

DAMPAK WABAH VIRUS COVID-19 PADA PERILAKU BERGERAK DAN BERMAIN ANAK MAUPUN REMAJA DI KECAMATAN DEMAK KABUPATEN DEMAK

Ahmad Khafid,
Kafidkisni@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The purpose of this study was to determine and analyze the movement and play behavior of children and adolescents in Demak District, Demak Regency. The type of research used in this research is quantitative research. The data collection technique used is a survey using a questionnaire given to a number of research samples. The instrument in this study used a questionnaire, the instrument test consisted of validity and reliability tests. The data analysis technique in this study used quantitative descriptive analysis with the percentage of data. The results of the study and it can be explained that the impact of the covid-19 virus outbreak on the behavior of moving and playing children and adolescents in the Demak District, Demak Regency, which is in the very high category is 13%, the high category is 26%, the low is 32%, and the very low category is 12. %. These results can be interpreted that the behavior of moving and playing children and adolescents in the Demak District in the low category is the impact of the covid-19 virus outbreak..

Keywords: move ; played ; covid-19.

Abstrak

Tujuan penelitian ini artinya untuk mengetahui serta menganalisis sikap gerak serta bermain anak juga remaja di Kecamatan Demak Kabupaten Demak. Jenis penelitian yg dipergunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, Teknik pengumpulan data yang dilakukan artinya berita umum menggunakan menggunakan angket yang diberikan pada sejumlah sampel penelitian. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket, uji intrumen terdiri dari uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis naratif kuantitatif menggunakan data persentase. yang akan terjadi penelitian serta pembahasan dapat disimpulkan bahwa dampak wabah virus covid-19 pada perilaku beranjak dan bermain anak maupun remaja pada Kecamatan Demak Kabupaten Demak yg masuk kategori sangat tinggi sebesar 13%, kategori tinggi sebanyak 17%, kategori cukup sebanyak 26%, kategori rendah sebesar 32%, dan kategori sangat rendah sebesar 12%. akibat tersebut bisa diartikan bahwa sikap beranjak serta bermain anak maupun remaja pada Kecamatan Demak pada kategori rendah hal tersebut ialah dampak dari wabah virus covid-19.

Kata kunci: bergerak ; bermain ; covid-19

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah, melalui pendidikan jasmani dapat mendorong pengembangan keterampilan motorik, kemampuan berpikir kritis, *sportivitas*, pengembangan kemampuan fisik, gaya hidup sehat, membentuk karakter siswa. Selama pembelajaran berlangsung, siswa membutuhkan keterampilan motorik yang baik agar dapat melakukan aktivitas fisik seperti yang diarahkan oleh guru. Menurut Riyanto (2016), keterampilan motorik adalah istilah yang digunakan dalam berbagai keterampilan yang mengarah pada penguasaan keterampilan motorik dasar selama aktivitas fisik. Motor dibagi menjadi dua jenis: motor kasar dan motor halus. Keterampilan motorik kasar adalah kemampuan yang berhubungan dengan aktivitas fisik dengan menggunakan otot besar, sedangkan keterampilan motorik halus adalah kemampuan yang berhubungan dengan aktivitas fisik dengan menggunakan otot polos.

Namun, dengan pemberlakuan Pembatasan Sistem Berskala Besar (PSBB) untuk memutus mata rantai penularan Covid-19, segenap guru diwajibkan untuk membayar WFH (*work from home*) dalam tugasnya apabila pendidik. Keadaan agenda mengomeli yang Sontak berubah drastis menjadi tantangan eksklusif bagi seluruh guru khususnya guru pendidikan jasmani dan kebugaran (PJOK), agar maksud dan niat pendidikan jasmani latihan jasmani dan kesegaran dapat Diterima.

Meski lewat surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 tentang markah *home learning* selagi pandemi, menggugat guru untuk tidak mengganduli siswa lewat piutang pencapaian program studi asalkan syarat peningkatan kelas (Riyanto, 2016).

Pelajaran penjasorkes, latihan jasmani dan kebugaran yaitu mata pelajaran yang sangat mepet untuk dipelajari siswa saat ini, karena dengan pengetahuan tentang kesegaran dan latihan latihan jasmani siswa dapat menjaga diri salah satunya dengan membesarkan daya tahan tubuh (*imunitas*) untuk memantang virus corona. Sport runtut adalah salah satu cara untuk menahan Kesegaran. Akan tetapi disisi lain olah raga yang membutuhkan gerakan dan permainan juga menjadi bagian yang harus diantisipasi terkait dengan adanya protokol kesehatan dimana jaga jarak adalah hal penting untuk menghindari tertularnya dari COVID-19. Ini artinya olahraga untuk meningkatkan kesehatan sekaligus imun tubuh sehingga dapat memperkuat kekebalan tubuh dari COVID-19, akan tetapi pada arah pandang yang lain pergerakan tubuh dan permain yang menjadi ciri khas mata pelajaran olah raga membutuhkan interaksi dengan teman sehingga khawatir akan terpapar COVID-19.

Jika guru pendidikan jasmani tidak cepat beradaptasi dengan kemajuan tersebut, maka prestasi akademik siswa pasti akan mempengaruhi fisikawan dan kesehatan fisik, yang akan berdampak pada "tidak aktif" yang mengarah pada masalah fisik dan berbagai penyakit yang mengarah pada anak-anak kita. Sistem kekebalan tubuh yang lemah.

Berdasarkan observasi prapenelitian di kecamatan Demak bahwa masyarakat banyak mengurangi aktifitas keluar rumah, mereka melaksanakan aktifitas luar rumah hanya seperlunya saja. Pada remaja dan anak anak yang biasanya aktif melakukan kegiatan di luar rumah menjadi berkurang berbagai kegiatan kepemudaan yang bersifat mendatangkan kerumunan masa juga tidak diadakan sejak

adanya pandemi COVID-19. Bahwa data prapenelitian menjelaskan bahwa sejak adanya pembelajaran daring yang dilakukan di rumah kegiatan anak-anak sekolah jarang yang keluar rumah, mereka mengurangi aktifitas bermain bersama teman-teman yang lain.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang persepsi tentang dampak wabah virus COVID-19 pada perilaku bergerak dan bermain anak maupun remaja di wilayah kecamatan Demak dengan mengambil beberapa kelurahan di kecamatan Demak.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Adapun populasi dalam penelitian ini berdasarkan data Monografi Kecamatan Demak berjumlah 100.325 orang, untuk *sample* dalam penelitian hanya beberapa Desa saja diantaranya adalah Desa Bintoro, Betokan, Kadilangu. Ketiga desa tersebut kemudian diambil sampel lagi menggunakan rumus slovin, sehingga sampel berjumlah 100 responden. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah *survey* dengan menggunakan angket yang diberikan kepada sejumlah sampel penelitian. *Instrument* dalam penelitian ini menggunakan angket, uji instrumen terdiri dari uji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan data persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak wabah virus covid-19 pada perilaku bergerak dan bermain anak maupun remaja di Kecamatan Demak Kabupaten Demak. Instrumen penelitian Penelitian ini berupa angket yang diisi oleh 100 responden dengan rentang skor 1-4.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Perilaku Bergerak dan Bermain Pada Kondisi Normal			
Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
10 – 11,2	Tidak Aktif	1	1%
11,3 – 12,5	Kurang Aktif	13	13%
12,6 – 13,8	Cukup Aktif	15	15%
13,9 – 15,1	Aktif	52	52%
15,2 - 16	Sangat TinggiAktif	19	19%
Jumlah		100	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dampak wabah virus covid-19 pada perilaku bergerak dan bermain anak maupun remaja di Kecamatan Demak Kabupaten Demak yang masuk kategori sangat tinggi sebesar 13%, kategori tinggi sebesar 17%, kategori cukup sebesar 26%, kategori rendah sebesar 32%, dan kategori sangat rendah sebesar 12%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa perilaku bergerak dan bermain anak maupun remaja di Kecamatan

Demak pada kategori rendah hal tersebut merupakan dampak dari wabah virus covid-19 dimana setiap aktifitas terutama di luar rumah yang dibatasi.

Kehidupan masyarakat berubah drastis sejak pandemi virus berbahaya covid 19. Kehadiran Covid-19 telah menggeser kepedulian pendidikan ke dalam rumah, membuat keluarga teragap untuk beradaptasi. Fenomena ini juga mempengaruhi kehidupan sehari-hari setiap keluarga. Kekhawatiran akan penyebaran virus dan penularan dari manusia ke manusia mendorong dicanangkannya program *social distancing* secara nasional (Davina, 2020), (Romi, 2020), (Taher, 2020), (Yahya, 2020).

Tidak hanya orang tua, anak juga merasa tidak senang dengan pembelajaran dari program stay at home. Hal ini berdasarkan survei berasal forum Anak Nasional di akhir Maret 2020 yang melibatkan ratusan anak pada seluruh Indonesia. Survei menemukan bahwa sebagian akbar anak putusan bulat bahwa konvoi pada rumah sangat penting di tengah pandemi Covid-19. namun, hampir 60 % anak tidak terlalu senang saat harus melakukan segala aktivitas yaitu berkiprah dan bermain dari tempat tinggal . Hal ini sebagaimana diungkapkan Psikolog Anak dan keluarga Anna Surti Ariani, orang tua Asia Indonesia (2020), bahwa aneka macam bentuk duduk perkara sikap anak ada semenjak penerapan pengurangan kegiatan pada luar tempat tinggal , pada antaranya anak cepat bosan. Selama berada di tempat tinggal , remaja dan anak-anak tentunya mengalami perubahan perilaku dalam beraktivitas dan bermain, yg semula bersekolah serta bersosialisasi menggunakan teman sebaya menjadi menyendiri menggunakan didampingi orang tua atau famili terdekat.

Dalam penelitian dampak wabah virus covid-19 pada perilaku bergerak dan bermain anak maupun remaja di Kecamatan Demak ini didasarkan pada empat indikator yaitu perilaku bergerak dan bermain pada kondisi normal, Perubahan dalam gerakan dan perilaku bermain, kuantitas dan kualitas aktifitas dan Perilaku gerak dan bermain menggunakan prokes karena rasa takut dan cemas adanya pandemi COVID-19. Masing-masing dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Perilaku Bergerak dan Bermain Pada Kondisi Normal

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
10 – 11,2	Tidak Aktif	1	1%
11,3 – 12,5	Kurang Aktif	13	13%
12,6 – 13,8	Cukup Aktif	15	15%
13,9 – 15,1	Aktif	52	52%
15,2 - 16	Sangat TinggiAktif	19	19%
Jumlah		100	100%

Hasil penelitian pada indikator perilaku bergerak dan bermain pada kondisi normal menunjukkan bahwa yang masuk kategori sangat aktif sebesar 19%, kategori aktif sebesar 52%, kategori cukup aktif sebesar 15%, kategori kurang aktif sebesar 13%, dan kategori tidak aktif sebesar 1%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa perilaku bergerak dan bermain anak maupun remaja pada kondisi normal di Kecamatan Demak pada kategori aktif.

Bermain bagi anak ialah suatu aktivitas yg sangat menyenangkan, Melalui kegiatan bermain bisa merangsang aspek perkembangan anak yaitu kognitif, fisik motorik, bahasa, sosial emosional, kepercayaan moral serta seni (Novianti, 2015) anak-anak membutuhkan waktu bermain menggunakan bebas. Lewat bermain, anak mempunyai kesempatan buat mengasah kompetensinya sekaligus memperoleh keterampilan baru lainnya dalam suasana yang santai serta menyenangkan (Kusuma, 2018). Hal ini relevan menggunakan hasil peneltian bahwa di indikator sikap berkecimpung serta bermain di kondisi normal termasuk pada kategori aktif sebab sebelum *pandemic* orang tua terbiasa memberikan pilihan kegiatan bermain pada luar rumah, seperti mengunjungi sentra hiburan, taman bermain serta lainnya.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Perubahan Dalam Gerakan Dan Perilaku Bermain
Dibandingkan Sebelum Wabah COVID-19 dan Pembatasan Terkait

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
6	Tidak Aktif	19	19%
7	Kurang Aktif	49	49%
8	Cukup Aktif	23	23%
9	Aktif	7	7%
10-11	Sangat TinggiAktif	2	2%
Jumlah		100	100%

Hasil penelitian pada indicator perubahan dalam perilaku bergerak dan bermain menunjukkan bahwa yang masuk kategori tidak aktif sebesar 19%, kategori kurang aktif sebesar 49%, kategori cukup aktif sebesar 23%, kategori aktif sebesar 7%, dan kategori sangat aktif sebesar 2%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa dampak akibat covid-19 gerakan dan perilaku bermain anak maupun remaja di Kecamatan Demak yang sekarang mengalami perubahan menjadi kurang aktif.

Pandemi covid-19 menimbulkan beberapa perubahan pada perilaku anak ataupun remaja. Hal ini disebabkan karena terbatasnya aktifitas anak maupun remaja dalam lingkup bergerak dan bermain yang merupakan kegiatan yang biasa dilakukan sebelum pandemi. Adapun perubahan perilaku menurut Fajrin (2020) yaitu: 1) *Stay at home lifestyle*. Sejak pandemi

muncul gaya hidup baru dimana segala aktivitasnya dari rumah, mulai dari bekerja, belajar, bermain, sampai beribadah. 2) *Go virtual*. Dengan adanya pandemi Covid-19, masyarakat menghindari terjadinya kontak fisik dan beralih untuk melakukan berbagai aktivitasnya secara virtual atau *online*. Anak maupu remaja lebih cenderung bermain dengan menggunakan *gadget* menyebabkan perilaku bergerak dan bermain menjadi pasif, karena bermain *gadget* cukup duduk diam tidak memerlukan pergerakan yang lebih.

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Perbedaan Secara Kuantitas dan Kualitas Aktifitas Sebelum dan Sesudah Wabah COVID-19 dan Pembatasan Terkait

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
6 – 7	Sangat Berbeda	13	13%
8 – 9	Berbeda	58	58%
10 – 11	Cukup Berbeda	27	27%
12 – 13	Sedikit Berbeda	1	1%
14	Sama	1	1%
Jumlah		100	100%

Hasil penelitian pada indikator perbedaan secara kuantitas dan kualitas aktifitas sebelum dan sesudah wabah covid-19 menunjukkan bahwa yang masuk kategori sangat berbeda sebesar 13%, kategori berbeda sebesar 58%, kategori cukup berbeda sebesar 27%, kategori sedikit berbeda sebesar 1%, dan kategori sama sebesar 1%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa perilaku gerak dan bermain anak maupun remaja di Kecamatan Demak dibandingkan secara kuantitas dan kualitas aktifitas sebelum dan sesudah wabah COVID-19 dan pembatasan terkait mengalami perbedaan

Masa pandemi akibat virus Covid-19 tidak hanya berdampak bagi orang dewasa, namun juga anak-anak dan remaja. Masa remaja dan anak-anak yang seharusnya dijalani dengan sejuta kegiatan (Murdijati, A., & Hamidah, 2020) namun karena adanya Covid-19 maka segala aktivitas menjadi terbatas. Dihentikannya sekolah, dibatalkannya berbagai acara, hilang kesempatan untuk bermain bersama teman sebaya membuat hampir seluruh remaja tak hanya di Indonesia tapi juga dunia kehilangan masa-masa emasnya, Hal ini memperjelas bahwa terjadi perbedaan perilaku bergerak dan bermain sebelum dan saat pandemi covid-19.

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Rasa Takut Dan Cemas Adanya Pandemi Covid-19 Dengan Menunjukkan Perilaku Gerak Dan Bermain Menggunakan Proses.

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
----------	----------	--------	------------

15	Tidak Takut	1	1%
16	Kurang Takut	11	11%
17	Cukup Takut	24	24%
18	Takut	24	24%
19 -20	Sangat Takut	40	40%
Jumlah		100	100%

Hasil penelitian pada indikator rasa takut dan cemas adanya pandemi covid-19 dengan menunjukkan perilaku gerak dan bermain menggunakan prokes menunjukkan bahwa yang masuk kategori sangat takut dan cemas sebesar 40%, kategori takut dan cemas sebesar 24%, kategori cukup takut dan cemas sebesar 24%, kategori kurang takut dan cemas sebesar 11%, dan kategori tidak takut dan cemas sebesar 1%. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa responden sangat takut dan cemas dengan adanya wabah covid dengan menunjukkan perilaku taat pada prokes saat bergerak dan bermain anak maupun remaja di Kecamatan Demak Kabupaten Demak.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa perilaku bergerak dan bermain anak maupun remaja di Kecamatan Demak pada kategori rendah, hal tersebut merupakan dampak dari wabah virus covid-19 dimana setiap aktifitas terutama pembatasan di luar rumah, pada indikator perilaku bergerak dan bermain pada kondisi normal menunjukkan bahwa perilaku bergerak dan bermain anak maupun remaja di Kecamatan Demak pada kategori aktif

DAFTAR PUSTAKA

- Aufar, A.F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2).
- Davina. (2020). Tak Terapkan Lockdown Pemerintah Kampanyekan Social Distancing, Apa Bedanya? *Kompas TV*. <https://www.kompas.tv/article/71830/tak-terapkan-lockdownpemerintah-kampanyekan-socialdistancing-apa-bedanya>
- Fajrin, D. H. (2020). Faktor pemicu kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932>
- Hulu, E. K., & Pardede, J. A. (2016). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif di Rumah Sakit Sari Mutiara Medan. *Jurnal Keperawatan*, 2(1).
- Indonesia, T. A. parent. (2020). Swakarantina Berisiko Timbulkan Konflik dalam sosial, Ini Cara Mengatasinya! *Theasianparent.Com*. <https://id.theasianparent.com/da>
- Kusuma, M. (2018). Pengaruh Permainan Tradisional bentengan Terhadap Interaksi Sosial Anak Asuh di Panti Yatim Hajah Maryam Kalibeber Wonosobo. *Jurnal Program Studi Psikologi . FKIP. Universitas Sebelas Maret*, 2(2).

- Murdijati, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran daring di tengah wabah covid19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi BIODIK*, 6(2), 214–224.
- Novianti, et al. (2015). Meningkatkan Perkembangan Motorik Kasar AnakKelompok B2 Semester II TK Widya Santhi. *E-Journal PG-PAUD Universitas Pendidikan Ganesha*, 2(1).
- Qomarrullah, R. (2014). Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani (Penelitian Pengembangan Pada Siswa Kelas I Sekolah Dasar). *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1), 76–88.
- Riyanto, et al. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Motorik Berbasis Permainan Untuk Anak Sekolah Dasar Usia 9-10 Tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1).
- Romi. (2020, April). Pemerintah Terapkan Social Distancing Ketimbang Lockdown. *Sumeks.Co*. <https://sumeks.co/pemerintah-terapkan-social-distancing-ketimbang-lockdown/>
- Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Dasar. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2), 6–11.
- Taher. (2020). Pemerintah Ubah Istilah Social Distancing Jadi Physical Distancing. *Tirto.Id*. <https://tirto.id/pemerintah-ubah-istilah-social-distancing-jadi-physical-distancing-eG8j>
- Yahya. (2020). Pemerintah Ubah Istilah Social Distancing Jadi Physical Distancing. *Kompas.Com*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/23/14332461/pemerintah-ubah-istilah-social-distancing-jadi-physical-distancing>