

**TINGKAT PERSEPSI SISWA KELAS IV DAN V TENTANG PENTINGNYA
BEROLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN TUBUH PADA MASA
PANDEMI COVID19 DI SD NEGERI KARANGTENGAH BARU
KECAMATAN WONOSARI KABUPATEN GUNUNGGKIDUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diserahkan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Perolehan Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh :
Mark Sullivan
NIM. 17604221069

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PERSEPSI SISWA KELAS IV DAN V TENTANG PENTINGNYA
BEROLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN TUBUH PADA MASA
PANDEMI COVID19 DI SD NEGERI KARANGTENGAH BARU
KECAMATAN WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

Disusun oleh:

Mark Sullivan
NIM. 17604221069

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


Yogyakarta, 20 Mei 2022

Mengetahui,
Koord.Prodi PJSD



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

Disetujui
Dosen Pembimbing



Dr. Eddy Purnomo M.Kes., AIFO
NIP. 19620310 19900 1001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mark Sullivan

Nim : 1760421069

Program Studi : PGSD Penjas B 2017

Judul TAS : Tingkat Persepsi Siswa Kelas IV dan V Tentang Pentingnya Berolahraga Terhadap Kesehatan Tubuh pada Masa Pandemi Covid19 di SD Negeri Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul

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

Yogyakarta, 20 Mei 2022

Yang menyatakan



Mark Sullivan

Nim 17604221069

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PERSEPSI SISWA KELAS IV DAN V TENTANG PENTINGNYA BEROLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN TUBUH PADA MASA PANDEMI COVID19 DI SD NEGERI KARANGTENGAH BARU KECAMATAN WONOSARI KABUPATEN GUNUNGKIDUL

Disusun oleh:

Mark Sullivan
NIM. 17604221069

Telah dipertahankan di depan tim penguji Tugas Akhir Skripsi Progam Studi
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 5 April 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes. (Ketua Penguji)		11/04 ²³
2. Dra.A. Erlina Listyarini, M.Pd. (Sekretaris Penguji)		14-4-2023
3. Prof. Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. (Penguji Utama)		17-4-2023

Yogyakarta, Mei 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan



Prof. Dr. Wawan S Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 1988121001

MOTTO

1. Ilmu itu lebih baik dari harta, ilmu menjaga engkau dan engkau menjaga harta.
Ilmu itu penghukum(hakim) sedangkan harta terhukum. Harta akan berkurang jika dibelanjakan tetapi ilmu akan bertambah jika diamalkan. (Ali bin Abi Thalib)
2. Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga (HR. Muslim, no.2699)
3. Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya.
(QS Al Baqarah: 286)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini penulis mempersembahkan kepada kedua Orangtua saya (Bapak Sugiono dan Ibu Yarofah Suciwati) yang selalu menyayangi dan mendidik dengan setulus, selalu mendoakan dan selalu mendukung saya dalam hal apapun.

**TINGKAT PERSEPSI SISWA KELAS IV DAN V TENTANG
PENTINGNYA BEROLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN
TUBUH PADA MASA PANDEMI COVID19 DI SD NEGERI
KARANGTENGAH BARU KECAMATAN WONOSARI
KABUPATEN GUNUNGKIDUL**

Oleh:

Mark Sullivan

NIM. 17604221069

Abstrak

Tujuan dibalik penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi persepsi siswa sekolah dasar tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan tubuh pada masa pandemi di SD Negeri Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan diskriptif kuantitatif dengan memakai metode survey dan teknik dalam pengumpulan data menggunakan kuisisioner (angket). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *total purposive sampling*, sampel yang diambil sejumlah 45 siswa kelas IV dan V SD Negeri Karangtengah Baru. Instrumen dalam penelitian menggunakan *google form*.

Hasil penelitian skripsi ini menunjukkan bahwa Tingkat Persepsi tentang pentingnya olahraga terhadap kesehatan tubuh siswa kelas IV dan V SDN Karangtengah Baru mempunyai persentase yang paling tinggi pada kelompok rendah sebesar 42,22%, sedangkan kategori yang lain adalah kategori sangat tinggi sebesar 13,33%, kategori tinggi sebesar 11,11%, kategori sedang sebesar 33,33%, kategori sangat rendah sebesar 0%.

Kata Kunci:persepsi, olahraga kesehatan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas akhir skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Persepsi Siswa Kelas IV Dan V Tentang Pentingnya Berolahraga Terhadap Kesehatan Tubuh Pada Masa Pandemi Covid19 di SD Negeri Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten GunungkidulWonsari Gunungkidul” dapat disusun sesuai harapan.

Tugas Akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
2. Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar membimbing serta memberikan saran dan arahan kepada penulis sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
3. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes selaku Ketua Departemen PJSD dan Program Studi PJSD Fakultas Ilmu Keolahragaan atas motivasinya yang telah memberikan banyak pengarahan untuk cepat menyelesaikan studi.
4. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah membekali ilmu yang sangat berguna bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

5. Kepala sekolah dan bapak ibu guru di SD Karangtengah Baru yang telah menyediakan waktu serta membantu terlaksananya penelitian ini.
6. Semua pihak yang telah membantu sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 25 Januari 2022
Penulis



Mark Sullivan
NIM 17604221069

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
LEMBAR ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II Kajian Pustaka	
A. Kajian Teori	8
B. Hakikat Persepsi	8
C. Kesehatan	10
D. Hubungan olahraga dengan kesehatan	12
E. Pandemi Covid19	17
F. Karakteristik anak sekolah dasar	20
G. Penelitian Yang Relevan	21
H. Kerangka Berfikir	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	25
D. Definisi Operasional Variabel	25
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	26
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	29

G. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan	39
C. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	42
B. Implikasi	42
C. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Jumlah Populasi Penelitian	26
Tabel 3.2. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen	29
Tabel 3.3. Alternatif Jawaban Kuisisioner	30
Tabel 3.4. Kisi-kisi Penelitian	31
Tabel 3.5. Reabilitas Instrumen	32
Tabel 3.6. Pengkategorian Tingkat Pengetahuan.....	34
Tabel 4.1. Hasil Penelitian Tingkat Persepsi	35
Tabel 4.2. Hasil Penelitian Faktor Pengetahuan Olahraga	36
Tabel 4.3. Hasil Faktor Olahraga Untuk Kesehatan	38
Tabel 4.4. Hasil Faktor Olahraga di Masa Pandemi Covid19	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1. Diagram Hasil Penelitian Tingkat Persepsi siswa Tentang Pentingnya Berolahraga Terhadap Kesehatan Tubuh di Masa Pandemi Covid19.....	37
Gambar 4.2. Diagram Hasil Penelitian Faktor Pengetahuan Olahraga.....	38
Gambar 4.3. Diagram Hasil Penelitian Faktor Olahraga Untuk Kesehatan	39
Gambar 4.4. Diagram Hasil Penelitian Faktor Olahraga di Masa Pandemi Covid19	40

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir	48
Lampiran 2. Hasil Validasi Instrumen	49
Lampiran 3. Surat Persetujuan Expert Judgement	50
Lampiran 4. Angket Uji Coba Instrumen	51
Lampiran 5. Data Hasil Uji coba	54
Lampiran 6. Data Validitas	56
Lampiran 7. Data Reliabilitas	57
Lampiran 8. Daftar Siswa di SD N Karangtengah Baru	58
Lampiran 9. Instrumen Penelitian	60
Lampiran 10 Hasil Data Penelitian.	63
Lampiran 11. Surat Uji Coba Instrumen di SD N Karangtengah 4	67
Lampiran 12 Surat Keterangan Telah Melakukan Uji Coba di SD N Karangtengah 4.	68
Lampiran 13 Surat Izin Penelitian di SD N Karangtengah Baru.	69
Lampiran 14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian di SD N Karangtengah Baru	70
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian	71

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan Covid19 sebagai pandemi karena virus ini sudah menyebar hampir seluruh negara di dunia termasuk Indonesia. Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia membuat aktivitas setiap orang terbatas dikarenakan harus mengikuti protokol kesehatan yang diterapkan di negara masing-masing termasuk Indonesia. Karena masa pandemi masih berlangsung maka setiap orang harus mengurangi kegiatan untuk menghindari kerumunan yang beresiko tertular virus covid19. Dengan melakukan pembelajaran daring siswa harus belajar dirumah melalui jaringan internet yang di tugaskan oleh guru yang menyebabkan siswa lebih banyak menyentuh gadget ketimbang melakukan aktifitas fisik. Aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh di luar ruangan sangat penting bagi kesehatan karena terkena paparan dari sinar matahari dan udara segar di dekat pepohonan untuk menjaga kekebalan tubuh di masa pandemi Covid19.

Salah satu cara menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga di tempat terbuka dengan begitu tubuh terkena sinar matahari yang dapat menambah sistem kekebalan tubuh. Kesehatan merupakan sesuatu yang sangat berharga yang harus dijaga agar dapat terus bertahan hidup. Sehat adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan kondisi fisik, mental, dan sosial yang terbebas dari penyakit atau kelemahan agar bisa hidup secara produktif. Kurangnya inisiatif dari orang tua terhadap anak untuk bermain di luar ruangan membuat anak hanya diam dirumah dan memberi mereka gadget supaya anak tetap diam dirumah, padahal jika orang tua mau

mengajak berolahraga diluar sambil mengawasi anak bermain, sistem kekebalan tubuh anak akan meningkat karena terkena sinar matahari dan juga baik untuk kesehatan tulang anak.

Kegiatan pembelajaran siswa akan lebih baik apabila mereka dalam keadaan sehat. Masalah untuk menunjang kesehatan yang terjadi saat ini sebenarnya dapat diatasi, hanya saja masalahnya kurangnya pengetahuan, kesadaran dan kemauan tentang kesehatan dari masyarakat. masalah fasilitas dan pelayanan kesehatan masyarakat juga kurang memadai sehingga kurangnya pemahaman tentang kesehatan juga belum teratasi dengan maksimal. Mewujudkan kesehatan tidak bisa secara otomatis akan tetapi sehat memerlukan pemeliharaan dan kesadaran untuk menjaga diri dari bahaya penyakit. Pola hidup sehat menjadi hal penting dalam menjaga kesehatan tubuh ditambah dengan melakukan aktivitas seperti berolahraga untuk menunjang kesehatan tubuh dalam melakukan kegiatan sehari hari.

Aktivitas untuk menunjang kesehatan tubuh adalah olahraga, karena dengan berolahraga tubuh secara teratur akan bertambah sehat karena kebugaran tubuh terjaga dengan stabil bahkan juga meningkat. Cara menjaga kesehatan ialah dengan berolahraga secara teratur setiap minggunya dengan porsi secukupnya tergantung pada kemampuan masing masing individu. Apabila kesehatan tubuh tidak dijaga maka sistem kekebalan tubuh mudah terserang virus atau penyakit apalagi di masa seperti saat ini yang sedang dilanda pandemi covid-19. Ada beberapa rekomendasi olahraga luar ruangan yang di anjurkan yaitu seperti jalan sehat, bermain sepeda, jogging, dan senam aerobik dimana dalam melakukan aktivitas tersebut dibarengi dengan pola makan dan pola tidur yang benar maka akan menunjang kesehatan tubuh dengan

baik. Olahraga juga dapat menghilangkan stres akibat terlalu banyak bekerja atau belajar di dalam ruangan dan juga menyegarkan pikiran karena aliran darah ke otak berjalan secara optimal.

Berolahraga bagi anak juga sangat penting, Badan Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan anak usia 5 sampai 17 tahun untuk berolahraga setidaknya 60 menit setiap harinya. Kurangnya aktivitas pada anak juga dapat menurunkan sistem imun tubuh, masalah ini juga dapat menyebabkan kebiasaan kurang aktif bergerak pada anak yang terbawa hingga dewasa nanti. Jika hal ini dibiarkan maka berbagai penyakit kronis seperti diabetes, obesitas dan penyakit jantung koroner bisa terjadi sejak usia muda. Dengan berolahraga anak menjadi lebih ceria sesuai dengan instruksi presiden dalam Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS), disamping itu olahraga bermanfaat untuk melatih konsentrasi dan anak menjadi lebih bahagia dan semangat untuk meningkatkan prestasi belajar anak. Olahraga sejak dini pada anak dapat membentuk karakter, yaitu disiplin, pantang menyerah, percaya diri, dan berjiwa sportif yang bisa terbawa hingga dewasa nanti.

Kendala kesehatan yang dihadapi oleh anak sekolah dasar SDN Negeri Karangtengah Baru cukup signifikan. Yaitu dimana kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya berolahraga untuk menunjang kesehatan tubuh kurang dipahami oleh anak. Sehingga belum diketahui seberapa besar Tingkat Persepsi anak tentang pentingnya berolahraga untuk kesehatan tubuh.

Hal ini ditandai dengan anak-anak masih banyak yang diam dirumah dan hanya bermain gadget serta menonton tayangan televisi. Dimana dalam melakukan pembelajaran daring anak masih banyak yang belum mengumpulkan tugas karena

beralasan sakit. Dari beberapa anak yang tanya mereka masih belum paham tentang olahraga yang baik untuk kesehatan beberapa anak juga memiliki badan yang kurus. Kemungkinan besar beberapa anak kurang beraktivitas diluar ruangan dan kurang menjaga pola hidup sehat. Meskipun begitu anak yang bermain diluar mereka hanya bermain asal asalan tanpa mempedulikan keselamatan diri dan akibat buruk dari hasil bermain mereka.

Berdasarkan observasi di SD N Karangtengah Baru yang terletak di Kecamatan Wonosari, anak-anak bermain bersama teman-temanya diluar ruangan tidak memperhatikan protokol kesehatan. Pandemi ini yang dapat membahayakan kesehatan tubuh. Tanpa dibekali pengetahuan tentang olahraga kesehatan yang baik bagi anak, takutnya akan membahayakan keselamatan diri apalagi di masa pandemi Covid19 yang terjadi saat ini. Kesadaran penerapan pola hidup sehat yang cenderung kurang dari sebagian siswa di SD Negeri Karangtengah Baru seperti kebiasaan bermain gadget terlalu lama pola makan yang tidak teratur dan olahraga yang kurang. Hal ini terjadi mungkin materi tentang olahraga kesehatan yang disampaikan ke siswa masih kurang, karena materi yang disampaikan ke siswa hanya pada saat mendekati ujian umum, sebab guru cenderung memberikan materi praktik yang lebih banyak dibanding materi teori.

Dilihat dari permasalahan di atas yang sebagian besar siswa kurang mengetahui tentang kesehatan tubuh dan pentingnya olahraga di masa pandemi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang : “Tingkat Persepsi siswa Kelas IV dan V tentang Pentingnya Berolahraga terhadap Kesehatan Tubuh pada Masa Pandemi di SDN Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Gunungkidul”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang dijelaskan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain:

1. Kurangnya persepsi siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dimasa pandemi.
2. Belum diketahuinya seberapa tinggi tingkat persepsi siswa tentang pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh dimasa pandemi.

C. Batasan Masalah

Dari batasan masalah yang ada penulis tidak mengetahui hasil dari pengisian angket ini dikerjakan oleh orang tua murid atau anak yang bersangkutan jadi pengambilan sampel ini kurang objektif , maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti hanya pada “Tingkat Persepsi Siswa Kelas IV dan V tentang Pentingnya Berolahraga terhadap Kesehatan Tubuh pada Masa Pandemi di SDN Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah: “Seberapa tinggi Tingkat Persepsi siswa kelas IV dan V tentang pentingnya berolahraga terhadap kesehatan tubuh di SD Negeri Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul? ”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi Tingkat Persepsi siswa terhadap kesehatan dan pentingnya berolahraga siswa kelas IV dan V di SD Negeri Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul.

F. Manfaat penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan masalah yang telah dijelaskan, maka penelitian ini bermanfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Dapat mengetahui Tingkat Persepsi siswa sekolah dasar yaitu olahraga bagi kesehatan tubuh di masa Pandemi Covid19

2. Secara Praktis

a. Bagi siswa menyadari arti penting olahraga bagi kesehatan tubuh di masa Pandemi Covid19 guna mengembangkan diri, bersikap bijaksana, dan berperilaku hidup sehat.

b. Bagi guru/pembimbing di sekolah, dapat sebagai acuan dalam mendorong siswa memiliki minat tinggi untuk selalu berperilaku hidup sehat melalui olahraga

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakekat Persepsi

a. Pengertian Persepsi

Menurut Akbar (2015 : 192) Persepsi merupakan pandangan secara umum atau menyeluruh tentang suatu obyek berdasarkan pengalaman atau pengetahuan yang kadang berbeda - beda diantara setiap orang atau kadang berbeda dengan kondisi tertentu pada kejadian yang sebenarnya. Menurut Irwanto dalam Nadar (2018 : 80) Persepsi adalah proses diterimanya rangsang yang disalurkan ke indera. Semua informasi yang telah diterima oleh indera akan disampaikan ke otak untuk kemudian diolah, sehingga individu memperoleh hasil pemikiran dari apa yang diterima melalui inderanya. Menurut Soraya (2018 : 187) Persepsi merupakan proses pemahaman suatu informasi terhadap stimulus yang didapatkan dari proses penginderaan terhadap objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan antar gejala yang selanjutnya diproses oleh otak.

Bersadarkan penjelasan diatas persepsi dapat diartikan pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan terhadap stimulus.

b. Faktor – faktor persepsi

Menurut Shafaruddin (2013: 5). faktor-faktor yang mempengaruhi persepsi pada dasarnya dibagi menjadi 2 yaitu Faktor Internal dan Faktor Eksternal.

1. Faktor Internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu, yang mencakup beberapa hal antara lain : fisiologis, perhatian, minat, kebutuhan searah, pengalaman dan ingatan, suasana hati.

2. Faktor Eksternal, merupakan karakteristik dari lingkungan dan obyek-obyek yang terlibat didalamnya. Elemen-elemen tersebut dapat mengubah sudut pandang seseorang terhadap dunia sekitarnya dan mempengaruhi bagaimana seseorang merasakannya atau menerimanya.

Menurut Dahlan dalam Purwaningsih (2020 : 5) ada 2 faktor yang mempengaruhi persepsi.

Faktor internal :a). Kebutuhan psikologis.b). Latar belakang. c). Pengalaman mempersiapkan seseorang untuk mencari orang, d). Kepribadian. e). Nilai dan kepercayaan umum .f). Penerimaan diri.

Faktor Eksternal : a). Intensitas. Rangsangan yang lebih intensif b). Ukuran. Benda yang lebih menarik perhatian. c). Kontras. Hal yang cepat menarik perhatian.d). Gerakan. Benda yang bergerak lebih menarik perhatian dari yang diam. e). Ulangan. Biasanya hal yang terulang-ulang dapat menarik perhatian. f). Keakraban. Suatu yang menarik perhatian. g). Sesuatu yang baru. Unsur ini juga berpengaruh pada seseorang dalam menyeleksi informasi.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa ada dua macam persepsi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya fisiologis, perhatian, pengalaman ,kepribadian, dan penerimaan diri. Sedangkan eksternal merupakan karakteristik dari lingkungan dan obyek-obyek disekitar yang terlihat menarik perhatian.

2. Kesehatan

a. Pengertian Kesehatan

Kesehatan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia, karena kesehatan merupakan keadaan yang paling penting dalam menjalankan berbagai aktivitas. Tanpa kesehatan manusia akan mengalami hambatan dan mengalami penurunan kondisi fisik. Konsep sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam Giriwojo (2011:25) adalah : Sejahtera Jasmani (kemandirian biologis), Sejahtera Rohani (kemandirian psikologis), dan Sejahtera Sosial (kemandirian sosiologis), bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan.

Menurut Perkins dalam Husin (2014 : 198) Sehat adalah keadaan seimbang dan dinamis antara bentuk tubuh dan fungsi tubuh yang dipengaruhi berbagai faktor.

Berdasarkan penjelasan diatas sehat merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan kondisi fisik, mental, dan sosial yang terbebas dari penyakit dan cacat, agar bisa hidup secara produktif

b. Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan

Dalam jurnal Sitorus (2015:1) Ada empat faktor terpenting yang harus diperhatikan dalam kaitannya dengan kesehatan yaitu:

1) Makanan Sehat

Nuraini dalam Nurchayati (2007:14) menjelaskan bahwa makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai zat gizi yang cukup dan seimbang, serta tidak mengandung (tercemar) unsur yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan.

2) Perbanyak Minum Air Putih

Dalam jurnal Lestari (2018:34) Perilaku mengkonsumsi air putih adalah perbuatan memakai atau menggunakan air murni atau air bening yang tidak bercampur zat tambahan. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku mengkonsumsi air putih, diantaranya faktor lingkungan, gaya hidup, pengetahuan dan sikap siswa. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa hubungan Tingkat Persepsi dan sikap siswa tentang manfaat air putih dengan perilaku mengkonsumsi air putih.

3) Tidur Cukup

Menurut Nasir (2020:8) Tidur adalah salah satu fungsi komponen basis pada setiap individu yaitu secara fisiologis merupakan waktu tubuh dan minda untuk berehat dan alami proses penyembuhan. Anak kecil dan remaja sekurangnya perlu tidur selama 9-11 jam pada waktu malam dan bagi dewasa direkomendasikan untuk tidur selama 8 hingga 10 jam bagi mengoptimasikan minda dan tubuh individu untuk keesokan hari

4).serta selalu aktif

Selalu aktif dalam yang dimaksud adalah aktivitas fisik. Menurut Amatarina (2017:140) adalah pergerakan badan yang dihasilkan dari kontraksi otot kerangka dan meningkatkan pengeluaran energi. Latihan fisik atau *latihan* lebih merujuk pada aktifitas fisik yang terencana, terstruktur, dan gerakan berulang untuk memperbaiki atau memelihara kebugaran tubuh

Seiring dengan perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi yang semakin pesat, manusia jadi terlena dan kurang memperhatikan kondisi fisik. Hal ini berdampak juga terhadap kesehatan, aktivitas gerak menjadi berkurang sebaliknya berbagai penyakit menyerang individu yang masih produktif, seperti penyakit jantung, diabetes, kolesterol, hipertensi dan lainnya.

3. Hubungan Olahraga dengan Kesehatan

a. Pengertian Olahraga

Olahraga menjadi kebutuhan penting pada manusia untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Jika setiap orang rajin berolahraga maka kondisi tubuh dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat menjaga kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit tidak menular termasuk penyakit jantung, diabetes, osteoporosis, kanker, dan obesitas. Menurut Giriwijoyo (2011:233) mengatakan olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup dan meningkatkan kemampuan kualitas hidup dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan.

Bangun (2016 : 157) Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan.

Yuliatin (2012 : 10-11) Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan

manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan Dasar Negara Pancasila

Berdasarkan beberapa pendapat di atas bahwa olahraga adalah serangkaian gerak yang melibatkan fisik menggunakan alat atau tanpa alat yang dilakukan dengan bersungguh-sungguh supaya kemampuan gerak dapat dipelihara bahkan dapat ditingkatkan.

b. Kesehatan Olahraga

Menurut Giriwojo (2011:27) Kesehatan olahraga adalah Olahraga untuk memelihara dan/ atau untuk meningkatkan derajat Kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (Sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari (Sehat dinamis) yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/ atau mengatasi keadaan gawat-darurat.

Berdasarkan kesimpulan diatas kesehatan olahraga meningkatkan derajat kesehatan yaitu Sehat Statis (Sehat dikala diam), dan Sehat Dinamis (Sehat dalam gerak), tetapi tidak pasti sebaliknya. Rajin berolahraga dapat mencegah beberapa penyakit dan menambah gaya hidup sehat . Tidak berolahraga hanya bermalasan membuat tubuh kita menjadi lemah dan mengundang berbagai macam penyakit yang dapat mengganggu kesehatan tubuh.

c. Manfaat Olahraga untuk Kesehatan

1) Manfaat Olahraga bagi Kesehatan Tubuh

Kesehatan menjadi bagian penting dalam hidup manusia. Maka setiap manusia disarankan untuk melakukan aktivitas seperti berolahraga untuk menunjang kesehatan

tubuh. Dan manfaat olahraga terhadap kesehatan tubuh itu sendiri juga sudah dijelaskan dalam UU No. 23 tahun 1992 tentang Kesehatan (olahraga kesehatan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan)

Melakukan olahraga secara rutin akan sangat baik dilakukan oleh setiap manusia karena dapat memunculkan manfaat yang luar biasa. Manfaat olahraga menurut Daniel Landers dalam Pane (2015:2) menjelaskan bahwa:

a. Meningkatkan Kemampuan Otak

Latihan fisik rutin dapat meningkatkan konsentrasi, kreatifitas, dan kesehatan mental. Karena olahraga bisa meningkatkan jumlah oksigen dalam darah dan mempercepat aliran darah menuju otak. Para ahli percaya bahwa hal-hal ini dapat mendorong reaksi fisik dan mental yang lebih baik.

b. Membantu menunda proses penuaan

Riset membuktikan bahwa latihan sederhana seperti jalan kaki secara teratur dapat membantu mengurangi penurunan mental pada wanita di atas 65 tahun. Semakin sering dan lama mereka melakukan maka penurunan mental kian lambat. Kabarinya, banyak orang merasakan manfaat aktivitas itu setelah sembilan minggu melakukannya secara teratur tiga kali seminggu. Latihan ini tidak harus dilakukan dalam intensitas tinggi. Cukup berupa berjalan kaki di sekitar rumah.

c. Mengurangi Stres

Olahraga dapat mengurangi kegelisahan. Bahkan lebih jauh lagi, bisa membantu anda mengendalikan amarah. Latihan aerobik dapat meningkatkan kemampuan jantung dan membuat anda lebih cepat menanggapi stres. Aktivitas

seperti jalan kaki, berenang, bersepeda, dan lari merupakan cara terbaik mengurangi stres.

d. Menaikan daya tahan tubuh

Anda senang melakukan olahraga meski tak terlalu lama namun sering atau lama namun dengan santai melakukannya, maka aktivitas itu bisa meningkatkan hormon-hormon baik dalam otak seperti adrenalin, serotonin, dopamin, dan endorfin. Hormon ini berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Studi yang dilakukan di Inggris memperlihatkan bahwa 83 persen orang yang memiliki gangguan mental mengandalkan olahraga untuk meningkatkan *mood* dan mengurangi kegelisahan.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat manfaat olahraga bagi kesehatan adalah dapat meningkatkan fungsi tubuh dengan optimal dan mengurangi keadaan buruk dari fungsi tubuh secara fisik maupun psikis.

2) Olahraga yang mudah dilakukan

Olahraga menjadi salah satu kegiatan yang mudah dilakukan karena olahraga dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja tanpa membutuhkan biaya yang mahal Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kapasitas daya tahan tubuh seperti jantung, paru-paru dan otot dalam durasi waktu tertentu. Beberapa olahraga juga bisa dilakukan dengan melakukan beberapa jenis gerakan santai, ringan dan menyenangkan.

Menurut Pane (2015:3) Adapun jenis-jenis olahraga yang mudah di dilakukan yang baik untuk kesehatan :

1. Jalan Cepat

Jalan cepat adalah berjalan kaki dengan kecepatan di atas rata-rata kecepatan berjalan pada umumnya yaitu sekitar 7 sampai 9 kilometer per jam. Jalan cepat kerap direkomendasikan oleh para ahli untuk menjadi alternatif olahraga jogging bagi mereka yang membutuhkan intensitas olahraga menengah sampai rendah, dengan detak jantung maksimal 60% sampai 80%. Selain sebagai cara alami meningkatkan kebugaran tubuh khususnya jantung, juga dapat bekerja lebih baik untuk orang gemuk atau Overweight. Karena membantu mengurangi lemak otot di area dekat sendi

2. Senam

Senam merupakan olahraga murah yang populer di masyarakat. Saat melakukan olahraga senam hampir seluruh bagian tubuh bergerak. Pergerakan terjadi otot-otot besar pada tangan, kaki, dan pinggul. Pada saat bergerak terjadi peningkatan laju pernafasan dan denyut jantung yang menyebabkan kadar oksigen di darah meningkat dan pembuluh darah membesar. Perubahan-perubahan metabolisme ini akan memberikan dampak positif yang bermanfaat untuk tubuh. Manfaat lainnya adalah senam membantu menjaga berat badan, meningkatkan stamina, membantu menjaga kesehatan, membuat hidup lebih senam, dan aktif hingga lanjut usia.

3. Berenang

Berenang memang membuat seluruh anggota tubuh ikut bergerak, sehingga meningkatkan kekuatan otot dan kekuatan kardiovaskular. Dengan demikian, tubuh akan menerima asupan yang maksimum. Adapun manfaat berenang, 1) Membantu mengencangkan otot perut dada paha dan lengan, 2) Melatih otot agar menjadi lebih kuat, 3) Menjaga tubuh agar terus segar bugar, 4) Mengurangi Gejala Arthritis, 5) meredakan sakit punggung.

4. Lari

Lari merupakan olahraga yang mudah untuk dilakukan, karena tidak memerlukan perlengkapan khusus dan biaya yang mahal. Olahraga ini bisa dilakukan di lingkungan sekitar tempat tinggal kita dengan waktu pagi atau sore hari. Manfaat lari bagi kesehatan adalah 1) dapat menurunkan berat badan, 2) baik untuk kesehatan lutut, 3) menjadikan jantung sehat, 4) meningkatkan stamina tubuh, 5) Mengurangi berbagai resiko penyakit.

5. Bersepeda

Aktifitas bersepeda yang dapat dilakukan minimal 1 kali seminggu, bisa dilakukan di sekitar lingkungan tempat tinggal. Bersepeda mudah dilakukan sekaligus menyenangkan dan berdampak pada kesehatan jantung dan mengencangkan otot – otot tubuh. Bersepeda sebaiknya dilakukan minimal 30 menit dengan tujuan menjadi sehat, langsing dan bugar.

Berdasarkan jenis-jenis olahraga di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga dapat dilakukan dengan mudah dan murah sesuai kebutuhan dan kemampuan dari setiap orang yang melakukannya. Yang paling penting adalah tetap menjaga motivasi berolahraga sekaligus membudayakan pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas tubuh.

4. Pandemi Covid19

a. Pengertian Pandemi

Pandemi merupakan sebuah epidemi yang menyebar ke beberapa negara atau benua, dan pada umumnya menjangkit banyak orang. Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO menetapkan COVID-19 sebagai sebuah pandemi.

Pandemi Virus COVID-19 Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (<https://kbbi.web.id/pandemi>, diunduh pada tanggal 14 April 2020 pukul 19.30), pandemic merupakan wabah yang berjangkit serempak di mana-mana, meliputi daerah geografi yang luas. Michael Ryan, Direktur Eksekutif Program Keadaan Darurat Kesehatan WHO menyatakan bahwa kata pandemic berasal dari kata Yunani yaitu, *pandemos* berarti “semua orang”. *Pandemos* merupakan sebuah konsep kepercayaan bahwa populasi seluruh dunia kemungkinan akan terkena infeksi dan sebagian besar akan jatuh sakit.

b. Pengertian Virus Corona

Virus corona atau *coronavirus* merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang, seperti penyakit flu. Banyak orang terinfeksi virus ini, setidaknya satu kali dalam hidupnya. Namun, beberapa jenis virus corona juga bisa menimbulkan penyakit yang lebih serius, seperti:

- Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV).
- Pneumonia

SARS yang muncul pada November 2002 di Tiongkok, menyebar ke beberapa negara lain. Mulai dari Hongkong, Vietnam, Singapura, Indonesia, Malaysia, Inggris, Italia, Swedia, Swiss, Rusia, hingga Amerika Serikat. Epidemik SARS yang berakhir hingga pertengahan 2003 itu menjangkiti 8.098 orang di berbagai negara. Setidaknya 774 orang mesti kehilangan nyawa akibat penyakit infeksi saluran pernapasan berat tersebut.

COVID-19 atau dikenal juga dengan Novel Coronavirus (menyebabkan wabah pneumonia di kota Wuhan, Tiongkok pada Desember 2019, dan menyebar ke negara

lainnya mulai Januari 2020. Indonesia sendiri mengumumkan adanya kasus covid19 dari Maret 2020

Berdasarkan kesimpulan diatas bahwa Pandemi Covid19 adalah virus yang menyerang saluran pernapasan dimana gejalanya hampir sama dengan flu yang dapat menyebabkan penyakit serius dan penyebaran wabahnya yang berjangkit di mana-mana dengan meliputi daerah geografi yang luas hampir dipenjur dunia

c. Olahraga di Masa Pandemi Covid19

Menurut Furqan (2021: 426) Beberapa jenis olahraga yang dapat dilakukan di rumah dimasa Pandemi Covid19 yaitu:

1) Kardio

Tidak hanya untuk memperkuat jantung anda, kardio seperti bersepeda statis, melakukan *jumping-jack*, *high knees*, *burpees*, *switch jumps*, senam aerobik di rumah dipercaya dapat meningkatkan sistem imunitas anda.

2) Angkat Beban

Olahraga dengan menggunakan satu set alat *resistance band* (untuk kekuatan otot), dapat digunakan untuk otot punggung, bisep, trisep, bahu, maupun kaki. Untuk memperkuat otot glut, dapat digunakan pita melingkat pada paha atau betis. Selain itu, olahraga dengan menggunakan beban tubuh anda sendiri juga dapat dilakukan seperti *sit up*, *push up*, *pull up*, dan lain sebagainya.

3) Yoga

Olahraga yang tidak terlalu berat seperti yoga dipercaya dapat membantu menjaga sistem kekebalan tubuh secara optimal. Keadaan yang penuh tekanan seringkali dapat mempengaruhi imunitas anda secara negatif. Yoga yang dilakukan

secara santai dapat menjadi pilihan bagi anda yang kurang menyukai olahraga berat. Selain itu, yoga juga dapat meningkatkan fleksibilitas anda.

4) Menari

Menari merupakan kegiatan universal yang dapat dilakukan oleh segala usia. Menari dipercaya dapat melepaskan rasa stress dengan membiarkan tubuh anda aktif bergerak mengikuti irama lagu tertentu. Menari juga dapat menjadi hobi baru yang bisa anda lakukan disela-sela *social distancing* ini. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa menari lebih baik dibandingkan olahraga lari dan membakar kalori yang lebih banyak. Selain itu, menari juga merupakan olahraga yang cenderung mudah dan dapat dilakukan kapan saja. Olahraga dapat membuat tubuh anda merasa lebih energetik dan sehat. Olahraga juga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri. Walaupun manfaatnya sangat baik, namun tidak disarankan untuk melakukan olahraga secara berlebihan.

5. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Karakteristik Anak Sekolah Dasar Sekolah dasar terbagi menjadi dua kelas, yaitu kelas atas dan kelas bawah, kelas bawah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga sedangkan kelas atas terdiri dari kelas empat, lima, dan enam. Ratarata mereka berusia 6-12 tahun. Menurut Mulyani (2011: 21) usia antara 6-12 tahun anak banyak mengalami perubahan baik fisik maupun mental, hasil perpaduan faktor intern maupun pengaruh dari luar yaitu lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan yang tak kalah pentingnya adalah pergaulan dengan teman sebaya.

a. Ciri-ciri pada masa kelas-kelas rendah dalam jurnal Abdillah (2016 : 34) :

- 1) adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi sekolah
- 2) sikap tunduk pada peraturan-peraturan permainan yang tradisional

- 3) suka memuji sendiri
- 4) kalau tidak dapat menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, tugas atau pekerjaan itu dianggap tidak penting.
- 5) suka membandingkan dirinya dengan anak lain, jika hal itu menguntungkan dirinya
- 6) suka meremehkan orang lain

b. Ciri-ciri anak pada masa kelas tinggi dalam jurnal Abdillah (2016 : 34) :

- 1) perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari
- 2) ingin tahu, ingin belajar realistik
- 3) timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus
- 4) anak memandang nilaisebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya disekolah
- 5) anak-anak suka membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

B. Penelitian yang Relevan

Usaha untuk melengkapi dan membantu penelitian ini, maka peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti, antara lain

1. Ro'in Abdillah (2016) dengan judul Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan Vi di SD Negeri Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo. Penelitian yang menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan data berupa angket atau kuesioner dan disimpulkan bahwa perilaku siswa kelas atas terhadap kesehatan pribadi ditunjukkan sebesar 7,5 % (3 siswa) berada pada kategori “Sangat Baik”, 22,5% (9 siswa) pada kategori “Baik”,

40 % (16 siswa) pada kategori “Sedang”, 25 % (10 siswa) pada kategori Kurang Baik, 5 % (3 siswa) pada kategori Sangat Tidak Baik..

2. Anik Rahayuningsih (2016) dengan judul Tingkat Persepsi Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Kelas 4 Dan 5 Sekolah Inklusi SD Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo Tahun 2015 / 2016 . Penelitian ini yang menggunakan metode survai dengan teknik pengambilan data berupa angket atau kuesioner, disimpulkan bahwa perilaku siswa kelas atas terhadap kesehatan pribadi ditunjukkan sebesar 7,5 % (3 siswa) berada pada kategori “Sangat Baik”, 22,5% (9 siswa) pada kategori “Baik”, 40 % (16 siswa) pada kategori “Sedang, 25 % (10 siswa) pada kategori “Kurang Baik”, 5 % (3 siswa) pada kategori “Sangat Tidak Baik”.

C. Kerangka Berfikir

Olahraga menjadi salah satu kebutuhan penting untuk menunjang kesehatan pada setiap manusia. Apalagi dimasa Pandemi covid19 yang belum kunjung usai olahraga menjadi salah satu cara untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan baik dibarengi dengan pola hidup sehat. Olahraga pada anak usia dini cukup penting untuk membentuk karakter dan mencegah penyakit di usia muda. Belum diketahuinya Tingkat Persepsi siswa tentang pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh dimasa pandemi oleh SD N Karangtengah Baru Wonosari. Oleh karena itu pemberian pemahaman olahraga kesehatan pada anak sekolah dasar cukup penting untuk menjadi bekal dalam melakukan kegiatan sehari hari dan bekal untuk dikemudian hari.

Pentingnya ilmu pengetahuan bagi anak menjadi dasar pondasi dasar kehidupan. Bila anak memahami pentingnya pengetahuan maka mereka akan terus belajar dan mencari pengalaman sebanyak banyaknya untuk bekal masa depan nanti. Pengetahuan tentang olahraga kesehatan salah satu hal penting yang harus siswa pelajari dan dipahami karena kesehatan adalah kebutuhan penting manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya kendala dari dalam diri manusia tersebut. Dengan diberikannya pengetahuan olahraga kesehatan sejak dini bisa menjadi kebiasaan baik agar siswa memiliki bekal untuk di masa depan nanti. Sebab itulah kesehatan lebih baik diajarkan sejak dini di pendidikan sekolah dasar.

Sekolah merupakan tempat pendidikan formal dimana siswa mendapatkan banyak ilmu yang bermanfaat. Penyampaian informasi tentang olahraga kesehatan akan lebih efektif bila dilakukan di sekolah apalagi dalam mata pelajaran PJOK. Peran guru penjas dalam menyampaikan olahraga kesehatan kepada peserta didik cukup penting, melalui mata pelajaran yang diampu oleh guru penjas dalam menyampaikan materi dalam pelajaran penjas diharapkan dapat memberi pengetahuan tentang kesehatan tubuh kepada peserta didik. Apabila semua siswa sudah paham akan pentingnya berolahraga maka kesehatan siswa dengan sendirinya akan meningkat dan pada akhirnya proses pembelajaran akan berjalan dengan kondusif .

Penelitian ini untuk memperoleh gambaran gambaran identifikasi tentang Tingkat Persepsi siswa terhadap kesehatan akan pentingnya berolahraga siswa kelas IV. Pengetahuan yang tinggi diharapkan siswa dapat memiliki sikap dan perilaku yang baik terhadap olahraga kesehatan sehingga dapat tercapai. Dengan demikian penelitian

perlu mengkaji secara ilmiah untuk mengetahui olahraga kesehatan siswa kelas IV dan V SD N SD Negeri Karangtengah Baru.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif hanya sampai pada penggambaran obyek, yaitu Tingkat Persepsi siswa kelas VI dan V tentang pentingnya berolahraga terhadap kesehatan tubuh di SD Negeri Karangtengah Baru .Menurut Sugiyono (2011: 8), “penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Instrumen dalam penelitian berupa tes.

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode survei dan teknik pengambilan data dengan menggunakan teknik Skala Likert. Penelitian ini adalah bertujuan untuk mengetahui seberapa Tingkat Persepsi Siswa Kelas IV dan V Tentang Berolahraga Terhadap Kesehatan Tubuh Pada Masa Pandemi Di SD Negeri Karangtengah Baru.

B. Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian Tingkat Persepsi siswa Kelas IV dan V tentang pentingnya berolahraga terhadap kesehatan tubuh ini dilaksanakan SD Negeri Karangtengah Baru yang terletak di jalan Wonosari-Nglipar, kecamatan Wonosari, Gunungkidul, Yogyakarta. Waktu pelaksanaan adalah 29 maret – 7 Mei 2021

C. Populasi dan Sampel penelitian

Menurut Sugiyono (2010 : 117) bahwa populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang menyakut obyek maupun subyek yang memiliki kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti yang akan dipelajari serta ditarik kesimpulan. Populasi yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V di SD Negeri Karangtengah Baru sebagai dengan jumlah 45 adapun rinciannya sebagai berikut :

Tabel 3.1. Jumlah Populasi Penelitian.

Kelas	jenis kelamin		jumlah
	Laki laki	perempuan	
IV	8	20	28
V	7	10	17
Jumlah total			45

Sampel penelitian yang digunakan menggunakan Teknik *Total Sampling*. *Total Sampling* dipilih karena semua hasil sampel masuk dalam hasil penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini 45 anak yaitu kelas 4 dan 5 lalu semuanya masuk dalam daftar penelitian juga.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Sugiyono (2013:38). Variabel dalam penelitian ini yaitu Tingkat Persepsi siswa Kelas IV dan V Tentang Berolahraga Terhadap Kesehatan Tubuh Pada Masa Pandemi Di SD Negeri Karangtengah Baru.

Adapun faktor-faktor yang digunakan untuk mengetahui Tingkat Persepsi tentang olahraga untuk kesehatan tubuh, dapat dikelompokkan menjadi : (1) Pengertian berolahraga, (2) Manfaat Olahraga untuk kesehatan tubuh, (3) Olahraga dimasa pandemi covid19.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner. Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien jika penelitian tahu yang bisa diharapkan dari responden. Langkah langkah dalam pengumpulan data yaitu:

- a. Peneliti mencari data kelas IV dan V di SD Negeri Karangtengah Baru
- b. Peneliti menentukan jumlah siswa kelas IV dan V di SD Negeri Karangtengah Baru
- c. Peneliti memberikan instrumen menggunakan google form kepada responden
- d. Peneliti memberikan Transkrip terhadap hasil pengisian responden
- e. setelah selesai, peneliti mengambil kesimpulan dari hasil penelitian

2. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2010: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Dalam mengumpulkan data tentang Tingkat Persepsipentingnya olahraga untuk kesehatan tubuh dengan menggunakan kuesinoer atau angket dan diberikan kepada siswa SD Negeri Karangtengah Baru.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada skripsi Ro'in Abdillah (2016). Menurut Arikunto (2002: 127) “tes adalah serentetan pertanyaan atau

latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”.

Menurut Hadi (1991: 7) ada beberapa langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen yaitu:

a. Mendefinisikan Konstrak

Definisi konstrak dalam penelitian ini merupakan variabel yang diukur, dalam penelitian ini adalah Tingkat Persepsitentang olahraga terhadap kesehatan tubuh dimasa Pandemi Covid19 siswa kelas 5 dan 6 SDN Karangtengah Baru Tahun 2021.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah tahapan yang bertujuan menandai faktor faktor yang akan diteliti. Adapun faktor dari pengetahuan olahraga terhadap kesehatan tubuh meliputi olahraga yang mudah di masa Pandemi Covid, perilaku hidup bersih dan sehat, pengetahuan tentang kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan..

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Menyusun butir-butir pertanyaan harus sesuai dengan indikator. Pertanyaan yang digunakan untuk mengetahui Tingkat Persepsitentang kesehatan pribadi siswa kelas 5 dan 6 SDN Karangtengah Baru Tahun 2021 diketahui berdasarkan hasil variabel dari penelitian..

d. Konsultasi / Kalibrasi Ahli (Expert Judgement)

Setelah butir-butir pernyataan tersusun, langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan pada ahli atau kalibrasi ahli. Ahli tersebut berjumlah 1 orang, yaitu dosen pembimbing Dr. Eddy Purnomo M.Kes.,AIFO . Adapun kisi-kisi angket dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 3.2. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen

Variable	Faktor	Indikator	Pertanyaan	
			nomor	jumlah
Tingkat Persepsi siswa Kelas IV Tentang Pentingnya Berolahraga Terhadap Kesehatan Tubuh Pada Masa Pandemi di SD Negeri Karangtengah Baru	Persepsi olahraga	1. Pengertian olahraga	1,2,3,4,5	5
		2. Olahraga kesehatan	6,7,8	3
	Olahraga untuk kesehatan	1. Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh	9,10,11,12,13,14,15,16,17	9
		2. Pengetahuan kesehatan	18,19,20,21,22,23	6
		3. Jenis olahraga yang mudah dilakukan	24,25,26,27,28,29,30,31,32,33	10
	Olahraga dimasa pandemi covid	1. Pengertian Covid19	34,35,36	3
		2. Olahraga yang dapat dilakukan di masa pandemi covid19	37,38,39,40	4

Penelitian ini menggunakan kuisioner. Agar data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, maka setiap butir jawaban dari pernyataan diberi skor. Pembobotan skor dapat dilihat pada angket disajikan dengan modifikasi skala linkert empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju ,setuju ,tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pernyataan alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel tersebut:

Tabel 3.3. Alternatif Jawaban Kuisisioner/Angket

Pernyataan	Alternatif pilihan			
	SS	S	TS	STS
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

F. Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2016: 121) “Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur”. Cara untuk mengukur validitas angket sebagai instrumen menggunakan rumus *pearson product moment* sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

X = Skor butir

Y = Skor total

n = Banyaknya subjek

Sumber: Rahayuningsih (2016:38)

Dalam pengolahan data dengan bantuan komputer yaitu microsoft excel. Butir soal dinyatakan valid apabila r hitung lebih besar dibandingkan r tabel. Sedangkan jika r hitung lebih kecil dibandingkan dengan r tabel maka butir soal dinyatakan tidak valid. Besarnya r tabel adalah 0,4132 dengan $\alpha = 5\%$ dan N= 21 siswa.

Ujicoba instrument dalam penelitian ini menggunakan responden siswa kelas IV di SDN Karangtengah 4 dengan jumlah siswa 21 orang. Instrumen dalam penelitian ini berjumlah 40 soal. Hasil dari hasil ujicoba dari 40 soal terdapat 4 pertanyaan yang tidak valid atau gugur yaitu nomor 19,34,35, dan 38. Berikut kisi-kisi angket Persepsi:

Tabel 3.4. Kisi-Kisi Penelitian Tingkat Persepsi:

Variable	Faktor	Indikator	Pertanyaan	
			Nomor	jumlah
Tingkat Persepsi siswa Kelas IV Tentang Pentingnya Berolahraga Terhadap Kesehatan Tubuh Pada Masa Pandemi di SD Negeri Karangtengah Baru	Pengetahuan olahraga	1. Pengertian olahraga	1,2,3,4,5	5
		2. Olahraga kesehatan	6,7,8	3
	Olahraga untuk kesehatan	1. Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh	9,10,11,12,13,14,15,16,17	9
		2. Pengetahuan kesehatan	18,19,20,21,22	5
		3. Jenis olahraga yang mudah dilakukan	23,24,25,26,27,28,29,30,31	9
	Olahraga dimasa pandemi Covid19	1. Pengertian Covid19	32,33	2
		2. Olahraga yang dapat dilakukan di masa pandemi covid19	34,35,36	3

2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2016: 121) “Instrumen yang reliabel adalah instrumen bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama”. Pengujian reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach, digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen.

Rumus Alpha Cronbach, sebagai berikut

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} : Reliabilitas instrumen

k : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: Jumlah varians butir

σ_t^2 : Varians total

Sumber: Suharsimi Arikunto dalam skripsi Anik Rahayuningsih (2016:38)

Tabel 3.5. Reabilitas Intrumen

Rentang	Kategori
0,80 – 1,000	Sangat Kuat
0,60 – 0,799	Kuat
0,40 – 0,599	Sedang
0,20 – 0,399	Rendah
0,00 – 0,199	Sangat Rendah

Sumber: Sugiyono (2011: 247)

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul lalu dapat ditarik kesimpulannya. Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kuantitatif. Penelitian bersifat kuantitatif maka untuk menganalisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dengan teknik persentase. Tujuan penelitian kuantitatif teknik analisis deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui tentang Tingkat Persepsi siswa Kelas IV dan V Tentang Pentingnya Berolahraga Terhadap Kesehatan tubuh pada masa Pandemi Covid19 di SD Negeri Karangtengah Baru. Menurut Sudijono Anas dalam Anik Rahayningsih (2016:40) untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Sudijono Anas, (2012: 43)

Pengkategorian Tingkat Persepsi siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri Karangtengah Baru tentang olahraga terhadap kesehatan tubuh di masa Pandemi Covid19, yaitu: “sangat tinggi” , “ tinggi” , “cukup” , “kurang” , “kurang sekali”. Pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma, yaitu seperti tercantum dalam tabel 4 berikut ini:

Tabel 3.6. Pengkategorian Tingkat Persepsi siswa Kelas 4 dan 5 tentang pentingnya Olahraga Kesehatan

No	Norma	Kategori
----	-------	----------

1	$X > M + 1,5 \text{ SD ke atas}$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
3	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
4	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Kurang Sekali

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (*Mean*)

I : Skor responden (nilai yang dihasilkan siswa)

SD : *Standar Deviasi*

Sumber : B. Syarifudin (2010 : 113)

BAB IV

Hasil Penelitian dan Pembahasan

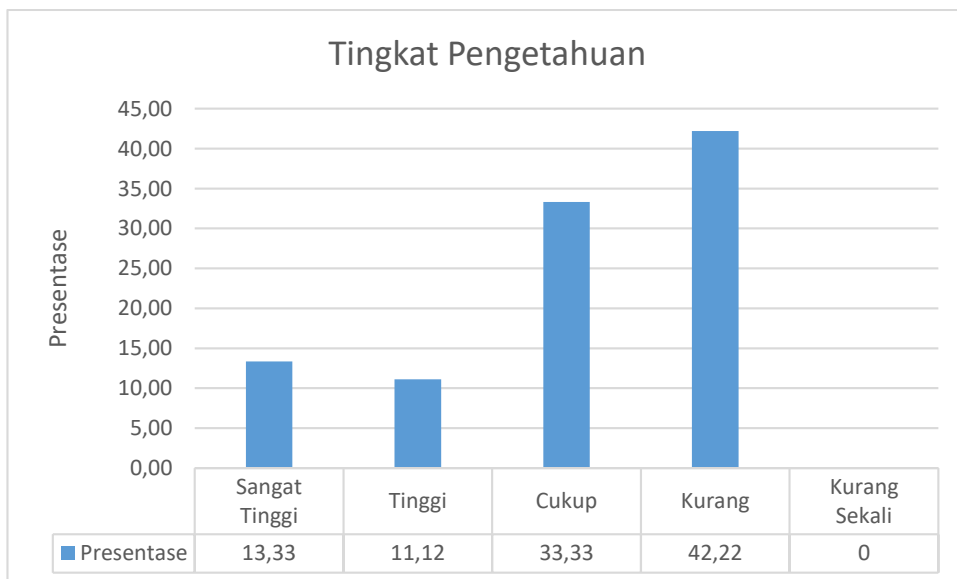
Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui Tingkat Persepsi tentang pentingnya olahraga terhadap kesehatan tubuh siswa kelas 4 dan 5 SDN Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang berjumlah 40 butir soal yang sebelumnya sudah dilakukan uji coba instrumen. Uji coba instrumen yang dilakukan ini dari 40 soal terdapat 4 soal tidak valid/gugur sehingga instrumen yang valid sejumlah 36 butir dan digunakan sebagai instrumen penelitian yang terbagi menjadi tiga faktor yaitu faktor pengetahuan olahraga, olahraga untuk kesehatan, dan olahraga dimasa pandemi.

Tabel 4.1 Hasil Penelitian Tingkat Persepsi Siswa Tentang Pentingnya Berolahraga Terhadap Kesehatan Tubuh di Masa Pandemi Covid19

Kategori	Interval	F	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$X > 250,11$	6	13,33
Tinggi	$231,09 < X \leq 250,11$	5	11,12
Sedang	$212,07 < X \leq 231,09$	15	33,33
Rendah	$193,05 < X \leq 212,07$	19	42,22
Sangat Rendah	$X \leq 193,05$	0	0
Jumlah		45	100

Hasil dari tabel tentang Tingkat Persepsi siswa kelas IV dan V tentang pentingnya berolahraga terhadap kesehatan tubuh pada masa pandemi Covid19 di SD Negeri Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul disajikan dalam bentuk diagram



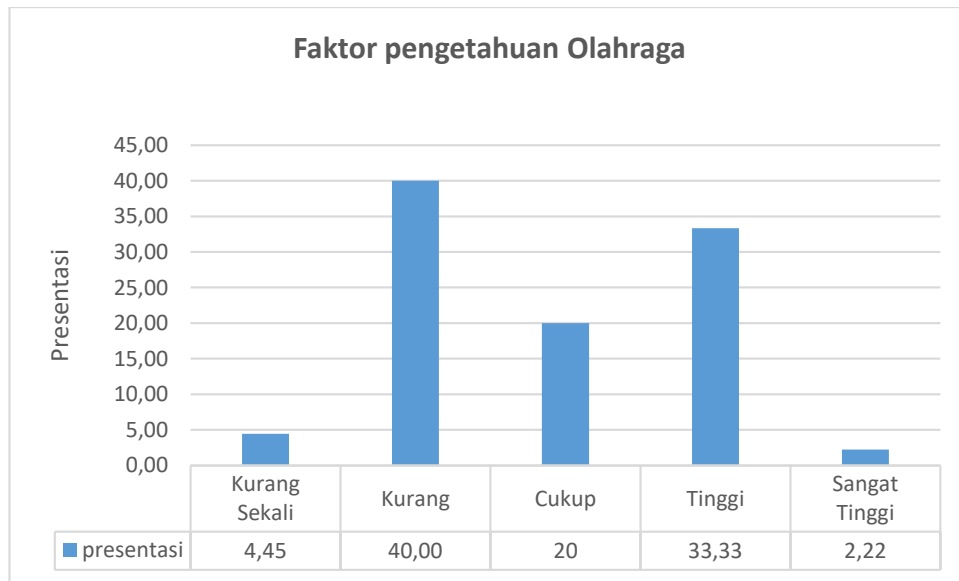
Gambar 4.1 Diagram Hasil Penelitian Tingkat Persepsi Siswa Tentang Pentingnya Berolahraga Terhadap Kesehatan Tubuh di Masa Pandemi Covid19

Gambar 4.1. menunjukkan, bahwa Tingkat Persepsi tentang pentingnya olahraga terhadap kesehatan tubuh siswa kelas 4 dan 5 SDN Karangtengah Baru mempunyai persentase yang paling tinggi pada kelompok rendah sebesar 42,22%, sedangkan kategori yang lain adalah kategori sangat tinggi sebesar 13,33%, kategori tinggi sebesar 11,11%, kategori sedang sebesar 33,33%, kategori sangat rendah sebesar 0%.

Tabel 4.2. Hasil Penelitian Faktor Pengetahuan Olahraga

Kategori	Interval	F	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$X > 28,39$	1	2,22
Tinggi	$26,48 < 28,39$	15	33,33
Sedang	$24,58 < 26,48$	9	20,00
Rendah	$22,57 < 24,58$	18	40,00
Sangat Rendah	$X < 22,57$	2	4,45
Jumlah		45	100,00

Hasil dari tabel 4.2. tentang faktor pengetahuan olahraga Tingkat Persepsi siswa kelas IV dan V tentang pentingnya berolahraga terhadap kesehatan tubuh pada masa pandemi Covid19 di SD Negeri Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul disajikan dalam bentuk diagram.



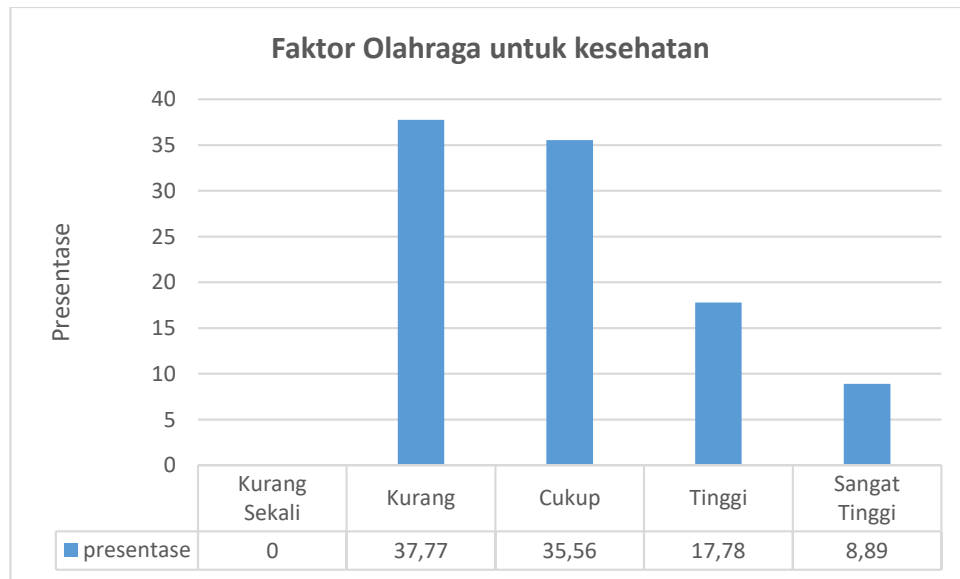
Gambar 4.2. Hasil Penelitian Faktor Pengetahuan Olahraga

Gambar 4.2. menunjukkan, bahwa faktor pengetahuan olahraga siswa kelas 4 dan 5 pada Tingkat Persepsi tentang pentingnya olahraga terhadap kesehatan tubuh SDN Karangtengah Baru mempunyai persentase yang paling tinggi pada kelompok rendah sebesar 40%, sedangkan kategori yang lain adalah kategori sangat tinggi sebesar 2,22%, kategori tinggi sebesar 33,33%, kategori sedang sebesar 20%, kategori sangat rendah sebesar 4,44%.

Tabel 4.3. Faktor Olahraga Untuk Kesehatan

Kategori	Interval	F	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$X > 89,17$	4	8,89
Tinggi	$81,83 < 89,17$	8	17,78
Sedang	$74,49 < 81,83$	16	35,56
Rendah	$67,15 < 74,49$	17	37,77
Sangat Rendah	$X > 67,15$	0	0,00
Jumlah		45	100,00

Hasil dari tabel tentang faktor olahraga untuk kesehatan siswa kelas IV dan V pada Tingkat Persepsitentang pentingnya berolahraga terhadap kesehatan tubuh pada masa pandemi Covid19 di SD Negeri Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul disajikan dalam bentuk diagram



Gambar 4.3. Faktor Olahraga Untuk Kesehatan

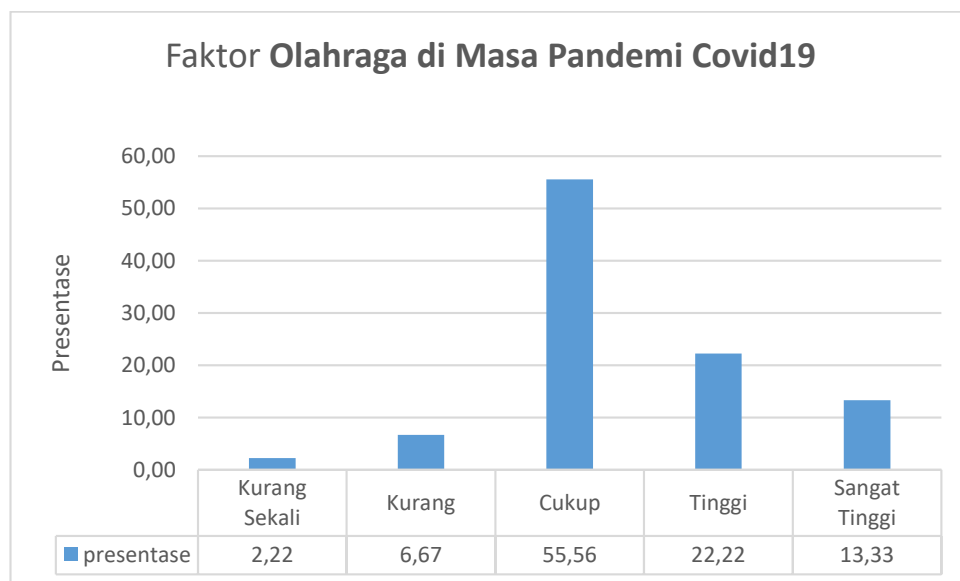
Gambar 4.3. menunjukkan, bahwa faktor olahraga untuk kesehatan pengetahuan tentang pentingnya olahraga terhadap kesehatan tubuh siswa kelas 4 dan 5 SDN Karangtengah Baru mempunyai persentase yang paling tinggi pada kelompok

rendah sebesar 37,78%, sedangkan kategori yang lain adalah kategori sangat tinggi sebesar 8,89%, kategori tinggi sebesar 17,78%, kategori sedang sebesar 35,56%, kategori sangat rendah sebesar 0%.

Tabel 4.4. Faktor Olahraga di Masa Pndemi Covid19

Kategori	Interval	F	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$X > 14,85$	6	13,33
Tinggi	$13,59 < 14,85$	10	22,22
Sedang	$12,33 < 13,59$	25	55,56
Rendah	$11,07 < 12,33$	3	6,67
Sangat Rendah	$X > 11,07$	1	2,22
Jumlah		45	100,00

Hasil dari tabel tentang faktor olahraga di masa pandemi covid19 siswa kelas IV dan V pada Tingkat Persepsitentang pentingnya berolahraga terhadap kesehatan tubuh pada masa pandemi Covid19 di SD Negeri Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul disajikan dalam bentuk diagram



Gambar 4.4 Faktor Olahraga di Masa Pandemi Covid19

Gambar 4.4. menunjukkan, bahwa faktor olahraga di masa pandemi covid19 siswa kelas 4 dan 5 pada Tingkat Persepsitentang pentingnya olahraga terhadap kesehatan tubuh SDN Karangtengah Baru mempunyai persentase yang paling tinggi pada kelompok sedang sebesar 55,56%, sedangkan kategori yang lain adalah kategori sangat tinggi sebesar 13,33%, kategori tinggi sebesar 22,22%, kategori rendah sebesar 6,67%, kategori sangat rendah sebesar 2,22%.

B. Pembahasan

Menurut Akbar (2015 : 192) Persepsi merupakan pandangan secara umum atau menyeluruh tentang suatu obyek berdasarkan pengalaman atau pengetahuan yang kadang berbeda - beda diantara setiap orang atau kadang berbeda dengan kondisi tertentu pada kejadian yang sebenarnya. Pada setiap individu siswa memiliki pandangan yang berbeda saat mereka menerima informasi dari hasil pengalaman mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi Tingkat Persepsi siswa tentang pentingnya berolahraga terhadap kesehatan tubuh di SD Negeri Karangtengah Baru. Total penelitian yang berjumlah 45 siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri Karangtengah Baru, menunjukkan dalam persentase kelompok kategori sangat tinggi sebesar 13,33%, kategori tinggi sebesar 11,11%, kategori sedang sebesar 33,33%, kategori rendah sebesar 42,22%, kategori sangat rendah sebesar 0%. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori tertinggi pada Tingkat Persepsi siswa kelas IV dan V tentang pentingnya berolahraga terhadap kesehatan tubuh di SD Negeri Karangtengah Baru berkategori rendah sebesar 42,22%.

Dari hasil tersebut dapat diartikan Persepsi siswa kelas IV dan V tentang pentingnya berolahraga terhadap kesehatan tubuh di SD Negeri Karangtengah Baru pada faktor persepsi olahraga masih kurang baik. Persepsi pada tingkat anak masih kurang dikarenakan pengalaman belajar yang belum maksimal dan masih banyak bermain, dimana saat mereka menangkap sebuah informasi mereka hanya bisa memahami beberapa kata saja saat menerima sebuah informasi.

Dikarenakan tingkat persepsi yang rendah pada pengalamannya khususnya pada pentingnya olahraga, jadi siswa belum mengetahui seberapa penting manfaat olahraga bagi kesehatan. Padahal manfaat olahraga cukup banyak bagi kesehatan, antara lain Meningkatkan Kemampuan Otak, Membantu menunda proses penuaan, Mengurangi Stres, Menaikan daya tahan tubuh, dengan begitu fungsi tubuh meningkat dengan optimal dan mengurangi keadaan buruk dari fungsi tubuh secara fisik maupun psikis. Menurut Saputra (2020:35) generasi muda yang aktif mengikuti kegiatan olahraga struktur tubuhnya terlihat ideal serta kecerdasan stabil dan lebih mudah bersosialisasi dari pada yang tidak aktif olahraga

Seharusnya guru lebih kreatif dalam memberikan dalam memberikan materi dan informasi tentang olahraga kesehatan supaya siswa bisa menjaga kesehatan dengan baik dan mengetahui pentingnya olahraga bagi kesehatan tubuh melalui pembelajaran yang menarik, dengan demikian anak bisa mengikuti kegiatan pembelajaran secara efektif tanpa adanya kendala khususnya kesehatan anak.

C. Keterbatasan Masalah

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan yaitu penelitian ini dilaksanakan pada masa pandemi

covid19 sehingga peneliti tidak bisa melakukan penelitian secara tatap muka terhadap siswa, sehingga penulis tidak mengetahui hasil dari pengisian angket ini dikerjakan oleh orang tua murid atau anak yang bersangkutan jadi pengambilan sampel ini kurang objektif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan, bahwa Tingkat Persepsi tentang pentingnya olahraga terhadap kesehatan tubuh siswa kelas IV dan V SDN Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul mempunyai persentase yang paling tinggi pada kelompok rendah sebesar 42,22%, sedangkan kategori yang lain adalah kategori sangat tinggi sebesar 13,33%, kategori tinggi sebesar 11,11%, kategori sedang sebesar 33,33%, kategori sangat rendah sebesar 0%. Dapat diartikan Tingkat Persepsi siswa tentang pentingnya olahraga terhadap kesehatan tubuh kelas IV dan V SDN Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul sebagian besar berada pada kategori rendah.

B. Implikasi

Hasil penelitian diharapkan bisa bermanfaat bagi pihak sekolah SD Negeri Karangtengah Baru, sehingga penelitian ini berimplikasi praktis pada:

1. Diperoleh data mengenai Tingkat Persepsi siswa tentang pentingnya olahraga terhadap kesehatan tubuh kelas IV dan V SDN Karangtengah Baru Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul
2. Adanya inisiatif dari guru lebih memperhatikan kegiatan olahraga dan kesehatan pada siswa supaya pembelajaran berjalan dengan baik.
3. Adanya perhatian dari sekolah untuk meningkatkan kualitas kesehatan pada anak guna meningkatkan prestasi pembelajaran.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang harus diteruskan, lebih spesifiknya yaitu

1. Siswa lebih tidak main-main dalam Berkonsentrasi pada kesehatan olahraga sehingga mereka dapat mengikuti perkembangan kesehatan yang baik
2. Bagi guru agar lebih inventif dan imajinatif dalam memberikan teknik pembelajaran, sehingga siswa lebih menghargai pembelajaran.
3. Bagi sekolah diharapkan dapat lebih memperhatikan kesehatan iklim sekolah, agar lebih mudah bagi pengajar untuk memberikan pembelajaran.
4. Para peneliti diharapkan memiliki pilihan untuk mendorong penelitian lebih lanjut tentang pentingnya olahraga kesehatan tubuh selama pandemi COVID-19.

Daftar Pustaka

- Akbar, R. F. (2015). Analisis Persepsi Pelajar Tingkat Menengah Pada Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus. *Edukasia: Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*, 10(1).
- Amtarina, R. (2017). Manfaat aktivitas fisik teratur terhadap perbaikan fungsi kognitif pasien dengan mild cognitive impairment. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of Medical Science)*, 10(2), 140-147.
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.
- Bangun, S. Y. (2016). Pengembangan pengetahuan anak difabel melalui pendidikan jasmani olahraga dan outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 70-77.
- Fadli, A. (2020). Mengenal covid= 19 dan cegah penyebarannya dengan “peduli lindungi” aplikasi berbasis android. *Pegabdian Kepada Masyarakat Jurusan Teknik Elektro, Universitas Jenderal Soedirman*.
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 5(1).
- Giriwojo, h.y.s.s, Prof., Dkk. (2012). Ilmu Kesehatan Olahraga. PT REMAJA ROSDAKARYA
- Husin, A. F. (2014). Islam dan kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 1(2).
- Jauharoti (2014) *Analisis karakteristik siswa pada tingkat Sekolah Dasar*. In: Halaqoh Nasional dan Seminar Internasional Pendidikan Islam
- Lestari, A. A., & Setyawan, A. B. (2018). Gambaran Perilaku Siswa/Siswi Jurusan Keperawatan Dalam Mengonsumsi Air Putih Di SMK Muhammadiyah 4 Samarinda.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1-14.
- Nadar, W. (2018). Persepsi orang tua mengenai pendidikan seks untuk anak usia dini. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 77-90.
- Nasir, N. A. B. M. (2020). *Hubungan Stres terhadap Kualitas Tidur dan Pola Haid pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

- Nurchayati, D., & Pusari, R. W. (2014). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Makanan Sehat Melalui Penerapan Sentra Cooking pada Kelompok Bermain B di Paud Baitus Shibyaan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2014/2015. *PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 3
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *Medikora*, 11(2).
- Purwaningsih, E. D. (2020). *HUBUNGAN PERSEPSI TINDAKAN PENCABUTAN GIGI RAHANG ATAS DENGAN TINGKAT KECEMASAN PASIEN DI PUSKESMAS* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Radhitya, T. V., Nurwati, N., & Irfan, M. (2020). Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 111-119.
- Ranteallo, R. R. (2015). Hubungan Tingkat Persepsidan Sikap Siswa Tentang Manfaat Air Putih Dengan Perilaku Mengkonsumsi Air Putih Pada Siswa SMP Katolik Makale Kabupaten Tana Toraja Tahun 2014. *AgroSainT*, 6(3), 213-219.
- Ristyawati, A. (2020). Efektifitas kebijakan pembatasan sosial berskala besar dalam masa pandemi Corona Virus 2019 oleh pemerintah sesuai amanat UUD NRI Tahun 1945. *Administrative Law & Governance Journal*, 3(2), 240-249.
- Ro'in, A. (2017). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan Vidi SD Negeri Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal PGSD Penjaskes* , 6 (2), 1-8.
- Saputra, S. A. (2020, November). Menjaga imunitas dan kesehatan tubuh melalui olahraga yang efektif. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 33-42).
- Shafaruddin, R. (2013). *Persepsi Mahasiswa Terhadap Upt. Perpustakaan Universitas Tanjungpura* (Doctoral dissertation, Tanjungpura University).
- Soraya, N. (2018). Analisis persepsi mahasiswa terhadap kompetensi dosen dalam mengajar pada program studi PAI fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan UIN Raden Fatah Palembang. *Tadrib*, 4(1), 183-204.
- Susanto, E. (2010). Olahraga Renang Sebagai Hydrotherapy Dalam Mengatasi Masalah-masalah Kesehatan. *Jurnal. Bandung: FIK UPI*, 1-21

Yuliatin, E., & Noor, M. (2012). *Bugar Dengan Olahraga*. PT Balai Pustaka (Persero).

Lampiran

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir

Lampiran 2. Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

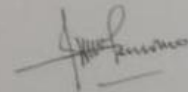
Nama : Mark Sullivan

NIM : 17604221069

Judul TA : Tingkat Pengetahuan Siswa kelas IV dan V tentang Pentingnya Berolahraga terhadap Kesehatan tubuh di Masa Pandemi Covid19 di SD N Karangtengah Baru

no	Variable	Saran/Tanggapan
1	Tingkat Pengetahuan siswa kelas IV dan V tentang Pentingnya berolahraga terhadap kesehatan tubuh di masa Pandemi Covid 19 di SD N Karangtengah Baru	Menganti soal instrumen nomor 7, 17, 23, 27 dan 34 supaya lebih efisien
	Komentar Umum/Lain-lain	

Yogyakarta 13 Maret 2021
Validator



Dr. Eddy Purnomo M.Kes., AIFO
NIP. 19620310 19900 1001

Lampiran 3. Surat Persetujuan Expert Judgement

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Eddy Purnomo M.Kes.,AIFO.
Pekerjaan : Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Instansi : Jurusan Pendidikan Olahraga / FIK UNY

Dengan ini menyatakan instrumen tes dalam penelitian dengan judul "Tingkat Pengetahuan Siswa kelas IV dan V tentang Pentingnya Berolahraga terhadap Kesehatan tubuh di Masa Pandemi Covid19 di SD N Karangtengah Baru" oleh mahasiswa :

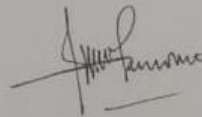
Nama : Mark Sullivan
NIM : 1760421069
Program Studi : PGSD Penjas

Dapat disetujui dan layak digunakan sebagai instrument penelitian dalam penelitian yang bersangkutan.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 12 Maret 2021

Expert Judgement,



Dr. Eddy Purnomo M.Kes.,AIFO.

Lampiran 4. Uji Coba Instrumen

**UJI COBA INSTRUMEN TINGKAT PERSEPSI SISWA KELAS IV
TENTANG PENTINGNYA BEROLAHRAGA TERHADAP
KESEHATAN TUBUH DIMASA PANDEMI COVID19
SD NEGERI KARANGTENGAH IV**

A. Pengantar

Angket ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Persepsi siswa Kelas IV Tentang Pentingnya Berolahraga terhadap Kesehatan Tubuh Dimasa Pandemi Covid19 SD Negeri Karangtengah IV tahun 2021. Sangat besar sekali harapan saya atau kesediaan dalam meluangkan waktu untuk mengisi daftar pernyataan ini. Tiap jawaban yang anda kembalikan merupakan bantuan yang sangat besar nilainya bagi penelitian ini. Atas segala bantuan dan kerjasama saya ucapkan terimakasih.

B. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

C. Petunjuk Menjawab

Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan anda pada kolom disamping pertanyaan.

D. Keterangan

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

E. Butir-butir Pernyataan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Olahraga merupakan serangkaian gerak yang teratur yang melibatkan fisik otot-otot tubuh				
2	Olahraga mudah dilakukan apabila harus menggunakan peralatan yang mahal*				
3	Olahraga selalu berhubungan dengan kesehatan				
4	Olahraga dan bermain merupakan aktivitas yang berbeda				
5	Olahraga bisa dilakukan diberbagai tempat				
6	Olahraga untuk kesehatan dapat meningkatkan kondisi fisik jasmani seseorang				
7	Olahraga untuk kesehatan dapat meningkatkan kondisi rohani seseorang				
8	Olahraga kesehatan bisa dilakukan dengan santai dan gembira				
9	Olahraga secara rutin dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh				
10	Olahraga secara rutin dapat berakibat buruk bagi kesehatan tubuh*				
11	Olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh supaya lebih sehat dan kuat				
12	Olahraga dapat meningkatkan konsentrasi kerja otak				
13	Olahraga dapat memperlancar aliran darah dari jantung keseluruh tubuh				
14	Rajin berolahraga dapat memperkuat otot tubuh				
15	Rajin berolahraga dapat menyebabkan penyakit sesak nafas*				
16	Rajin berolahraga dapat membakar banyak lemak				
17	Sering berolahraga dapat menyebabkan stres*				
18	Kesehatan merupakan kesejahteraan secara jasmani dan rohani yang terbebas dari penyakit dan cacat				
19	Pola makan mempengaruhi kesehatan tubuh manusia				
20	Pola tidur mempengaruhi kesehatan tubuh manusia				
21	Tubuh tetap segar apabila kurang beraktivitas*				
22	Menjaga kebersihan merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh				
23	Menjaga kebersihan merupakan penghambat terciptanya kesehatan tubuh*				
24	Olahraga dapat dilakukan secara berkelompok				
25	Olahraga dapat dilakukan tanpa memerlukan biaya mahal				
26	Olahraga bisa dilakukan setiap hari dan dimana saja				

27	Bentuk permainan yang melibatkan fisik termasuk dalam olahraga				
28	Saya sering melakukan aktivitas berjalan kaki				
29	Saya sering melakukan olahraga senam				
30	Olahraga senam mudah dilakukan dan menyenangkan				
31	Saya sering melakukan aktivitas berlari saat bermain dengan teman-teman				
32	Saya sering melakukan aktivitas bersepeda bersama teman-teman				
33	Saya merasa senang jika bermain sepeda bersama teman-teman				
34	Virus Covid19 sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh				
35	Virus Covid19 Menyebar keseluruh penjuru dunia				
36	Virus Covid19 tidak berbahaya bagi kesehatan tubuh				
37	Melakukan olahraga dimasa pandemi hal yang penting bagi kesehatan				
38	Rajin berolahraga dapat mengurangi resiko tertular Virus penyakit				
39	Aktivitas senam yoga dapat dilakukan dirumah				
40	Aktivitas menari termasuk kedalam olahraga				

Lampiran 8. Data hasil uji coba instrumen

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
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	2	4	1	3	4
4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	4
4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	3	2	1	4	4	4	2
3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	2	2	2	1	3	3	2	4	1
4	1	3	4	4	4	2	4	2	1	2	4	1	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3
4	3	3	2	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	4	4	1	3	3
4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3
4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	1	4	4	4	2
3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	4	3	3	3
4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4
4	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4
4	3	3	2	2	3	2	2	4	3	4	2	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	2	4	2
3	3	4	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3
4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	2	4	4
4	3	3	2	4	4	4	4	3	1	4	3	4	3	1	4	1	4	3	2	4	1	2	2	4
3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	4	4	3	4
3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	2	2	3	4	1	4	4
2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	1	4	2	4	4	3	1	3	4	1	2	4	2	1	4
4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	1	3	4
3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2
74	58	73	64	66	69	64	68	71	63	76	68	67	76	65	58	60	68	57	47	61	75	49	68	67

26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36*	37	38	39	40	jumlah
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	123
4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	132
3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	135
3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	119
4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	1	4	4	4	4	120
4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	130
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116
4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	2	2	3	130
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	118
4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	1	1	4	4	144
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	148
4	3	4	2	4	1	3	2	3	2	3	3	4	3	4	120
3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	118
4	4	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	144
3	1	3	2	2	3	4	4	4	4	4	2	4	3	1	118
3	2	4	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	3	3	127
4	3	3	3	3	2	4	4	3	2	4	3	4	3	3	124
3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	105
3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	138
3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	128
70	66	68	67	71	66	73	72	70	59	70	68	72	67	65	

Lampiran 6. Data validitas (uji instrumen)

No	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0,646	0,4132	Valid
2	0,600	0,4132	Valid
3	0,693	0,4132	Valid
4	0,538	0,4132	Valid
5	0,477	0,4132	Valid
6	0,506	0,4132	Valid
7	0,543	0,4132	Valid
8	0,480	0,4132	Valid
9	0,563	0,4132	Valid
10	0,552	0,4132	Valid
11	0,541	0,4132	Valid
12	0,608	0,4132	Valid
13	0,503	0,4132	Valid
14	0,590	0,4132	Valid
15	0,507	0,4132	Valid
16	0,460	0,4132	Valid
17	0,499	0,4132	Valid
18	0,523	0,4132	Valid
19	0,239	0,4132	Tidak valid
20	0,487	0,4132	Valid
21	0,602	0,4132	Valid
22	0,470	0,4132	Valid
23	0,534	0,4132	Valid
24	0,593	0,4132	Valid
25	0,450	0,4132	Valid
26	0,476	0,4132	Valid
27	0,424	0,4132	Valid
28	0,453	0,4132	Valid
29	0,517	0,4132	Valid
30	0,664	0,4132	Valid
31	0,660	0,4132	Valid
32	0,598	0,4132	Valid
33	0,488	0,4132	Valid
34	0,172	0,4132	Tidak valid
35	0,132	0,4132	Tidak valid
36	0,460	0,4132	Valid
37	0,636	0,4132	Valid
38	0,134	0,4132	Tidak valid
39	0,458	0,4132	Valid
40	0,507	0,4132	Valid

Lampiran 7. Data Rehabilitas

Alpha Cronbach	Jumlah Soal
0,913562	36

Lampiran 8. Daftar Siswa SD N Karangtengah Baru

no	Nama	Jenis kelamin	Kelas
1	Alifah dwi nuryani	Perempuan	5
2	Chiko Adi putra	Laki-laki	5
3	Gufronnurrahmadani	Laki-laki	5
4	Nihayatul ngarofah	Perempuan	5
5	Nurmalia Lestari	Perempuan	5
6	Nursyahidatitprasetyo	Laki-laki	5
7	Qoyum	Laki-laki	5
8	Rafi Septian musanto	Laki-laki	5
9	Rafi tio pratama	Laki-laki	5
10	Rana assyifa	Perempuan	5
11	Reyhana elfa fauriza	Perempuan	5
12	Shifa Dwi Puspitasari	Perempuan	5
13	VENNO YUAN PRATAMA SETIAWAN	Laki-laki	5
14	Aina Dara Kinanthi	Perempuan	5
15	Anggie Mulan Cahyani	Perempuan	5
16	Ayu Setyani	Perempuan	5
17	Saviera Anggraini Putri	Perempuan	5
18	Aisyah sari fatul janah	Perempuan	4
19	Alikha lutfiah khoirunisa	Perempuan	4
20	Andika putra pratama	Laki-laki	4
21	Anisa Rachma Nurcahyanti	Perempuan	4
22	Attha tahatul Alya	Perempuan	4
23	AYUNDA OKTAVIA PUTRI	Perempuan	4
24	Bagas pratama putra	Laki-laki	4
25	Djovie Artha nazala	Laki-laki	4
26	Effrilita zabrenna putri	Perempuan	4
27	Fadlil Ricky Aldiano l	Laki-laki	4
28	Fryzca Nasya Billa	Perempuan	4
29	Hanin Alifa Azzahra	Perempuan	4
30	Hanna nuryasari	Perempuan	4
31	IGEL RAMBA HANIFA	Perempuan	4
32	Lindita Pristiana	Perempuan	4
33	Lorenzo michail diva aryanto	Laki-laki	4
34	M.fatihah d.s	Laki-laki	4
35	Mesya Dina Olivia	Perempuan	4
36	Myiesha putri nurzafina	Perempuan	4
37	NATHANIA EVANA ZENA NUAIMAH	Perempuan	4
38	Nayla Nurazizah	Perempuan	4

39	Nayna permatasari	Perempuan	4
40	Niko Yasfitama	Laki-laki	4
41	Setiyawan dicky Nugroho	Laki-laki	4
42	Tauhitta Alimah	Perempuan	4
43	Tyas Rizky Kurniawati	Perempuan	4
44	Victoria Queenta Kheydira	Perempuan	4
45	Silvani Arlisti Noviana	Perempuan	4

Lampiran 9. Instrumen Penelitian

**INSTRUMEN PENELITIAN TINGKAT PERSEPSI SISWA KELAS IV DAN
V TENTANG PENTINGNYA BEROLAHRAGA TERHADAP
KESEHATAN TUBUH DIMASA PANDEMI COVID19
SD NEGERI KARANGTENGAH IV**

A. Pengantar

Angket ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Persepsi siswa Kelas IV dan V Tentang Pentingnya Berolahraga terhadap Kesehatan Tubuh Dimasa Pandemi Covid19 SD Negeri Karangtengah Baru tahun 2021. Sangat besar sekali harapan saya atau kesediaan dalam meluangkan waktu untuk mengisi daftar pernyataan ini. Tiap jawaban yang anda kembalikan merupakan bantuan yang sangat besar nilainya bagi penelitian ini. Atas segala bantuan dan kerjasama saya ucapkan terimakasih.

B. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

C. Petunjuk Menjawab

Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan tanggapan anda pada kolom disamping pertanyaan.

D. Keterangan

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

E. Butir-butir Pertanyaan

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Olahraga merupakan serangkaian gerak yang teratur yang melibatkan fisik otot-otot tubuh				
2	Olahraga mudah dilakukan apabila harus menggunakan peralatan yang mahal*				
3	Olahraga selalu berhubungan dengan kesehatan				
4	Olahraga dan bermain merupakan aktivitas yang berbeda				
5	Olahraga bisa dilakukan diberbagai tempat				
6	Olahraga untuk kesehatan dapat meningkatkan kondisi fisik jasmani seseorang				
7	Olahraga untuk kesehatan dapat meningkatkan kondisi rohani seseorang				
8	Olahraga kesehatan bisa dilakukan dengan santai dan gembira				
9	Olahraga secara rutin dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh				
10	Olahraga secara rutin dapat berakibat buruk bagi kesehatan tubuh*				
11	Olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh supaya lebih sehat dan kuat				
12	Olahraga dapat meningkatkan konsentrasi kerja otak				
13	Olahraga dapat memperlancar aliran darah dari jantung keseluruh tubuh				
14	Rajin berolahraga dapat memperkuat otot tubuh				
15	Rajin berolahraga dapat menyebabkan penyakit sesak nafas*				
16	Rajin berolahraga dapat membakar banyak lemak				
17	Sering berolahraga dapat menyebabkan stres*				
18	Kesehatan merupakan kesejahteraan secara jasmani dan rohani yang terbebas dari penyakit dan cacat				
19	Pola tidur mempengaruhi kesehatan tubuh manusia				
20	Tubuh tetap segar apabila kurang beraktivitas*				
21	Menjaga kebersihan merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh				
22	Menjaga kebersihan merupakan penghambat terciptanya kesehatan tubuh*				
23	Olahraga dapat dilakukan secara berkelompok				
24	Olahraga dapat dilakukan tanpa memerlukan biaya mahal				
25	Olahraga bisa dilakukan setiap hari dan dimana saja				

26	Bentuk permainan yang melibatkan fisik termasuk dalam olahraga				
27	Saya sering melakukan aktivitas berjalan kaki				
28	Saya sering melakukan olahraga senam				
29	Olahraga senam mudah dilakukan dan menyenangkan				
30	Saya sering melakukan aktivitas berlari saat bermain dengan teman-teman				
31	Saya sering melakukan aktivitas bersepeda bersama teman teman				
32	Saya merasa senang jika bermain sepeda bersama teman-teman				
33	Virus Covid19 tidak berbahaya bagi kesehatan tubuh				
34	Melakukan olahraga dimasa pandemi hal yang penting bagi kesehatan				
35	Aktivitas senam yoga dapat dilakukan dirumah				
36	Aktivitas menari termasuk kedalam olahraga				

Lampiran 10. Data hasil penelitian

1	2	3	4	5	6	7	8	skor	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
3	3	3	3	3	3	3	4	25	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
3	3	3	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3
2	3	4	2	3	3	3	3	23	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3
4	4	4	3	4	4	4	3	30	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	3	4
3	3	3	3	3	3	3	2	23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3
3	3	4	2	2	3	3	3	23	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
3	2	3	2	4	3	4	3	24	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3
3	3	3	2	3	3	3	3	23	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3
4	4	4	2	3	4	3	3	27	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3
3	4	4	3	3	3	3	3	26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	3	3	3	3	4	27	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	3	3	4	3	4	28	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3
3	3	3	3	3	3	3	4	25	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	4	3	3	3	3	4	26	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
3	3	4	3	3	3	3	4	26	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
3	3	4	3	3	3	3	4	26	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	3	3	3	4	3	3	4	26	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	2
4	3	4	3	3	4	3	3	27	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3
3	3	3	2	4	3	4	3	25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	2	3	2	3	21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	2	3	3	3	22	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	3	3	4	4	3	28	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3
3	4	4	3	3	4	3	4	28	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
3	3	4	3	3	3	3	3	25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	2	3	3	3	3	25	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3


3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	2	2	3	3	4	26	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3
4	3	4	3	3	4	4	3	28	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3
4	3	3	3	3	4	3	4	27	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3
4	3	4	3	4	4	3	3	28	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	23	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	3	3	4	3	3	27	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
3	4	4	3	3	4	3	3	27	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	4	3	3	4	3	3	27	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4
4	3	3	3	4	3	3	3	26	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3
3	4	4	3	3	3	3	3	26	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3
3	4	4	2	3	3	3	3	25	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
3	4	4	3	3	4	3	3	27	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4
3	4	4	3	3	4	3	3	27	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4
3	4	4	3	3	4	3	3	27	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4
4	3	3	3	4	3	3	3	26	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3
rerata								25,53																

24	25	26	27	28	29	30	31	32	skor	33	34	35	36		total
3	3	3	3	3	3	3	3	3	69	3	3	3	2	11	199
3	3	3	3	3	3	3	3	4	74	3	3	3	3	12	206
3	3	4	3	3	3	3	3	3	69	3	3	3	2	11	197
3	3	3	3	3	3	2	4	3	73	4	2	2	2	10	202
4	4	4	4	4	4	4	4	4	89	4	4	4	3	15	253
3	3	2	3	3	3	3	3	3	68	3	3	3	3	12	194
3	3	3	3	4	4	4	4	4	82	4	4	3	3	14	224
3	2	3	3	3	2	3	3	3	70	3	3	3	3	12	200
4	3	3	3	3	3	3	3	3	70	4	3	3	3	13	199
3	3	3	4	3	3	3	4	4	78	4	4	3	3	14	224
3	4	3	3	3	3	3	3	3	73	4	3	3	3	13	211
3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	3	3	3	3	12	212
4	3	3	3	3	4	3	3	3	81	3	4	3	3	13	231
3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	3	3	3	3	12	204
3	3	3	3	3	3	3	3	3	74	4	3	3	3	13	213
3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	4	3	3	3	13	215
3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	4	3	3	3	13	215
3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	3	3	3	3	12	202
3	4	3	3	3	3	4	4	4	80	4	2	4	4	14	230
3	3	3	3	3	4	4	2	4	81	3	4	3	3	13	229
3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	3	4	3	3	13	211
3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	3	3	3	3	12	198
3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	3	3	3	3	12	206
3	4	4	4	4	3	4	3	3	88	4	4	3	3	14	246
4	4	4	4	4	4	4	4	4	94	4	4	4	2	14	262
3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	3	3	3	3	12	206
4	4	3	3	3	3	3	3	4	77	4	3	3	2	12	220
3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	3	3	3	2	11	203
4	3	3	4	3	4	4	4	4	88	4	4	4	3	15	247

4	3	3	3	3	3	3	3	4	85	4	4	3	3	14	240
3	3	3	4	3	3	3	3	4	78	4	3	3	3	13	227
3	4	4	3	3	4	3	3	4	77	3	3	3	3	12	222
3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	3	3	3	3	12	208
3	2	3	3	3	3	3	3	3	75	3	3	3	3	12	208
4	3	3	3	3	4	4	4	4	90	4	3	4	3	14	252
4	3	3	3	4	4	4	4	4	93	4	4	4	3	15	255
3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	3	3	3	3	12	208
4	3	3	3	4	4	4	4	4	91	4	4	4	3	15	251
4	3	3	3	3	3	4	3	4	80	3	4	4	3	14	230
4	4	3	3	3	3	3	3	4	78	4	3	3	3	13	221
4	4	3	3	3	3	3	3	4	78	4	3	3	2	12	222
3	3	3	3	4	3	4	4	4	87	4	4	4	3	15	243
4	3	3	3	4	4	4	4	4	89	4	4	4	3	15	251
4	3	3	3	4	4	4	3	4	88	4	4	3	3	14	244
4	3	3	3	3	3	4	3	4	80	3	4	4	3	14	230
rerata									78,16	rerata				12,96	9971

Lampiran 11. Surat Uji Coba Instrumen di SD N Karangtengah 4

15/3/2021 SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id


Nomor : 103/UN34.16/LT/2021 15 Maret 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . Kepala Sekolah SDN Karangtengah IV, Kedungrejo, Karangtengah, Wonosari, Gunungkidul, DIY.

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Mark Sullivan
NIM : 17604221069
Program Studi : Pgsd Pendidikan Jasmani - S1
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TENTANG PENTINGNYA BEROLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN TUBUH PADA MASA PANDEMI COVID19 DI SD NEGERI KARANGTENGGAH BARU
Waktu Uji Instrumen : 14 - 21 Maret 2021

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

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

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen> 1/1

Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Uji Coba di SD N Karangtengah 4

**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
KABUPATEN GUNUNGKIDUL
SD NEGERI KARANGTENGGAH IV**
Alamat : Kedung I, Karangtengah, Wonosari, Gunungkidul, Kode Pos 55851
Email: sdnkarangtengahiv@yahoo.com

Nomor : 028/SD Krt 4/III/2021
Lampiran : -
Hal : Izin Uji Instrumen Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK UNY
Di Jalan Colombo No. 1 Yogyakarta

Dengan hormat,

Kami yang bertanda tangan di bawah Kepala SDN Karangtengah IV Kapanewon Wonosari Gunungkidul menerangkan,

Nama : Mark Sullivan
NIM : 17604221069
Program studi : PGSD Pendidikan Jasmani-SI
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TENTANG PENTINGNYA BEROLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN TUBUH PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI SD NEGERI KARANGTENGGAH BARU

mengizinkan saudara tersebut di atas untuk melakukan penelitian Uji Instrumen Penelitian di SDN Karangtengah IV Kapanewon Wonosari Gunungkidul pada tanggal 14-21 maret 2021.

Demikian pemberian izin kami sampaikan, agar menjadi periksa dan dipergunakan sebagaimana mestinya.


Wonosari, 17 Maret 2021

Kepala

S.Pd.,M.Pd
196708061991031010

Lampiran 13.

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, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

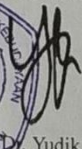

Nomor : 547/UN34.16/PT.01.04/2021 29 Maret 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala Sekolah SD Negeri Karangtengah Baru, Jl. Wonosari - Nglipar, Kajar I, Karangtengah, Kec. Wonosari, Kabupaten Gunung Kidul, Daerah Istimewa Yogyakarta

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

Nama : Mark Sullivan
NIM : 17604221069
Program Studi : Pgsd Pendidikan Jasmani - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS IV DAN V TENTANG PENTINGNYA BEROLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN TUBUH PADA MASA PANDEMI COVID19 DI SD NEGERI KARANGTENGGAH BARU
Waktu Penelitian : 29 Maret - 7 April 2021

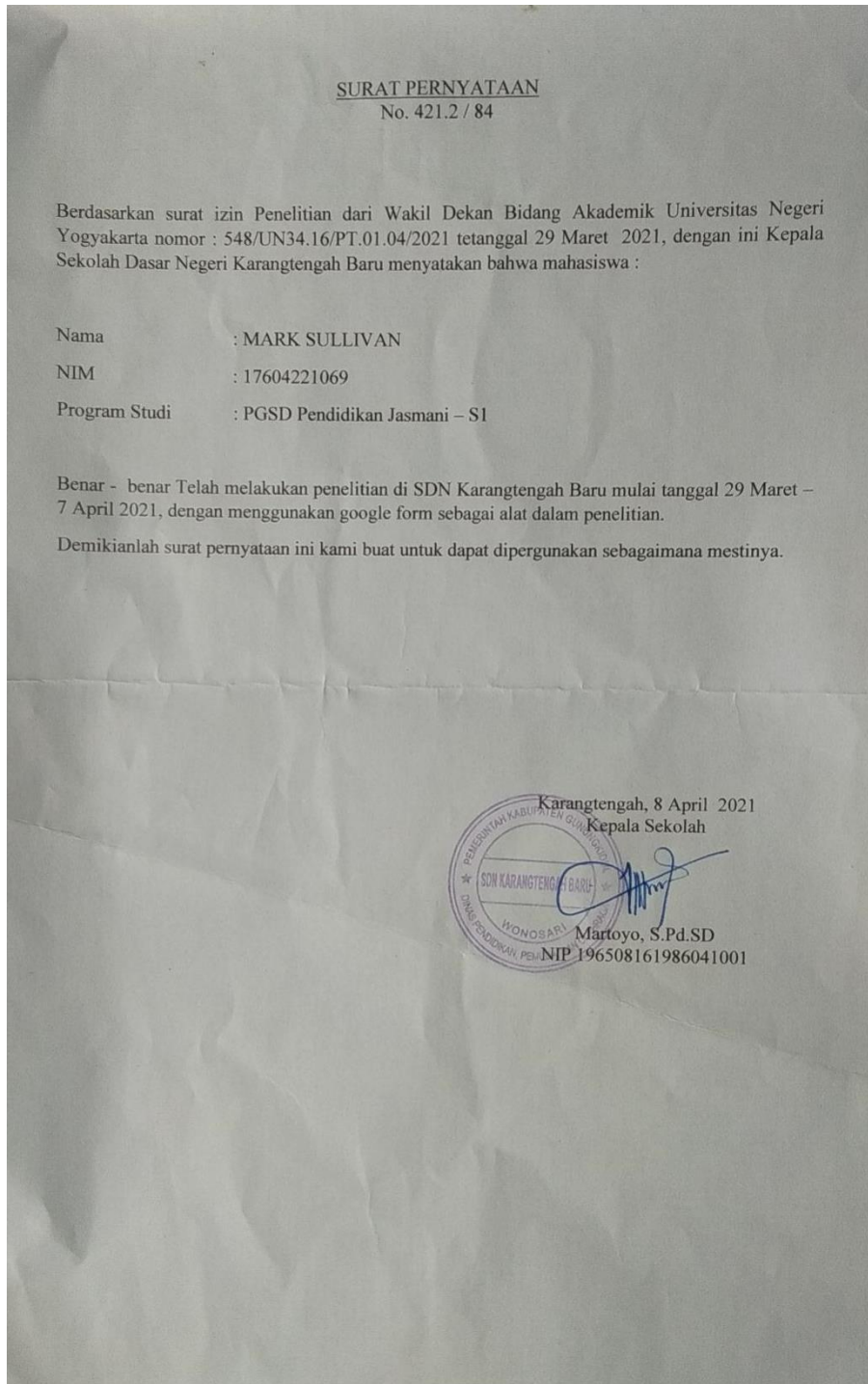
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
2. Mahasiswa yang bersangkutan. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

I dari 1 29/03/2021 9:49

Lampiran 14





Siswa mengerjakan instrumen penelitian



Siswa mengerjakan instrumen penelitian



Siswa mengerjakan instrumen penelitian



Siswa mengerjakan instrumen penelitian



Siswa mengerjakan instrumen penelitian



Siswa mengerjakan instrumen penelitian