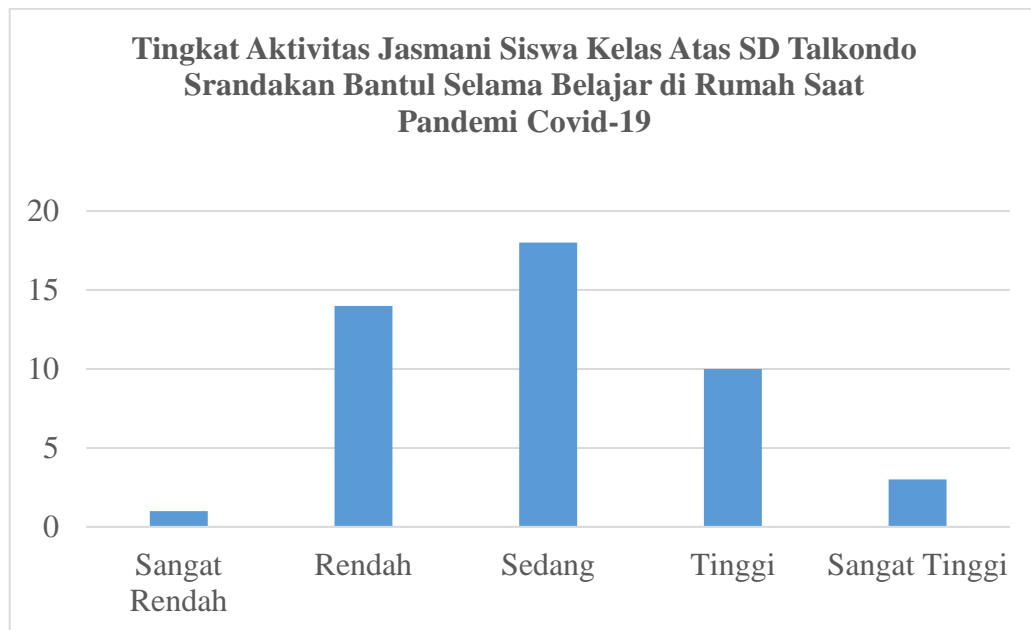
Interval	Kategori	Frekuensi	%
>24	Sangat Tinggi	3	6.5
16-24	Tinggi	10	21.7
8-15	Sedang	18	39.2
2-7	Rendah	14	30.4
<2	Sangat Rendah	1	2.2
Total		46	100.0

Dari tabel di atas dapat diketahui tingkat aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo Srandakan Bantul selama belajar di rumah saat pandemi covid-19 dengan kategori sangat tinggi sebesar 6.5% (3 siswa), tinggi sebesar 21.7% (10 siswa), sedang sebesar 39.2% (18 siswa), rendah sebesar 30.4% (14 siswa), dan sangat rendah sebesar 2.2% (1 siswa). Persentase tingkat aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo Srandakan Bantul selama belajar di rumah saat pandemi covid-19 dapat digambarkan pada gambar 2.



Gambar 2. Persentase Tingkat Aktivitas Jasmani

Berikut adalah gambaran tingkat aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo saat belajar di rumah selama pandemi covid-19 dengan sampel 46 siswa dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Tingkat Aktivitas Jasmani Siswa Kelas Atas SD Talkondo

2. Analisis Data Faktor

a. Aktivitas Aerobik di Waktu Luang

Tabel 6. Analisis Data (Aktivitas Aerobik di waktu luang)

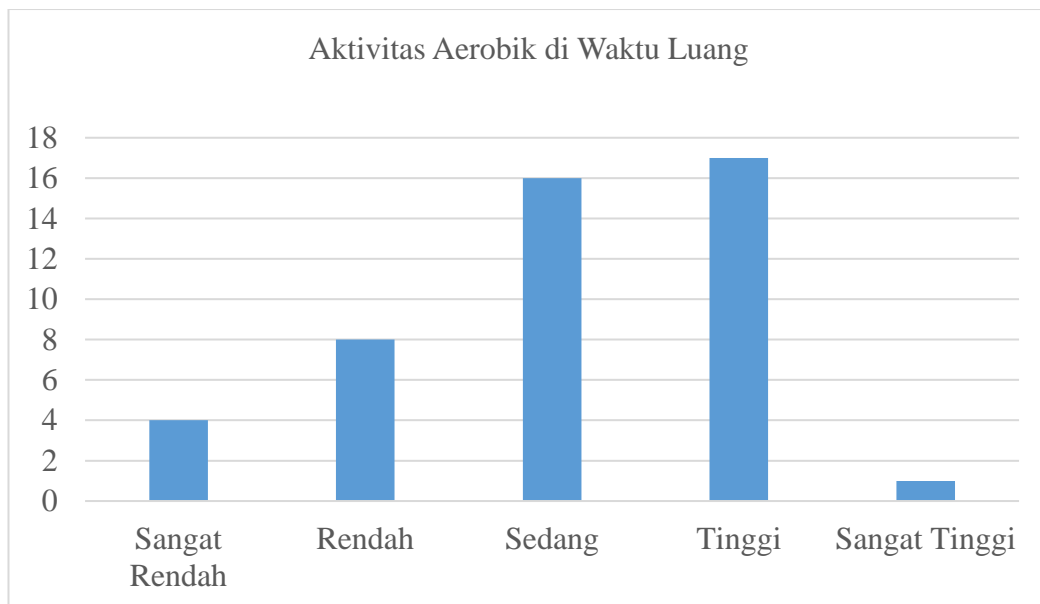
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	3.80
<i>Median</i>	4
<i>Mode</i>	3
<i>Std. Deviation</i>	2.10
<i>Minimum</i>	0
<i>Maximum</i>	9

Berdasarkan tabel 6, dibagi menjadi 5 kategori dan diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 7. di bawah ini :

Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Aerobik di Waktu Luang

Interval	Kategori	Frekuensi	%
>6.95	Sangat Tinggi	1	2.2
4.85 – 6.95	Tinggi	17	37.0
2.75 - 4.84	Sedang	16	34.8
0.65 – 2.74	Rendah	8	17.4
<0.65	Sangat Rendah	4	8.6
Total		46	100.0

Berdasarkan tabel 7, diketahui siswa yang melakukan aktivitas aerobik di waktu luang dengan kategori sangat tinggi sebesar 2.2% (1 siswa), kategori tinggi 37.0% (17 siswa), kategori sedang 34.8% (16 siswa), kategori rendah 17.4% (8 siswa) dan kategori sangat rendah 8.6% (4 siswa). Adapun hasil dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Pengkategorian Aktivitas Aerobik

b. Aktivitas Penguatan Otot di Pagi Hari

Tabel 8. Analisis Data (Aktivitas Penguatan Otot di Pagi Hari)

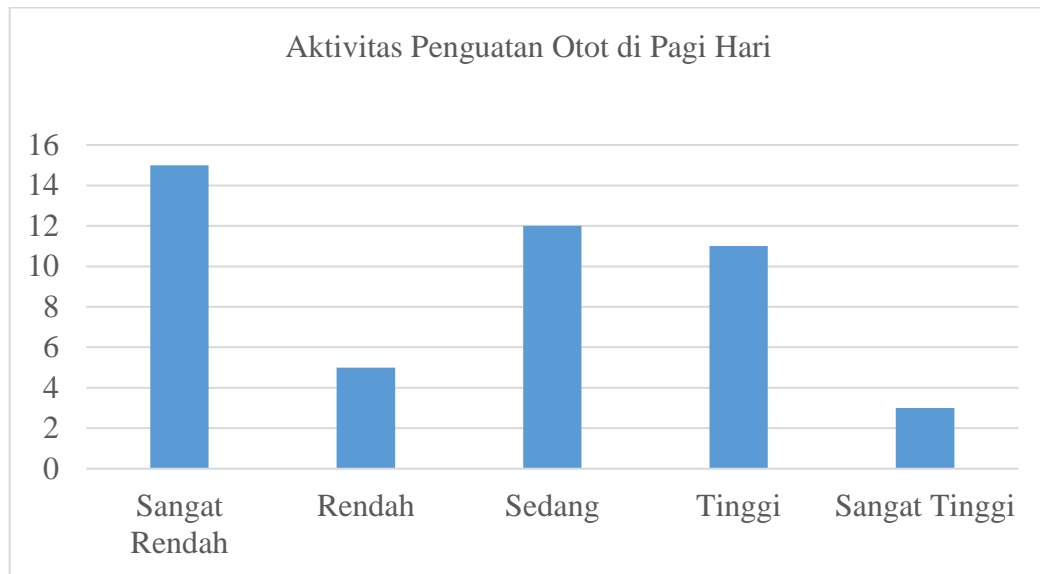
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	2.28
<i>Median</i>	2
<i>Mode</i>	0
<i>Std. Deviation</i>	2.32
<i>Minimum</i>	0
<i>Maximum</i>	9

Pada penelitian ini berdasarkan tabel 8 , selanjutnya dibagi menjadi 5 kategori dan diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 9. di bawah ini :

Tabel 9. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Penguatan Otot di Pagi Hari

Interval	Kategori	Frekuensi	%
>5.76	Sangat Tinggi	3	6.5
3.44 – 5.76	Tinggi	11	23.9
1.20 – 3.43	Sedang	12	26.1
1.12 – 1.19	Rendah	5	10.9
<1.12	Sangat Rendah	15	32.6
Total		46	100.0

Berdasarkan tabel 9, diketahui siswa yang melakukan aktivitas penguatan otot di pagi hari dengan kategori sangat tinggi sebesar 6.5% (3 siswa), kategori tinggi 23.9% (11 siswa), kategori sedang 26.1% (12 siswa), kategori rendah 10.9% (5 siswa) dan kategori sangat rendah 32.6% (15 siswa). Adapun hasil dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Pengkategorian Aktivitas Penguatan Otot

c. Aktivitas Selama Mata Pelajaran PJOK

Tabel 10. Analisis Data (Aktivitas Selama Mata Pelajaran PJOK)

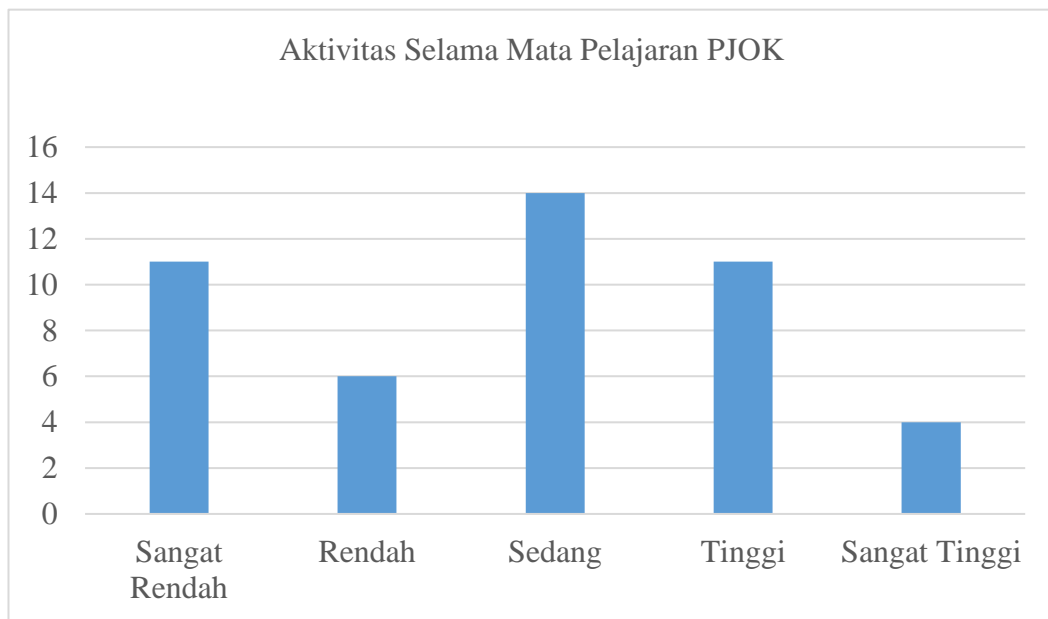
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	2.78
<i>Median</i>	3
<i>Mode</i>	0
<i>Std. Deviation</i>	2.44
<i>Minimum</i>	0
<i>Maximum</i>	9

Pada penelitian ini berdasarkan tabel 10 , dibagi menjadi 5 kategori dan diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 11. di bawah ini :

Tabel 11. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Selama Mata Pelajaran PJOK

Interval	Kategori	Frekuensi	%
>6.44	Sangat Tinggi	4	8.6
4 – 6.44	Tinggi	11	23.9
1.56 – 3.99	Sedang	14	30.4
0.88– 1.55	Rendah	6	13.2
<0.88	Sangat Rendah	11	23.9
Total		46	100.0

Berdasarkan tabel 11, diketahui siswa yang melakukan aktivitas selama mata pelajaran PJOK dengan kategori sangat tinggi sebesar 8.6% (4 siswa), kategori tinggi 23.9% (11 siswa), kategori sedang 30.4% (14 siswa), kategori rendah 13.2% (6 siswa) dan kategori sangat rendah 23.9% (11 siswa). Adapun hasil dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Pengkategorian Aktivitas Selama Mata Pelajaran PJOK

d. Aktivitas Penguatan Tulang di Sore Hari

Tabel 12. Analisis Data (Aktivitas Penguatan Tulang di Sore Hari)

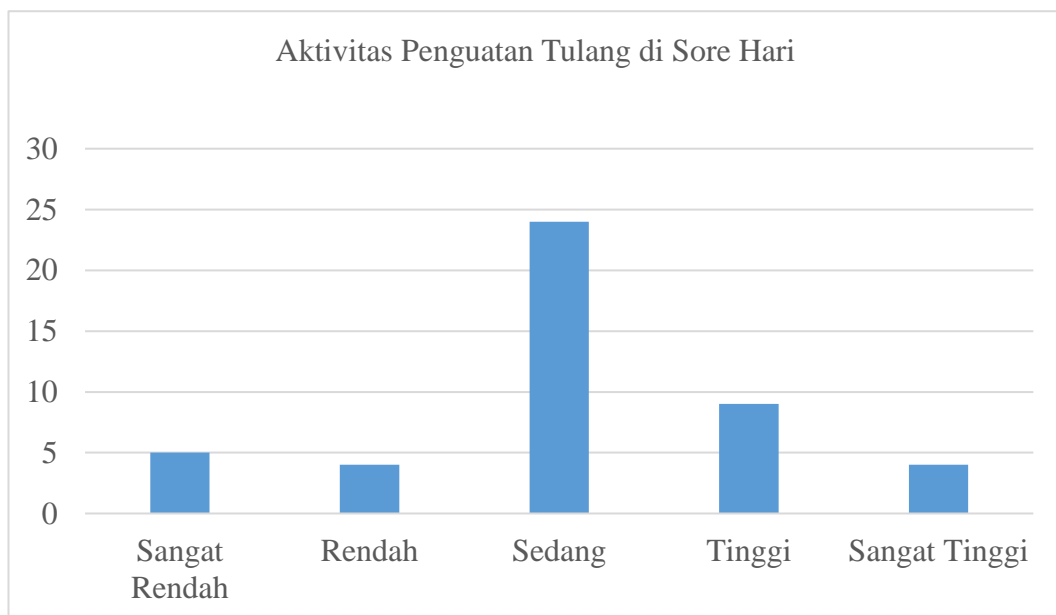
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	3.34
<i>Median</i>	3
<i>Mode</i>	2
<i>Std. Deviation</i>	2.34
<i>Minimum</i>	0
<i>Maximum</i>	10

Pada penelitian ini berdasarkan tabel 12 , dibagi menjadi 5 kategori dan diperoleh hasil yang dapat dilihat pada tabel 13. dibawah ini :

Tabel 13. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Penguatan Tulang di Sore Hari

Interval	Kategori	Frekuensi	%
>6.85	Sangat Tinggi	4	8.6
4.51 – 6.85	Tinggi	9	19.6
1.17 - 4.50	Sedang	24	52.1
0.17 – 1.16	Rendah	4	8.6
<0.17	Sangat Rendah	5	10.8
Total		46	100.0

Berdasarkan tabel 13, diketahui siswa yang melakukan aktivitas penguatan tulang di sore hari dengan kategori sangat tinggi sebesar 8.6% (4 siswa), kategori tinggi 19.6% (9 siswa), kategori sedang 52.1% (24 siswa), kategori rendah 8.6% (4 siswa) dan kategori sangat rendah 10.8% (5 siswa). Adapun hasil dalam bentuk diagram batang sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Pengkategorian Aktivitas Penguatan Tulang di Sore Hari

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil data keseluruhan penelitian ini membuktikan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo Srandakan Bantul selama belajar di rumah saat pandemi covid-19, mayoritas berada pada kategori sedang. Dengan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi seperti aktivitas aerobik, aktivitas penguatan otot, aktivitas penguatan tulang, dan juga tugas selama pembelajaran PJOK.

Dari analisis data faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa selama pandemi covid-19 adalah siswa yang melakukan aktivitas aerobik mayoritas berada pada kategori tinggi karena siswa sangat sering melakukan aktivitas jasmani di waktu luang. Aktivitas aerobik di waktu luang berupa kejar-kejaran dan bersepeda yang paling banyak digemari oleh siswa, dari jumlah keseluruhan 46 siswa sebanyak 39 siswa yang melakukannya. Sedangkan untuk aktivitas aerobik yang paling sedikit dilakukan adalah basket dan juga karate karena hanya dilakukan oleh tiga (3) siswa dari 46 siswa.

Sedangkan siswa yang melakukan aktivitas penguatan otot mayoritas berada pada kategori sangat rendah. Hal ini disebabkan karena mayoritas siswa jarang melakukan aktivitas penguatan otot. Aktivitas penguatan otot berupa memanjat tali atau pohon adalah aktivitas yang paling banyak dilakukan oleh siswa yaitu sebanyak 19 siswa yang melakukan dari total 46 siswa. Untuk aktivitas yang paling sedikit dilakukan adalah tarik tambang, hanya empat (4) siswa yang melakukan dari 46 siswa, karena tarik tambang adalah olahraga yang identik dengan siswa laki-laki sedangkan siswa di sini adalah siswa laki-laki dan perempuan, selain itu tarik

tambang juga masih belum terlalu dikenal oleh siswa bahkan masih jarang dijumpai sebagai aktivitas untuk anak sekolah dasar.

Siswa yang melakukan aktivitas jasmani selama pelajaran PJOK mayoritas berada pada kategori sedang. Hal ini karena mayoritas siswa melaksanakan tugas yang diberikan, aktivitas yang paling banyak dilakukan selama pelajaran PJOK yaitu lompat dan loncat dari 46 siswa sebanyak 21 siswa yang melakukannya, hal ini karena dipengaruhi oleh materi yang diberikan, sedangkan untuk aktivitas yang paling sedikit dilakukan saat pelajaran PJOK adalah silat dari 46 siswa hanya tiga (3) siswa yang melakukan, ini membuktikan bahwa materi silat kurang digemari oleh siswa.

Dan aktivitas penguatan tulang pada sore hari mayoritas berada pada kategori sedang. Mayoritas siswa melakukan aktivitas jasmani pada sore hari yaitu jalan-jalan dari 46 siswa sebanyak 39 siswa yang melakukannya, aktivitas jasmani jalan-jalan juga tergolong aktivitas yang mudah dilakukan bahkan untuk siswa sekolah dasar kegiatan itu hampir menjadi kebiasaan setiap hari. Untuk aktivitas penguatan otot yang paling sedikit dilakukan adalah tenis meja hanya dua (2) siswa yang melakukan dari 46 siswa hal ini karena tidak semua siswa memiliki perlengkapan dan alatnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis pada bab IV diketahui bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo Srandakan Bantul selama belajar di rumah saat pandemi covid-19 yaitu mayoritas pada kategori sedang. Dengan kategori sangat tinggi sebesar 6.5 % (3 siswa), tinggi sebesar 21.7% (10 siswa), sedang sebesar 39.2% (18 siswa), rendah sebesar 30.4% (14 siswa), dan sangat rendah sebesar 2.2% (1 siswa).

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka implikasi pada penelitian ini menyatakan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa kelas atas SD Talkondo Srandakan Bantul selama belajar di rumah saat pandemi covid-19 mayoritas pada kategori sedang. Dengan demikian penelitian ini dapat digunakan untuk tolak ukur bagi guru PJOK di SD Talkondo untuk bahan dasar dalam evaluasi kualitas pada setiap siswa sehingga membantu mendidik siswa agar menjadi pribadi yang lebih baik lagi serta dapat meningkatkan aktivitas jasmani dalam kehidupan sehari-hari.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti sudah berusaha sebaik mungkin, tetapi ada juga keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan juga kondisi pandemic seperti sekarang ini, hasil penelitian ini masih ada kelemahan dan kekurangan sebagai berikut:

1. Observasi yang tidak menyeluruh pada aktivitas jasmani siswa selama di rumah karena keterbatasan waktu peneliti dan kondisi.

2. Data penelitian yang hanya berdasarkan dari hasil pengisian angket yang kemungkinan ada yang mengisi secara bersamaan. Selain itu sifat responden seperti kejujuran dalam menjawab.

D. Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian, terdapat saran yang perlu disampaikan kepada beberapa pihak yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Orang tua

Sebagai orang tua tentu memiliki peran yang sangat penting untuk menanamkan serta memberikan contoh kepada anak serta mendampingi untuk selalu hidup sehat. Orang tua adalah sumber belajar di rumah bagi anak, sehingga harus mampu mengarahkan dan memilih aktivitas fisik yang dapat mendukung tumbuh kembang dengan baik.

2. Bagi Guru

Guru PJOK diharapkan mampu memahami arti penting dari aktivitas jasmani sehingga bisa menjadi solusi dalam proses pembelajaran. Kegiatan pembelajaran bertujuan untuk meningkatkan dan menanamkan gaya hidup sehat, menumbuhkan bakat serta membentuk kepribadian yang baik kepada siswa. Dengan demikian hasil dari penelitian ini bagi guru penjas agar dapat digunakan sebagai tolak ukur dan juga landasan dalam meningkatkan aktivitas jasmani siswa.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan bisa lebih aktif lagi dalam melakukan aktivitas jasmani dan mampu memahami pentingnya aktivitas jasmani agar dapat menerapkan dan melakukan dalam kehidupan sehari-hari.

4. Bagi Peneliti Lain

Untuk calon peneliti diharapkan dapat menggunakan cara ataupun metode yang lain serta dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai aktivitas jasmani siswa sekolah dasar saat pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 77–86.
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani sebagai Suatu Pengantar*. Padang: CV. Sukabina Press
- Andriyani F, D. (2014). *Physical Activity Guidelines For Children*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 1) Hlm. 61-64
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Giriwijoyo dan Zafar. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Istiqomah, H. & Suyadi. (2019) Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Sekolah Dasar dalam Proses Pembelajaran (studi kasus di sd muhammadiyah karangbendo Yogyakarta). *Jurnal PGMI*. Vol. 11 No.2 Desember 2019
- Kerr, et all. 2012. Physical Education Contributes to Total Physical Activity Levels and Predominantly In Higher Intensity Physical Activity Categories : *European Physical Education Review*, 1-13.
- Khasanah, D.R.A.U., Pramudibyanto, H., Widuroyeki, B. (2020). *Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Sinestesia*, Vol. 10, No. 1, April 2020
- Vertikal, Luh Anggi. (2012) . *Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Lemak Hubungannya dengan Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri Pondokcina 1 Depok Tahun 2012*. Skripsi. Jakarta: FKM UI
- Meirizal, Usra. "Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani." *Inovasi Sekolah Dasar* 1.1 (2014): 157-165.
- Palar, Chrisly M., Djon Wongkar, and Shane HR Ticoalu. "Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia." *eBiomedik* 3.1 (2015).
- Purwanto, A. Pramono, R. Asbari, M. et al. (2020). *Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar*. *Jurnal of Education, Psychology and Counseling* Volume 2 Nomor 1 (2020) ISSN Online : 2716-4444
- Rismiyanthi, C. (2011). Optimaslisasi pembentukan karakter dan kedisiplinan siswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmani oalhraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume , Nomor 1, April 2011
- Rizzaty R, E. dkk. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press

- Sheryl L. Chang, Harding, N. et al. (2020). Modelling transmission and control of the COVID-19 pandemic in Australia. Centre for Complex Systems, Faculty of Engineering, University of Sydney, Sydney, NSW 2006, Australia
- Sugiyanto. Karakteristik Anak Usia SD . Diunduh pada 8 Mei 2020, dari <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/Karakteristik%20Siswa%20SD.pdf>
- Tim Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional
- Trihastowo, Ade. (2012). “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Iv Dan V Di Dataran Tinggi Di Sd Negeri 2 Purbasari Dan Dataran Rendah Di Sd Negeri Prigi Di Kabupaten Purbalingga Tahun 2012/201” Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- VicHealth. (2010). *Participation in Physical Activity*. Australia: Victorian Health Promotion Foundation.
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya
- 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 TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 99.a/PGSD Penjas/XII/2020
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Bagus Muhammad Rabani
NIM : 17604221042
Judul Skripsi : Survei Aktivitas Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD N Talkondo Srandakan Bantul Selama Belajar di Rumah Saat Pandemi Covid-19.

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.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 17 Desember 2020
Koord. Prodi PGSD Penjas.

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

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs

2020 PGSD-PENJAS

Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

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

Nama Mahasiswa : Bagus Muhammad Rabani
NIM : 17604221042
Program Studi : PGSD Penjas
Jurusan : FIK
Pembimbing : Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.

No	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan Dosen Pembimbing
1	22 Desember 2020	Konsultasi Judul Penelitian	<i>Erwin</i>
2	27 Desember 2020	Latar Belakang Masalah	<i>Erwin Erwin</i>
3	12 Januari 2021	Revisi Latar belakang	<i>Erwin Erwin</i>
4	16 Januari 2021	Kajian teori	<i>Erwin</i>
5	22 Januari 2021	Revisi kajian teori	<i>Erwin</i>
6	5 Februari 2021	Pembuatan instrumen	<i>Erwin</i>
7	23 Februari 2021	Revisi instrument kuisioner	<i>Erwin Erwin</i>
8	10 Maret 2021	Uji coba instrument	<i>Erwin</i>
9	13 Maret 2021	Bab IV dan V	<i>Erwin Erwin</i>
10	9 April 2021	Revisi bab IV dan V	<i>Erwin</i>
11	15 April 2021	Melengkapi untuk daftar ujian	<i>Erwin</i>
12	6 Mei 2021	Acc daftar ujian	<i>Erwin</i>


Mengetahui
Koord. Prodi PGSD Penjas



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

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-560826, Fax 0274-513092
Email: bk.uny.ac.id | mail: humas@bk.uny.ac.id



Nomor : 523/UN34.16/PE.01.04/2021 15 Maret 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. SD TALKONDO
Talkondo, Poncosari, Srandakan, Bantul. Kode pos: 55762

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Bagus Muhammad Rabani
NIM : 17604221042
Program Studi : Pgsd Pendidikan Jasmani - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : SURVEI AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS ATAS SD TALKONDO SRANDAKAN BANTUL SELAMA BELAJAR DI RUMAH SAAT PANDEMI COVID-19
Waktu Penelitian : Selasa - Rabu, 16 - 17 Maret 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

 Wudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

1 of 1 15/03/2021, 11:05

Lampiran 4. Surat Telah Melakukan Penelitian

DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN GLAHRAGA KABUPATEN BANTUL
KORWIL BIDIK KAPANEWON SRANDAKAN
SD TALKONDO

Alamat : Talkondo, Poncosari, Srandakan, Bantul, DIY
Kode Pos 55762

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421/17/S.Ket./SRA.D.04/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SUGENG PURWANTARA, S. Pd. SD
NIP : 196812241990031001
Pangkat/ golongan : Pembina/ IVa
Jabatan : PLT. Kepala Sekolah
Instansi : SD Talkondo

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : BAGUS MUHAMMAD RABANI
NIM : 17604221042
Prodi : PGSD Pendidikan Jasmani-S1
Perguruan tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Bahwa Saudara tersebut telah melakukan Penelitian dengan judul **“SURVEI AKTIVITAS JASMANI SISWA KELAS ATAS SD TALKONDO SRANDAKAN BANTUL SELAMA BELAJAR DI RUMAH SAAT PANDEMI COVID-19.”** Penelitian yang dilaksanakan pada Selasa-Rabu 16-17 Maret 2021.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Talkondo, 23 Maret 2021
Kepala Sekolah


SUGENG PURWANTARA, S. Pd. SD
NIP 196812241990031001

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

KUISIONER PENELITIAN

Nama :
Jenis Kelamin :
Tanggal Lahir :
Usia :
Kelas :

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar adik lakukan
 2. Tidak ada jawaban benar atau jawaban salah – ini bukan tes dan tidak akan berpengaruh pada nilai adik di sekolah
 3. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur
 4. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang (X)
-

1. Apakah **saat waktu luang** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa bersepeda?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah **saat waktu luang** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa lari atau jogging?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Apakah **saat waktu luang** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa kejar-kejaran?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah **saat waktu luang** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa jalan cepat?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah **saat waktu luang** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa basket?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Apakah **saat waktu luang** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa renang?
 - a. Ya
 - b. Tidak

7. Apakah **saat waktu luang** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa lompat tali?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Apakah **saat waktu luang** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa sepak bola?
 - a. Ya
 - b. Tidak
9. Apakah **saat waktu luang** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa silat atau karate?
 - a. Ya
 - b. Tidak
10. Apakah **saat waktu luang** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa senam?
 - a. Ya
 - b. Tidak
11. Apakah **saat pagi hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan otot berupa push up?
 - a. Ya
 - b. Tidak
12. Apakah **saat pagi hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan otot berupa pull up?
 - a. Ya
 - b. Tidak
13. Apakah **saat pagi hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan otot berupa sit up?
 - a. Ya
 - b. Tidak
14. Apakah **saat pagi hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan otot berupa tarik tambang?
 - a. Ya
 - b. Tidak
15. Apakah **saat pagi hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan otot berupa memanjat tali atau pohon?
 - a. Ya
 - b. Tidak
16. Apakah **saat pagi hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan otot berupa lompat tali?
 - a. Ya
 - b. Tidak
17. Apakah **saat pagi hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan otot berupa sprint?
 - a. Ya
 - b. Tidak

18. Apakah **saat pagi hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan otot berupa angkat beban?
 - a. Ya
 - b. Tidak
19. Apakah **saat pagi hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan otot berupa squat jump?
 - a. Ya
 - b. Tidak
20. Apakah **saat pagi hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan otot berupa berayun pada peralatan di tempat bermain?
 - a. Ya
 - b. Tidak
21. Apakah **saat mempraktikkan tugas pembelajaran PJOK** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa silat?
 - a. Ya
 - b. Tidak
22. Apakah **saat mempraktikkan tugas pembelajaran PJOK** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa berlari atau jogging?
 - a. Ya
 - b. Tidak
23. Apakah **saat mempraktikkan tugas pembelajaran PJOK** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa senam?
 - a. Ya
 - b. Tidak
24. Apakah **saat mempraktikkan tugas pembelajaran PJOK** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa sepak bola?
 - a. Ya
 - b. Tidak
25. Apakah **saat mempraktikkan tugas pembelajaran PJOK** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa voli?
 - a. Ya
 - b. Tidak
26. Apakah **saat mempraktikkan tugas pembelajaran PJOK** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa sit up?
 - a. Ya
 - b. Tidak

27. Apakah **saat mempraktikkan tugas pembelajaran PJOK** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa push up?
- Ya
 - Tidak
28. Apakah **saat mempraktikkan tugas pembelajaran PJOK** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa lompat tali?
- Ya
 - Tidak
29. Apakah **saat mempraktikkan tugas pembelajaran PJOK** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa senam lantai?
- Ya
 - Tidak
30. Apakah **saat mempraktikkan tugas pembelajaran PJOK** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas jasmani berupa loncat atau lompat (lompat katak, ingklik, dll)?
- Ya
 - Tidak
31. Apakah **saat sore hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan tulang berupa voli?
- Ya
 - Tidak
32. Apakah **saat sore hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan tulang berupa basket?
- Ya
 - Tidak
33. Apakah **saat sore hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan tulang berupa sepak bola?
- Ya
 - Tidak
34. Apakah **saat sore hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan tulang berupa lompat tali?
- Ya
 - Tidak
35. Apakah **saat sore hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan tulang berupa senam lantai?
- Ya
 - Tidak
36. Apakah **saat sore hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan tulang berupa berlari atau jogging?
- Ya
 - Tidak

37. Apakah **saat sore hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan tulang berupa lompat loncat (ingklik, lompat katak, dll)?
- Ya
 - Tidak
38. Apakah **saat sore hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan tulang berupa tenis meja atau tenis lapangan?
- Ya
 - Tidak
39. Apakah **saat sore hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan tulang berupa angkat beban?
- Ya
 - Tidak
40. Apakah **saat sore hari** selama pandemi covid-19 adik melakukan kegiatan aktivitas penguatan tulang berupa jalan-jalan?
- Ya
 - Tidak

Lampiran 6. Data Kasar

N	Butir Pernyataan																																								TOTAL				
	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	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40					
1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	13		
2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	7		
3	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	13				
4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	6		
5	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	20			
6	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6		
7	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	13		
8	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	13		
9	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	12		
10	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	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	1	1	1	35		
11	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	8		
12	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	
13	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	22	
14	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
15	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	14	
16	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	31
17	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	19		
18	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	19
19	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	14		
20	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	
21	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	16		
22	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	15			
23	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5		
24	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4	
25	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	29			
26	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	8	
27	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	14		

28	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	18					
29	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	15					
30	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	15					
31	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7					
32	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	17				
33	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	18				
34	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2					
35	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2					
36	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8					
37	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	21			
38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	6			
39	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	8		
40	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	5		
41	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	11	
42	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8		
43	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	10		
44	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	23	
45	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	
46	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	4

Lampiran 7. Uji Validitas

No Butir	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,410	0,291	Valid
2	0,352	0,291	Valid
3	0,317	0,291	Valid
4	0,462	0,291	Valid
5	0,416	0,291	Valid
6	0,373	0,291	Valid
7	0,401	0,291	Valid
8	0,385	0,291	Valid
9	0,449	0,291	Valid
10	0,639	0,291	Valid
11	0,559	0,291	Valid
12	0,356	0,291	Valid
13	0,496	0,291	Valid
14	0,489	0,291	Valid
15	0,390	0,291	Valid
16	0,742	0,291	Valid
17	0,436	0,291	Valid
18	0,422	0,291	Valid
19	0,509	0,291	Valid
20	0,367	0,291	Valid
21	0,371	0,291	Valid
22	0,519	0,291	Valid
23	0,622	0,291	Valid
24	0,452	0,291	Valid
25	0,478	0,291	Valid
26	0,611	0,291	Valid
27	0,466	0,291	Valid
28	0,594	0,291	Valid
29	0,566	0,291	Valid
30	0,428	0,291	Valid
31	0,580	0,291	Valid
32	0,460	0,291	Valid
33	0,446	0,291	Valid
34	0,632	0,291	Valid
35	0,610	0,291	Valid
36	0,610	0,291	Valid
37	0,478	0,291	Valid
38	0,561	0,291	Valid
39	0,397	0,291	Valid
40	0,433	0,291	Valid

Lampiran 8. Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics

<i>Split-Half Technique</i>	<i>Split-Half Technique</i> Based on Standardized Items	N of Items
.800	.949	40

Lampiran 9. Hasil Olah Data Penelitian

NO	SKOR	KETERANGAN
1	13	SEDANG
2	7	RENDAH
3	13	SEDANG
4	6	RENDAH
5	20	TINGGI
6	6	RENDAH
7	13	SEDANG
8	13	SEDANG
9	12	SEDANG
10	35	SANGAT TINGGI
11	8	SEDANG
12	2	RENDAH
13	22	TINGGI
14	1	SANGAT RENDAH
15	14	SEDANG
16	31	SANGAT TINGGI
17	19	TINGGI
18	19	TINGGI
19	14	SEDANG
20	3	RENDAH
21	16	TINGGI
22	15	SEDANG
23	5	RENDAH
24	4	RENDAH
25	29	SANGAT TINGGI
26	8	SEDANG
27	14	SEDANG
28	18	TINGGI
29	15	SEDANG
30	15	SEDANG
31	7	RENDAH
32	17	TINGGI
33	18	TINGGI
34	2	RENDAH
35	2	RENDAH
36	8	SEDANG
37	21	TINGGI
38	6	RENDAH
39	8	SEDANG
40	5	RENDAH
41	11	SEDANG
42	8	SEDANG
43	10	SEDANG
44	23	TINGGI
45	2	RENDAH
46	4	RENDAH

Lampiran 10. Dokumentasi

