



## Penggunaan kalender gerak sebagai panduan aktivitas gerak siswa selama belajar daring

### *Using the Motion Calendar as a Guide for Students' Movement Activities During Online Learning*

Muhamad Nasrul<sup>1\*</sup>, Suhaimi<sup>2</sup>, Diwantra<sup>3</sup>, Arham<sup>4</sup>

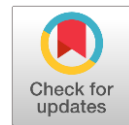
<sup>1</sup> SDN 060 Raya Barat Kota Bandung, Indonesia, email: [nasrulpjokbdg@gmail.com](mailto:nasrulpjokbdg@gmail.com)

<sup>2</sup> SDN 35 Kota Banda Aceh, Indonesia, email: [suhaimi.husein@gmail.com](mailto:suhaimi.husein@gmail.com)

<sup>3</sup> SDN 73 Bengkulu Tengah, Indonesia, email: [iwandiwana83@gmail.com](mailto:iwandiwana83@gmail.com)

<sup>4</sup> SDN 5 Limboto Gorontalo, Indonesia, email: [arhamtimumun@gmail.com](mailto:arhamtimumun@gmail.com)

\*Koresponden penulis



#### Info Artikel

**Diajukan:** 13 Juli 2022

**Diterima:** 25 September 2022

**Diterbitkan:** 30 September 2022

**Keyword:**

*Physical activity; learn from home; physical fitness.*

**Kata Kunci:**

Aktivitas gerak; belajar dari rumah; kebugaran jasmani.

#### Abstract

*The purpose of this study was to determine whether a physical activity guide in the form of a "kalender gerak" can be used as a guide for students to always carry out movement activities while studying from home during the covid-19 pandemic. The research method used is a survey method using the google form application. The research was conducted at Public Elementary School (SDN) 060 Raya Barat and Public Elementary School SDN 023 Pajagalan City of Bandung with a total sample of 3,780 students in grade 5 at SDN 060 Raya Barat and students in grades 1-6 at SDN 023 Pajagalan, Bandung. Data analysis uses data analysis tools, namely Google Data Studio. The findings from this study were 60% of students (as many as 2,271 students) were able to carry out movement activities by using a "kalender gerak" as a guide for movement activities while studying from home as an effort to habituate to always move during the covid-19 pandemic.*

#### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah panduan aktivitas gerak berupa kalender gerak dapat digunakan sebagai panduan peserta didik untuk senantiasa melakukan aktivitas gerak selama belajar dari rumah pada masa pandemic covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey menggunakan aplikasi google form. Penelitian dilakukan di SDN 060 Raya Barat dan SDN 023 Pajagalan Kota Bandung dengan jumlah sampel pada siswa kelas 5 SDN 060 Raya Barat dan siswa kelas 1-6 SDN 023 Pajagalan Kota Bandung berjumlah 3.780 peserta didik. Analisis data menggunakan tools analisis data yaitu google data studio. Hasil temuan dari penelitian ini adalah sebesar 60% peserta didik (sebanyak 2.271 peserta didik) dapat melakukan aktivitas gerak dengan memanfaatkan kalender gerak sebagai panduan melakukan aktivitas gerak selama belajar dari rumah sebagai upaya pembiasaan untuk senantiasa bergerak dimasa pandemi covid-19.

## PENDAHULUAN

Dunia pendidikan mengalami perubahan yang sangat signifikan selama pandemi Covid-19, perubahan proses kegiatan pembelajaran khususnya bagi pendidik dan peserta didik pada umumnya (Zulfikar et al., 2022). Dengan adanya



kebijakan Surat Keputusan Bersama (SKB) 4 menteri tahun 2020 Menteri Pendidikan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di masa pandemi. Berdasarkan data Gugus Tugas Covid-19, dunia pendidikan menerapkan kegiatan belajar mengajardilakukan secara *offline* (tatap muka) khususnya di Zona Oranye dan Merah, sehingga kegiatan belajar digalakkan untuk tetap dilakukan dari rumah (Lukmi, 2022).

Menurut Tumaloto (2022), waktu belajar mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di sekolah dasar mengalami penyesuaian dari empat jam pelajaran tatap muka per minggu menjadi satu atau dua jam, sehingga mempersingkat waktu layanan pembelajaran. Pola komunikasi dan penilaian yang dilakukan guru pun menemui kendala selama pembelajaran jarak jauh (Fajriati et al., 2022). Partisipasi peserta didik pun menurun dalam mengumpulkan tugas maupun laporan belajar mandiri. Dari data yang didapat bahwa 10-15 persen siswa tidak melengkapi tagihan tugas maupun laporan belajar PJOK dan hampir terjadi di setiap kelas yang ada di SDN 060 Raya Barat.

Salah satu perubahan yang sangat dirasakan oleh orang tua dan guru setelah satu tahun lebih mengikuti pola belajar jarak jauh adalah minimnya aktivitas gerak peserta didik. Menurut Firmansyah et al., (2022) masa pandemi covid-19 mempengaruhi tingkat aktivitas fisik dan berat badan sehingga dapat berdampak pada kebugaran siswa. Rutinitas keseharian yang dilakukan peserta didik tidak lagi didominasi oleh aktivitas fisik atau gerak (Pradika et al., 2021). Semua ini menempatkan peserta didik dan remaja khususnya pada peningkatan risiko penggunaan gadget dan internet yang berlebihan (Fitriana et al., 2021). *World Health Organization* (WHO) telah memberikan informasinya dengan "*Unhealthy sedentary lifestyles*" (pola hidup tidak sehat, kurang banyak aktivitas gerak), gangguan pola tidur dan bangun, gangguan pola makan/nutrisi, gangguan pada kepala dan leher akibat terlalu lama melihat layar (Septiningsih & Kurniawan, 2021). Hasil survey kepada orang tua siswa kelas 5 SDN 060 Raya Barat menunjukkan bahwa dari 20 orang tua, 17 orang mengatakan aktivitas gerak

anaknya berkurang selama pandemi dan 3 orang mengatakan bahwa aktivitas fisik terjaga karena mengikuti klub olahraga. Kesemuanya setuju apabila ada sebuah program pembiasaan aktivitas fisik atau aktivitas gerak dari rumah. Diperlukan sebuah panduan yang dapat menjadi pegangan dalam beraktivitas gerak selama belajar dari rumah sebagai bentuk pembiasaan *daily physical activity* yang bermanfaat untuk tumbuh kembang peserta didik ([Physical Activity Guidelines for Americans, 2008](#)).

Penelitian dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana penggunaan kalender gerak dapat membantu peserta didik dalam beraktivitas gerak selama melakukan pembelajaran dari rumah sebagai upaya menjaga kebugaran jasmani dimasa pandemic Covid-19.

## **METODE**

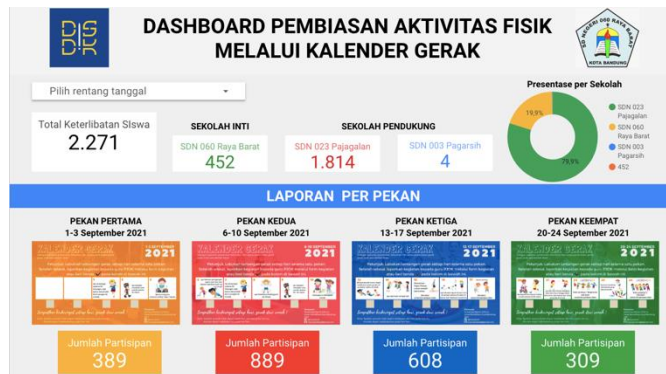
Studi ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dalam bentuk survei dengan menggunakan aplikasi *google form* untuk mendapatkan data. Penelitian dilakukan di SDN 060 Raya Barat dan SDN 023 Pajagalan Kota Bandung. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 5 SDN 060 Raya Barat dan siswa kelas 1-6 SDN 023 Pajagalan Kota Bandung berjumlah 3.780 peserta didik. Waktu pelaksanaan dilaksanakan pada Bulan September 2021. Data dianalisis dengan menggunakan *google data studio*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian dilaksanakan untuk mengetahui penggunaan kalender gerak dapat menjadi panduan untuk membantu peserta didik dalam beraktivitas gerak selama belajar dari rumah. Perolehan data dari survey menggunakan *google form* berisi sejumlah pertanyaan dan laporan tugas gerak sesuai kalender gerak yang dilakukan oleh peserta didik setiap harinya. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa sebesar 60% atau sebanyak 2.271 peserta didik dapat melakukan aktivitas gerak dengan memanfaatkan kalender gerak sebagai panduan melakukan aktivitas gerak selama belajar dari rumah sebagai upaya pembiasaan untuk senantiasa

bergerak di masa pandemi Covid-19. Berikut paparan analisis dan dapat diperoleh data sebagai berikut:

1. Jumlah partisipasi peserta didik yang melakukan aktivitas fisik dengan panduan kalender gerak ditunjukkan pada gambar 1.



**Gambar 1.** Partisipasi peserta didik

Merujuk gambar 1 diatas dapat dilihat bahwa jumlah partisipasi sebanyak 2.271 peserta didik. Pada pekan terakhir merupakan partisipasi yang paling sedikit, sedangkan keterlibatan peserta didik yang paling banyak adalah pada pekan kedua. Keterlibatan di sekolah inti SDN 060 Raya Barat sebanyak 452 dan sekolah pendukung 1.814 aktivitas peserta didik.

2. Partisipasi harian peserta didik dan berdasarkan item tertentu dapat ditunjukkan pada gambar 2.



**Gambar 2.** Grafik partisipasi harian mulai dari tanggal 1 sampai 24 September 2022 dan berdasarkan sekolah, tingkatan, dan harian.

Pada gambar 2 dapat dilihat persentase berdasarkan tingkatan kelas serta berdasarkan laporan harian. Siswa kelas 5 merupakan peserta didik terbanyak melakukan aktivitas gerak. Jika dilihat berdasarkan hari, hari Kamis menempati jumlah keterlibatan terbanyak dibandingkan hari lain. Laporan setiap harinya cukup *fluktuatif* terjadi penurunan dan kenaikan partisipasi peserta didik dalam beraktivitas gerak.

*Institute of Medicine* merekomendasikan durasi aktivitas fisik yang dilakukan anak-anak tidak kurang dari 30 menit dengan kategori sedang hingga berat dan memiliki 60 menit kesempatan untuk aktif secara fisik. Meningkatkan jumlah aktivitas fisik tidak hanya membantu anak-anak mencapai aktivitas sedang ke berat selama 60 menit yang direkomendasikan per hari, tetapi juga mengurangi berbagai penyakit tidak menular (Alexander et al., 2015).

Kepercayaan diri, pengetahuan, keterampilan, dan aktif secara fisik dapat diperoleh dengan mengikuti program pendidikan jasmani yang baik (Sallis et al.,

2012). Hal tersebut mengisyaratkan bahwa guru pendidikan jasmani penting untuk dapat memberikan layanan yang memungkinkan siswa untuk secara teratur melakukan aktivitas motorik sebagai kebiasaan, selain itu, pendidikan jasmani berperan penting dalam membantu siswa untuk melatih tubuh dan memiliki kebugaran jasmani yang baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan bahwa pembiasaan aktivitas gerak melalui kalender gerak sebagai panduan melakukan aktivitas gerak setiap hari dapat dilaksanakan di SDN 060 Raya Barat sebagai sekolah inti dan di SDN 023 Pajagalan sebagai sekolah pendukung dilihat dari pelaporan yang dilakukan oleh orang tua dan peserta didik dalam empat pekan berjalan yang berjumlah 2.721 partisipan telah melakukan aktivitas fisik setiap hari sebagai bentuk pembiasaan. Diharapkan ini dapat berlangsung sehingga tahap selanjutnya akan menumbuhkan kesadaran dan kemauan peserta didik untuk beraktivitas fisik sehari-hari. Penggunaan kalender gerak sebagai panduan peserta didik untuk melakukan aktivitas gerak sebagai upaya pembiasaan dalam rangka menjaga kebugaran jasmani selama masa pandemi tidak dapat berjalan sendiri, melainkan harus mendapat dukungan dan pengawasan dari Guru dan orang tua peserta didik itu sendiri. Guru melakukan pengawasan dari laporan tugas gerak yang diberikan serta motivasi secara langsung dan orang tua memberikan dukungan penuh selama peserta didik belajar dari rumah.

## **REFERENSI**

- Alexander, S. A., Fusco, C., & Frohlich, K. L. (2015). 'You have to do 60 minutes of physical activity per day I saw it on TV': Children's constructions of play in the context of Canadian public health discourse of playing for health. *Sociology of Health & Illness*, 37(2), 227–240. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12179>
- Coker, C. A. (2017). *Motor learning and control for practitioners*. New York: Routledge.
- Fajriati, R., Hibana, H., Putro, K. Z., & Labziah, L. (2022). Pola Komunikasi dalam Proses Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 3877–3888. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.1730>

- Firmansyah, G., Adi, S., Utama, M. B. R., & Aliriad, H. (2022). Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Siswa Pada Saat Pandemi Siswa Pondok Pesantren. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 2(1), 58–63. <https://journal.unugiri.ac.id/index.php/citius/article/view/449>
- Fitriana, F., Ahmad, A., & Fitria, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(2), 182–194. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>
- Lukmi, N. (2022). *Implementasi SKB 4 Menteri Tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Semester Genap Tahun Ajaran Dan Tahun Akademik 2020/2021 Di Masa Pandemi Covid-19 (Studi Di SMA Negeri 1 Brang Rea)* (Doctoral dissertation, Universitas Mataram).
- Maksum, A. (2008). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Univesity Press.
- Physical activity guidelines for Americans. (2008). *The Oklahoma Nurse*, 53(4), 25. <https://doi.org/10.1249/fit.0000000000000472>
- Pradika, R. R. T. A., Sari, A. D., & Suminar, I. T. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah: Literature Review. *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 6(1), 19-26. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v6i1.277>
- Sallis, J. F., Mckenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., & Erwin, H. (2012). Physical Education's Role in Public Health Physical Education's Role in Public Health: Steps Forward. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 38, 125–135.
- Septiningsih, I., & Kurniawan, I. D. (2021). Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Pola Perilaku Anak. *VETERAN SOCIETY JOURNAL*, 2(2), 110–120. <https://doi.org/10.33005/vsj.v2i2.27>
- Tumaloto, E. H. (2022). Pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan selama pandemi covid 19. *Jambura Health and Sport Journal*, 4(1), 60–68. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v4i1.13602>
- Zulfikar, M., Irfan, I., Hasbunallah, H., Latuheru, R. V., Hasyim, A. H., & Haris, I. N. (2022). Problematika pembelajaran di masa pandemi covid-19 bagi guru pendidikan jasmani. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 26–32. <http://conference.um.ac.id/index.php/ss/article/view/3065>