

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Anak Usia Sekolah Dasar

a. Definisi anak usia sekolah

Menurut Definisi WHO (*World Health Organization*) adalah Golongan usia anak 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia usia anak 7-12 tahun. Anak sekolah adalah anak dianggap anak yang bertanggung jawab atas perilaku sendiri dalam hubungan dengan orang tua mereka, teman sebaya dan orang lain, Pada usia anak 6-12 tahun usia anak mudah di didik karena anak masih di usia tahap perkembangan anak lebih aktif (Yusuf, dkk 2011).

Karakteristik Anak sekolah merupakan karakteristik anak yang mandiri dan mengetahui batasan terhadap teman. Ada 3 karakteristik anak usia sekolah adalah sebagai berikut (Yatim 2010) :

- 1) Anak lebih suka bermain diluar
- 2) Anak malas melakukan aktivitas fisik
- 3) Pada usia ini anak akan banyak berada di dalam rumah seperti menonton tv, bermain gadget dan lain-lain sehingga membuat aktivitas fisik menurun (Khomsan 2010)

Masa ini anak lebih terampil dan menyesuaikan dirinya dalam membantu dirinya sendiri bersosial disekolah bersama teman sebaya nya serta bermain bersama dan

bertanggung jawab atas perilakunya dengan temannya
(Diyantini, 2015).

b. Tahap perkembangan anak

Perkembangan kognitif menurut Piaget dibagi menjadi empat bagian yaitu sebagai berikut (Budiningsih 2006).

- 1) Tahap memonitor (umur 0-2 tahun) anak mampu melakukan kegiatan pertumbuhan motorik dan pemikiran sederhana.
- 2) Tahap preoperasional (umur 2-7 dan 8 tahun). Dalam tahap ini ada dua tahap. 1) Tahap preoperasional (umur 2-4 tahun), anak mampu menggunakan bahasa nya sederhana.
- 3) Tahap intuitif (umur 4-7 dan 8 tahun) anak mampu mengungkapkan isi hatinya dan anak tersebut memiliki pengalaman.
- 4) Tahap operasional konkret (umur 7 atau 8-11 atau 12 tahun) anak mempunyai pikiran kuat untuk di ingat .
- 5) Tahap operasional formal (umur 11, 12-18 tahun) anak mempunyai pola piker yang kuat dengan pola “Kemungkinan”.

c. Karakteristik anak usia sekolah dasar

Murid sekolah dasar merupakan kelompok usia 6-12 tahun anak laki-laki cenderung lebih kuat dari pada anak perempuan. Secara fisik mempunyai perbedaan otot tubuh yang menonjol . Pada usia sekolah dasar terdapat dua fase yang terjadi yaitu:

1) Masa kelas rendah sekolah dasar (Usia 6 tahun hingga usia 8 tahun) usia di kategorikan kelas 1 sampai kelas 3.

2) Masa kelas tinggi sekolah dasar (Usia 9 Tahun hingga usia 12 tahun). Usia di kategorikan kelas 4 sampai kelas 6. Pada fase siswa memiliki karakter yang berbeda-beda.

Sedangkan ciri dari sifat anak pada masa kelas tinggi di sekolah dasar yaitu : Pada Menjelang akhir masa ini mempunyai minat mata pelajaran khusus, siswa dengan umur 11 tahun masih membutuhkan seorang guru dan orang dewasa.

2. Konsep Aktivitas Fisik

a. Definisi Aktivitas fisik

Menurut WHO (2018) mendefinisikan aktivitas fisik merupakan kegiatan yang melakukan pengeluaran energi yaitu melakukan aktivitas fisik sehari-hari seperti berkerja, pekerjaan rumah tangga, bermain dan kegiatan rekreasi. Aktivitas fisik bertujuan memperbaiki dan mempertahankan kebugaran fisik tubuh. Aktivitas fisik dilakukan selama waktu santai, selanjutnya aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan kuat dapat meningkatkan suatu kesehatan.

Menurut WHO (2017) Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya penyakit tidak menular. Sehingga WHO menyarankan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun melakukan aktivitas fisik selama 60 menit minimal dalam sehari. Aktivitas fisik memberikan manfaat kesehatan dan

sebaiknya melakukan kegiatan minimal 3x perminggu yang menguatkan otot dan tulang.

Aktivitas fisik di lakukan oleh anak sekolah sangat penting untuk kesehatan serta perkembangan fisik anak. Untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik anak usia sekolah orang tua dan guru di sekolah menyediakan aktivitas fisik yang terarah maupun tidak terarah.

Usia anak sekolah tidak harus menghabiskan waktunya dengan menonton televisi, bermain video game, memainkan game di handphone, menikmati snack dan makanan yang terlalu berlebihan serta hanya berbaring di tempat tidur dalam waktu 60 menit. Penting untuk anak sekolah dasar melakukan kegiatan yang terarah selama 30 menit seperti kegiatan senam, dan 60 menit untuk kegiatan tidak terarah seperti bermain di halaman rumah (Anggraini2010).

b. Manfaat Aktivitas fisik

Manfaat aktivitas fisik untuk meningkatkan kekebalan tubuh dengan melakukan latihan fisik dan olahraga serta istirahat dan tidur yang cukup, Manfaat menurut CDC (2015) aktivitas fisik memiliki manfaat sebagai berikut :

- 1) Mengendalikan berat badan.
- 2) Mengurangi risiko penyakit kardiovaskular.
- 3) Mengurangi risiko diabetes tipe 2 dan sindrom metabolic.
- 4) Mengurangi risiko jenis kanker.
- 5) Memperkuat tulang dan otot.

6) Memperbaiki kesehatan mental.

c. Macam-Macam Aktivitas Fisik

Menurut Depkes RI (2010) Jenis Aktivitas fisik berupa

1) Aktivitas Ringan merupakan aktivitas membutuhkan sedikit tenaga, Seperti : Melakukan berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, ketika les di sekolah, ketika les di luar sekolah, menjaga adik, menonton tv, aktivitas main game, main computer, belajar dirumah.

2) Aktivitas Sedang merupakan aktivitas membutuhkan tenaga gerakan otot yang dapat menyehatkan jantung, paru-paru, serta alat tubuh lainnya, Seperti : Melakukan lari-lari kecil, bermain tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat

3) Aktivitas Berat merupakan olahraga yang membutuhkan kekuatan otot tujuan untuk meningkatkan kesehatan, Seperti : Berlari, bermain sepak bola, aerobic, bela diri (Misalnya karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond.

d. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Aktivitas Fisik.

Beberapa Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, berikut ini beberapa faktor tersebut :

1) Umur

Saat remaja hingga dewasa aktivitas fisik lebih meningkat mencapai 25-30 tahun dan terjadi nya penurunan fungsional

sebesar 0,8-1% tahun, tetapi jika rutin melakukan olahraga maka penurunan dapat dikurangi.

2) Jenis kelamin

Saat masa pubertas laki-laki dan perempuan memiliki perkembangan yang sama, namun saat remaja laki-laki mempunyai nilai lebih besar.

3) Penyakit atau kelainan pada tubuh

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin atau sel darah dan serat otot. Bila ada kelainan pada tubuh di atas akan mempengaruhi aktivitas yang dilakukan, seperti kekurangan sel darah merah maka orang tersebut tidak diperbolehkan untuk melakukan olahraga berat. Obesitas Menjadikan Pemacu kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik (Karim 2010).

e. Pengukuran Aktivitas Fisik.

Terdapat dimensi pengukuran aktivitas fisik meliputi, mode atau tipe aktivitas fisik spesifik seperti dilakukan (berjalan,bersepeda), Frekuensi jumlah sesi per hari atau per minggu, durasi lamanya aktivitas yang dilakukan selama waktu tertentu.

Pengukuran aktivitas fisik disesuaikan dengan kondisi dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik diindonesia tersebut terdiri dari 3 Lembar observasi yang terdiri lembar jenis aktivitas dirumah, aktivitas luang, serta aktivitas sehari-hari, dengan menggunakan lembar observasi ceklis ya/tidak, di isi setiap hari

selama 30 hari tersebut untuk mengetahui pengaruh *live modeling* aktivitas fisik terhadap anak sekolah dasar saat di rumah dengan melibatkan orang tua dengan menggunakan skala ukur cut off point dengan 5 poin, skor 1 aktivitas fisik rendah dan skor 5 untuk aktivitas fisik tinggi, maka peneliti dapat mengetahui dan menentukan aktivitas fisik baik atau aktivitas kurang baik.

Aktivitas fisik baik : Jika skor >

Aktivitas fisik kurang : Jika skor ≤

3. Konsep Teknik Modeling

a. Definisi Teknik Modeling

Teknik *modeling* merupakan teknik pendekatan kepada sasaran, teknik konseling yang mempunyai teori yaitu teori albert bandura dalam teori belajar social, teknik ini melakukan belajar dengan observasi dan meniru perilaku serta merubah tingkah laku yang di inginkan (Romdhoni 2018).

Selain itu teori belajar menyatakan dapat mengobservasi saat model lain melakukan pengamatan saat model lain melakukan pengamatan belajar mengajar disebut *modeling* dan penokohan (Lawrence A. Pervin dkk, 2012).

b. Tujuan Teknik *Modeling*

Menurut Sofyan S. Willis, tujuan dari teknik *modeling* yaitu menghilangkan perilaku tertentu dan membentuk perilaku yang baru (Willis 2004).

Secara umum teknik *modeling* mempunyai proses konseling memiliki tujuan sebagai berikut :

- 1) Mendapat tingkah laku bersosial dan lebih mudah menyesuaikan lebih baik.
- 2) Klien mampu belajar sendiri dengan kemauanya sendiri tanpa paksaan.
- 3) Membantu respon klien yang terhalang.
- 4) Mengatasi keluhan yang tidak layak.
- 5) Mengatasi gangguan tidak terampil sosial, gangguan reaksi emosional dan pengendalian diri.
- 6) Mendapatkan keterampilan dan tingkah laku untuk menyesuaikan diri dilingkungan (Fauzan 2009).

Selain itu (Nursalim 2005) menjelaskan manfaat teknik modelin yaitu sebagai berikut :

- 1) Mendapat perilaku baik melalui model tersebut.
- 2) Mendapatkan perilaku yang di inginkan.
- 3) Mengurangi rasa takut berlebihan dan cemas.
- 4) Mendapat keterampilan sosial.
- 5) Memperbaiki perilaku dengan kata yang baik.

c. Macam-macam Teknik Modeling

Menurut Gerald Corey, teknik *modeling* terbagi menjadi 3 macam (Nursalim 2005) yaitu sebagai berikut:

- 1) *Live Model* (model langsung atau nyata) model yang mengajarkan tingkah laku langsung melihat tingkah laku yang baik kepada klien melalui contoh langsung dari

konselor sendiri, guru, teman sebaya yang akan menjadi model yaitu konselor atau teman dekat. *Symbolic Model* (model simbolis) Dalam model simbolis salah satu bentuk pengajaran keterampilan social melalui symbol atau gambar dan mengembangkan koneling untuk kelompok yang mempengaruhi sikap dan nilai melalu media pembelajaran elektrolit.

2) *Multiple Model* (model ganda) modeling ganda merupakan yang dilakukan secara kelompok dengan mengubah dan mempelajari suatu sikap untuk diamati serta dipelajarin, yang diharapkan umpan balik antara fasilitator dan salah satu anggota kelompok.

3) *Modelling* Kondisioning Alwisol dalam bukunya yang berjudul psikologi perkembangan modeling ini diterapkan untuk mempelajari tentang respon emosi dan melakukan pengamatan melalui tingkah laku yang didapat dan diri pengamat lalu ditunjukkan ke objek yang dekat.

d. Langkah-langkah dalam teknik modeling

Beberapa langkah yang dilalui ketika teknik *modeling* digunakan proses konseling agar teknik berfungsi dengan baik sesuai harapan (Komalarasi, 2011).

1) Menentukan bentuk modeling yang akan digunakan (live model, symbolic model, dll).

2) Memilih teman dekat atau sahabat yang memiliki kesamaan yang disukai hal ini sangat berpengaruh terhadap anak-anak

- 3) Bisa menggunakan lebih dari satu model.
- 4) Permodel harus mempunyai perilaku dan pengalaman yang baik sesuai tingkah laku konseling.
- 5) Menggabungkan *modeling* dengan aturan yang ada dan aturan penguatan.
- 6) Membuat desain untuk pelatih konseling agar menirukan model dengan tepat, bila tidak bisa membuat konsep model peniru tingkah perilaku dengan baik.
- 7) Perilaku bersifat nyata maka selanjut nya akan mengajarkan dari mudah ke susah.
- 8) Naskah *modelling* dibuat dengan nyata.
- 9) Mencontohkan model dengan perilaku menyenangkan menggunakan bahasa baik lembut, bersikap baik.

4. Intervensi Penelitian

a. Prosedur perencanaan

Penelitian dilakukan di sekolah dasar negeri 003 sangasanga tentang aktivitas fisik anak usia sekolah dengan melibatkan orang tua sebagai contoh dalam melakukan aktivitas fisik dengan menggunakan teknik *live model*. Populasi yang diambil 3 kelas yaitu kelas IV, V, VI dengan jumlah 11 siswa, siswa dari kelas IV, siswa dari kelas V dan siswa dari kelas VI, yaitu kelompok intervensi

Minggu pertama peneliti menentukan responden berdasarkan kriteria inklusi dan esklusi, responden dilakukan pre test dan evaluasi sebelum dilakukan intervensi *live*

modeling mengukur perilaku terkait aktivitas fisik, menetapkan teknik observasi yaitu mengamati responden dalam melakukan aktivitas fisik saat disekolah, menetapkan jenis data dan cara mengumpulkannya yaitu jenis data kuantitatif yang diperoleh melalui lembar observasi. menetapkan cara pelaksanaan *live modeling* dilakukan oleh peneliti dan lembar observasi untuk melihat hasil yang telah dilaksanakan.

Minggu kedua peneliti memberikan edukasi terhadap orang tua pada kelompok intervensi yang menjadi role model anak dalam perilaku aktivitas fisik di lingkungan sekolah dan lingkungan rumah, edukasi penkes tentang “pengertian dan manfaat aktivitas fisik pada anak usia sekolah”, memberikan gambaran dan pengetahuan kepada orang tua sebelum menjadi role model anak, pada kelompok intervensi orang tua akan diberikan lembar observasi untuk mengobservasi anak selama dilingkungan rumah setelah di berikan edukasi tersebut.

Selama 3 Minggu peneliti akan terus memantau lembar observasi ceklis aktivitas fisik tersebut yang diberikan kepada orang tua siswa selama 3 Minggu, peneliti memantau responden selama seminggu 3 kali apakah orang tua responden mengisi lembar observasi tersebut setiap harinya.

Setelah 3 Minggu mengevaluasi pre test dan post test pada anak apakah terdapat Pengaruh Live Modeling Terhadap perilaku Aktivitas Fisik pada responden, teknik modeling ini dapat merubah perilaku aktivitas fisik pada anak sekolah, dan

diharapkan kepada orang tua dapat memberikan contoh aktivitas fisik yang baik kepada anak tersebut setelah diberikan edukasi oleh peneliti tersebut.

b. Edukasi Aktivitas Fisik.

- 1) Peneliti menyampai responden dengan salam hangat saat diluar atau didalam kelas atau online lewat aplikasi.
- 2) Peneliti mengajukan pertanyaan kepada responden apa yang diketahui tentang aktivitas fisik, dan peneliti tersebut akan memberikan waktu para responden untuk menjawab.
- 3) Jika waktu sudah ditentukan responden akan dipilih salah satu dan menjawab pertanyaan peneliti tersebut, responden disuruh memperkenalkan nama nya.
- 4) Peneliti mengamati perilaku salah satu responden yang menjawab pertanyaan dari peneliti tersebut.
- 5) Peneliti akan melihat aktivitas fisik dengan cara mengobservasi responden dan peneliti akan meminta tolong orang tua responden untuk mengobservasi anak nya saat melakukan aktivitas fisik.
- 6) Peneliti akan memberikan edukasi kepada orang tua responden tersebut.
- 7) Peneliti akan memberikan lembar observasi kepada orang tua yang akan diisi setiap harinya selama 21 hari, jika tidak mengisi selama 7 hari maka responden akan dikeluarkan dari kelompok sampel.

8) Peneliti akan meminta lembar observasi aktivitas fisik anak dilingkungan rumah kepada orang tua dikumpulkan tersebut kepada peneliti.

c. Observasi hasil intervensi.

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data kuantitatif berupa lembar observasi, observator mengamati tindakan yang sedang dilakukan oleh peneliti menggunakan lembar observasi aktivitas fisik tersebut, lembar observasi berupa kegiatan lapangan disekolah dan lingkungan rumah untuk mengobservasi aktivitas fisik anak dirumah yang dilakukan oleh orang tua dalam menggunakan model *live and modeling*. Peneliti akan memantau 3x dalam seminggu lembar observasi yang diisi kepada orang tua anak tersebut.

d. Analisa data.

Tahap ini peneliti akan menganalisis data kuantitatif berupa lembar observasi Pengaruh Live and modeling terhadap perilaku aktivitas fisik, setelah 21 hari peneliti merangkum data aktivitas fisik anak yaitu aktivitas fisik baik dan aktivitas fisik kurang baik pada anak, menganalisa dan mengevaluasi proses *live modeling* yang diberikan aktivitas fisik seperti pemahaman anak dan keaktifan anak dalam melakukan aktivitas fisik.

B. Penelitian Terkait

Penelitian yang terdahulu dapat terkait dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

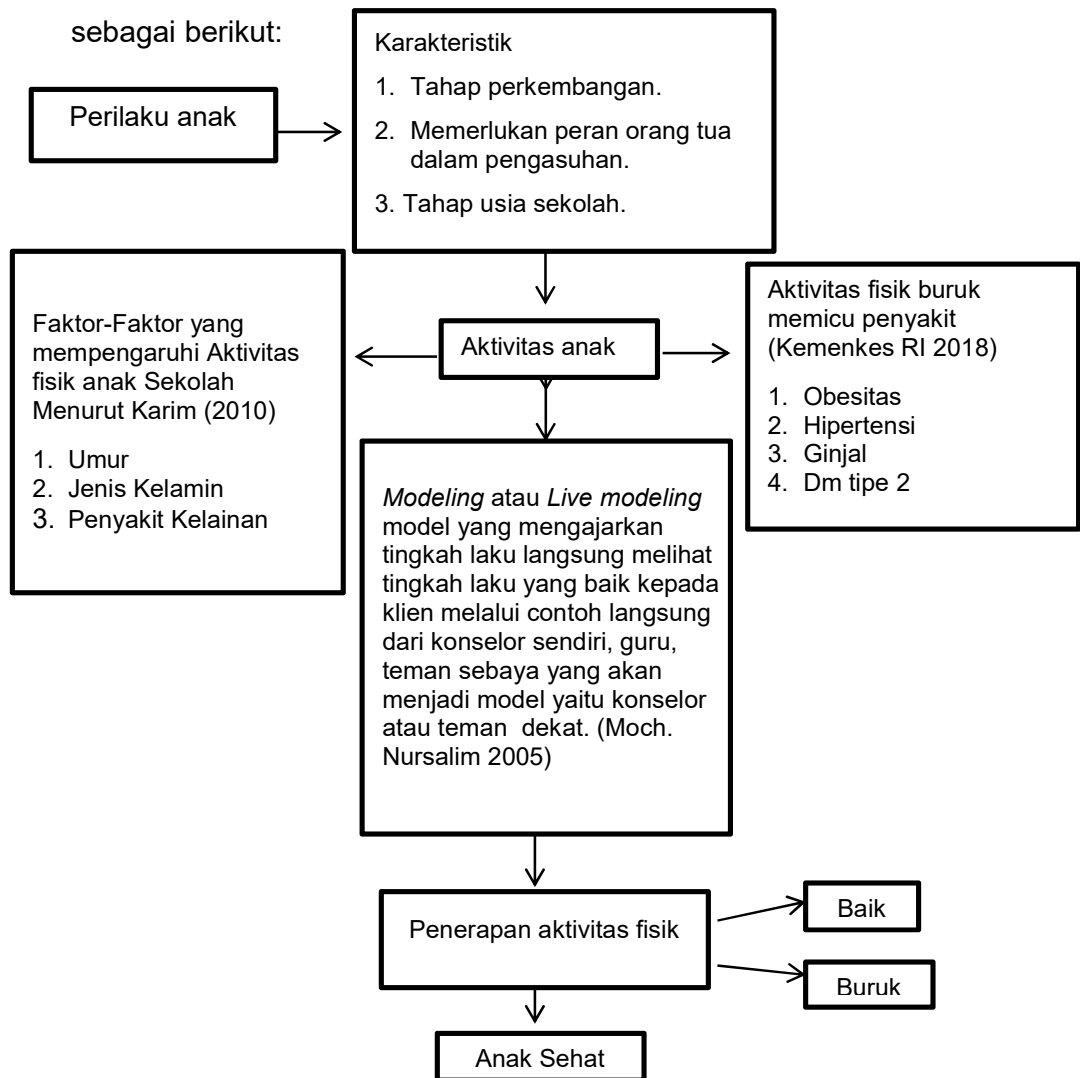
1. Menurut Hasil Jurnal dari Rifiy Qomarrullah (2015) Meneliti tentang “Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani Tahun 2015” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil temuan di lapangan, Berdasarkan hasil observasi di lima sekolah dasar (SD) yaitu: 1) SD Negeri 03 Kelet, 2) SD Negeri 03 Jlegong, 3) SD Negeri 01 Bandungharjo, 4) SD Negeri 02 Bandungharjo, dan 5) SD Negeri 03 Bandungharjo, ternyata pembelajaran Penjas belum optimal dan masih jauh dari harapan. Presentase hasil dari pengisian kuesioner evaluasi validasi jumlah 47 dengan persentase 79% cukup valid untuk model aktivitas belajar gerak berbasis permainan sebagai materi penjas. Kemampuan belajar siswa diuji coba skala kecil dengan ketuntasan hasil belajar 68,97% baik. Uji coba skala lebih luas ketuntasan belajar mempunyai rata-rata 76% berarti baik. Berdasarkan hasil data pre-test bahwa tingkat ketuntasan mencapai 36.36%. setelah post-test menunjukkan tingkat ketuntasan belajar sebesar 86,37%. Perbedaan ini mempunyai efek yang mempengaruhi dampak positif kepada ketuntasan tingkat belajar siswa.
2. Menurut Hasil Jurnal dari Imam Syahid Arifudin (2015) Meneliti tentang “ Peranan Guru Terhadap Pendidikan Karakter Siswa di Kelas V SDN 1 Siluman Tahun 2015” Hasil Penelitian ini menunjukkan Guru sebagai perancang pembelajaran memiliki peranan untuk merencanakan kegiatan belajar mengajar dengan materi yang relevan dan sistematis dengan demikian karakter

yang diharapkan dari siswa yakni karakter nasionalisme, menghargai dan pantang menyerah terdapat dalam isi perencanaan yang dibuat oleh guru, dengan demikian perencanaan yang dibuat adalah bentuk peranan guru sebagai perancang pembelajaran. lalu guru sebagai pengelola pembelajaran memiliki peranan untuk membimbing setiap tingkah laku siswa serta kepribadiannya melalui pengelolaan kelas yang baik dengan demikian karakter yang muncul dari siswa adalah karakter mandiri, mandiri dalam mengerjakan tugasnya tanpa bergantung pada guru. Serta guru sebagai pengarah pembelajaran memiliki peranan untuk memberikan motivasi dan dorongan terhadap siswa.

3. Menurut Hasil Jurnal dari Novrinda (2017) Meneliti tentang “Peran Orangtua Dalam Pendidikan Anak Usia Dini Ditinjau dari Latar Belakang Pendidikan Tahun 2017” Hasil penelitian ini menunjukkan tentang peran orangtua dalam pendidikan anak usia dini yang diperoleh melalui angket bahwa peran orangtua dalam pendidikan anak usia dini ditinjau dari latar belakang pendidikan menunjukkan perbedaan pada setiap aspek. Pada aspek orangtua sebagai guru pertama dan utama bagi anak, orangtua tamatan SD menunjukkan angka yang lebih tinggi pada kategori penilaian sering dibandingkan dengan orangtua tamatan SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi. Aspek mengembangkan kreatifitas bagi anak, orangtua tamatan Perguruan Tinggi menunjukkan angka yang lebih tinggi pada kategori penilaian sering dibandingkan dengan orang tua tamatan SD 70%, SMP 72%, SMA 75% dan Perguruan Tinggi 77,5% berada kategori baik . Selain itu, orang tua tamatan Perguruan Tinggi juga menunjukkan angka yang lebih tinggi pada kategori penilaian sering dibandingkan dengan orangtua tamatan SD, SMP, dan SMA pada aspek meningkatkan kemampuan otak anak dan mengoptimalkan potensi anak.

C. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka teori merupakan teori dasar pemikiran setiap penelitian yang akan dilakukan (Nawawi, 2001). Kerangka teori dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam bentuk bagan sebagai berikut:



2.1 Gambar Kerangka teori modifikasi Karim (2010); Nursalim (2005); Kemenkes(2018).

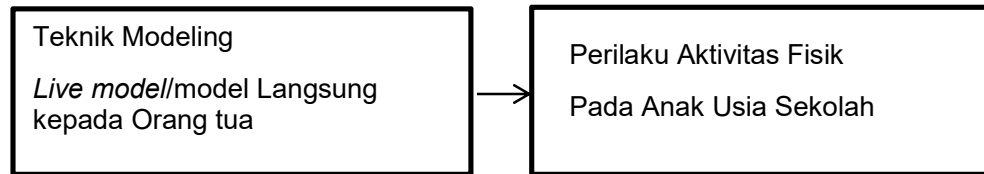
D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian merupakan hubungan yang berkaitan antar konsep satu dengan konsep masalah yang akan

diteliti. (Notoatmodjo, 2010) Kerangka konsep yang diajukkan dalam penelitian sebagai berikut :

Variabel independen

Variabel Dependen.



2.2 Gambar Kerangka Konsep

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan suatu hubungan antar dua atau lebih variable yang memberikan jawaban sementara penelitian. (Nursalam, 2011). Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Nol (H0)

Ho : Tidak ada Pengaruh Live Modeling Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik Pada Siswa Di Sekolah Dasar Sd 003Sangasanga

2. Hipotesis Alternatif (HA)

HA : Ada Pengaruh *Live Modeling* Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik Pada Siswa Di Sekolah Dasar Sd 003 Sangasanga.