

**SURVEI KONDISI FISIK ANAK UMUR 10-12 TAHUN DALAM  
PEMBELAJARAN PJK DI MASA PANDEMI COVID-19  
PADA SISWA SISWI SD NEGERI 10 BANDA ACEH  
TAHUN 2021**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Disusun Oleh:

**TALITA AFRIDA  
NIM. 1711040060**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SURVEI KONDISI FISIK ANAK UMUR 10 -12 TAHUN DALAM  
PEMBELAJARAN PJOK DI MASA COVID – 19 PADA SISWA – SISWI  
SD NEGERI 10 BANDA ACEH**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan  
dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi  
pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Universitas Bina bangsa Getsempena

Banda Aceh, 24 Januari 2022

Pembimbing I an

  
Zikrur Rahmat, M.Pd  
NIDN : 0131078402


Pembimbing II

  
Irfandi, M.Or  
NIDN : 0120128601

Menyetujui,  
Ketua Program Studi an

  
Zikrur Rahmat, M.Pd  
NIDN : 0131078402

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
Dr. Mardhatillah, S.Pd.I., M.Pd., CIQnR., CIQaR.  
NIDN : 1312049101

# DAFTAR ISI

Halaman

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Beakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Batasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	7
1.6 Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN PENELITIAN .....</b>	<b>9</b>
2.1 Pengertian Survei .....	9
2.2 Hakikat Kondisi Fisik .....	10
2.2.1 Pengertian Kondisi Fisik .....	10
2.2.2 Komponen Kondisi Fisik .....	14
2.2.3 Manfaat Kondisi Fisk.....	16
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik .....	17
2.2.5 Kondisi Fisik Anak Usia SD .....	21
2.3 Hakikat Karakteristik Usia Sekolah.....	21
2.4 Karakteristik siswa kelas IV,V,VI .....	26
2.5 Wabah Covid 19.....	29
2.5.1 Pengertian Virus Corona .....	29
2.5.2 Pencegahan Penularan Dan Infeksi Covid 19 .....	33
2.6 Pembelajaran Penjas Dimasa Covid 19.....	37
2.7 Meningkatkan Imunitas Tubuh.....	48
2.8 Kajian Penelitian Yang Relavan .....	49
2.9 Kerangka Berfikir.....	53
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>56</b>
3.1 Pendekatan Penelitian .....	56
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	57
3.3 Variabel Penelitian .....	57
3.4 Desain Penelitian.....	57
3.5 Populasi dan Sampel .....	58
3.6 Definisi Operasional Variabel.....	59
3.7 Instrumen Penelitian.....	62
3.8 Teknik Analisis Data.....	63
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>	<b>66</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	66
4.2 Pembahasan .....	80
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>84</b>
5.1 Simpulan .....	84
5.2 Saran .....	84

**DAFTAR PUSTAKA..... 92**  
**LAMPIRAN-LAMPIRAN ..... 93**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat mempengaruhi perkembangan manusia dalam seluruh kepribadian dan kehidupannya. Pendidikan berupaya menciptakan kondisi yang kondusif bagi perkembangan anak agar mampu berkembang secara optimal. Pada proses pendidikan, anak aktif mengembangkan diri dan guru aktif menciptakan kemudahan untuk perkembangan yang optimal. Pendidikan anak sangat penting dan perlu diperhatikan secara serius, karena pendidikan anak merupakan tonggak atau fondasi dimasa mendatang. Pendidikan yang diterapkan dengan benar akan mengembangkan anak dengan baik, sebaliknya apabila pendidikan diterapkan tidak sesuai dengan perkembangan anak, maka anak akan mengalami kesulitan dalam belajar. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, peserta didik disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas (Suherman, 1999/2000: 1).

Pendidikan Jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang dalam lingkup dunia pendidikan secara formal olahraga mulai dikenalkan dan diajarkan kepada anak didik atau siswa sejak usia dini melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang sudah diatur dalam kurikulum pendidikan sesuai dengan jenjangnya masing-masing. Pendidikan Jasmani berpengaruh pada kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktifitas jasmani (Utama, 2011: 2). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga disampaikan oleh guru pendidikan jasmani kepada siswa sesuai dengan aturan dan cara bermain yang telah ditentukan oleh masing-masing cabang olahraga tersebut.

Kesehatan di dunia mulai melemah setelah terjangkitnya virus Corona di beberapa negara, khususnya Negara Indonesia yang masih banyaknya penduduk yang terkena Virus Corona (Covid-19). Virus Corona atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-

19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Virus Corona adalah jenis baru dari corona virus yang menular kemandusia. Virus ini bisa menyerang siapa saja, baik bayi, anak-anak, orang dewasa, lansia, ibu hamil, maupun ibu menyusui (Alodokter, 2020).

Meluasnya penyebaran COVID-19, berdampak terhadap semua bidang terutama pada bidang pendidikan, yang mana siswa-siswi menjadi objek yang akan mudah terpapar virus Corona. Oleh karena itu untuk meminimalisir penularan banyak hal yang harus diperhatikan guru, selaku pendidik di sekolah.

Meski kasus infeksi virus Corona pada anak relative jarang terjadi, guru di sekolah tetap harus mewaspadainya. Hal ini diduga karena pada anak-anak kelenjar timus yang terlibat dalam system imun tubuh masih bekerja secara maksimal. Gejala infeksi virus Corona yang bias muncul pada anak meliputi demam, pilek, radang tenggorokan atau tenggorokan kering, batuk-batuk,

sesaknapas. Selain itu, gejala gangguan pencernaan, seperti muntah dan diare, juga bias terjadi meskipun sangat jarang. Walaupun umumnya ringan, gejala pada anak-anak juga bias berkembang menjadi syok sepsis dan *Acute Respiratory Distress Syndrome* atau gagal napas akut yang sangat berbahaya. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk mengenali langkah pencegahan dan apa saja gejala yang bisa menandakan anak terinfeksi virus Corona, agar kondisi fisik anak tetap terjaga.

Pemberlakuan peraturan pembelajaran tatap muka terbatas dan pembelajaran jarak jauh membuat anak usia sekolah dihadapkan dengan perilaku berisiko terhadap kesehatan mereka terutama dapat mengurangi kondisi fisik dan meningkatnya perilaku kurang gerak atau biasa dikenal dengan *sedentary behaviour* (L'opez-Bueno et al., 2021). Kondisi fisik penting dilakukan anak selama pandemi COVID-19 karena memberikan efek positif bagi tumbuh kembang anak seperti dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak dalam melawan virus, mencegah kenaikan berat badan anak melalui pembakaran kalori, juga dapat mengurangi kecemasan anak dalam menghadapi pandemi (Widiningsih, 2021).

Menurut Donny, dkk (2017 : 156) Kondisi fisik merupakan gambaran keadaan diri seseorang serta proses peningkatan kemampuan fisik yang dijalani dengan menitik beratkan pada efisiensi kerja fisiologi tubuh. Kondisi fisiologis tubuh manusia berbeda-beda tergantung pada genetik dan aktivitas sehari-hari. Kondisi fisik dipengaruhi oleh sistem organ dalam tubuh manusia contohnya sistem saraf dan otot, pernafasan, peredaran darah, pencernaan, tulang, dan

perasendian. Kemampuan kondisi fisik manusia sangat dipengaruhi sistem kerja fisiologis tubuh tersebut. Saat bergerak manusia membutuhkan energi yang berasal dari makanan melalui proses pencernaan yang diedarkan keseluruh tubuh oleh darah dibantu dengan oksigen hasil pernafasan dan menghasilkan gerak yang efektif dan efisien dilakukan oleh otot dan persendian.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada siswa siswi di SD Negeri 10 Banda Aceh saat melakukan pembelajaran penjas di masa pandemi sekarang ini yang membuat siswa dan siswi kurang aktif melakukan gerakan, hal ini di sebabkan karena para siswa dan siswi harus mengikuti protokol kesehatan yaitu dengan memakai masker dan menjaga jarak satu dengan yang lainnya, bahkan pelaksanaan jam olahraga juga harus dibatasi yang semakin membuat kondisi fisik anak tidak bersemangat.

Akibat dari maraknya Covid-19 yang terjadi dapat mempengaruhi performa menurunnya kondisi fisik dan mental siswa-siswi yang terjadi di Indonesia khususnya di SDN 10 Banda Aceh, karena saat kondisi fisik tersebut terdampak, maka mental pun akan terdampak dikarenakan kondisi fisik dan mental saling berkaitan. Dalam olahraga membutuhkan kondisi fisik dan mental yang baik agar mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi disamping itu juga penguasaan teknik dan strategi. Ketika siswa-siswi melakukan aktifitas fisik maka, dalam hal tersebut dapat berlangsung aktifitas fisiologis. Terjadinya perubahan pada otot, tulang rangka, dan sistem pembuluh darah yang menyesuaikan dengan aktifitas yang dijalani. Oleh karena itu pelatih harus memahami tentang tujuan utama dai latihan fisik yang diberikan kepada siswa-

siswi. Kemampuan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik yang sempurna. Karena kemampuan fisik merupakan dasar yang harus dimiliki dengan baik oleh setiap siswa-siswi, agar dalam melakukan latihan teknik semua yang diinstruksikan oleh guru olahraga akan dijalankan dengan baik dan benar oleh siswa-siswi.

Agar kondisi fisik dan kebugaran anak tetap terjaga, olahraga disekolah dapat menjadi peran utama dalam pengenalan pencegahan terpaparnya virus Corona. Berolahraga dapat memperkuat daya tahan tubuh untuk melawan infeksi. Dalam hal ini guru olahraga sangat berperan penting. Oleh sebab itu timbullah gagasan untuk mensurvei kondisi fisik anak umur 10-12 tahun dalam masa pandemic Covid-19 ini. Yang mana survei ini diharapkan dapat membantu guru olahraga mengetahui hal apa saja yang mempengaruhi kondisi fisik anak dan olahraga apa saja yang membantu menjaga kestabilan kondisi fisik anak pada masa pandemic Covid-19.

Adapun hasil pengamatan dan wawancara dengan bapak kepala sekolah, guru olahraga, guru kelas dan juga siswa siswi di SD Negeri 10 Banda Aceh, ternyata selama masa pandemi ini kondisi fisik anak sama saja seperti sebelum pandemi, hanya saja pelaksanaan pembelajarannya yang berbeda di masa pandemi ini yang mana harus mematuhi protokol kesehatan yaitu, memakai masker, menjaga jarak, dan mencuci tangan sehingga nantinya dapat terhindar dari virus corona.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan dengan aktivitas fisik siswa dan menjadi referensi dalam penelitian yang akan peneliti

lakukan, diantaranya ialah penelitian yang dilakukan oleh Wirnantika, 2017 yang melakukan survei tentang kebugaran jasmani siswa MI dengan persentase 45,83% kategori “sedang”. Menurut Kokkonen, 2019 pendidikan jasmani berbasis pendidikan jasmani kreatif mampu meningkatkan persepsi siswa tentang iklim pemberian tugas pendidikan jasmani dengan signifikansi  $p > 0.001$ . Sedangkan menurut Burstiando, 2017 dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik disamping adanya pendidikan jasmani sebaiknya diimbangi dengan modifikasi lingkungan fisik dan sosial. Selain itu, untuk penelitian tentang aktivitas fisik terhadap siswa sekolah dasar menurut Burhacin, 2017 harus disesuaikan dengan perkembangan dan emosional pertumbuhan fisik objek yang diteliti.

Dengan uraian latar belakang diatas,serta belum adanya penelitian yang dilakukan di SD Negeri 10 Banda Aceh maka diperlukan penelitian dengan judul ***”Survei Kondisi Fisik Anak Umur 10-12 Tahun Dalam Masa Pandemi Covid Pada Siswa-Siswi SD Negeri 10 Banda Aceh”***.