

ANALISIS AKTIVITAS FISIK ANAK SD DI RUMAH PADA MASA PANDEMI COVID-19

**ANNISA DWIJANI
17416286206071**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik anak SD di rumah pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini dilakukan pada anak usia SD di Perum Pagadungan Indah, Kecamatan Purwasari, Kabupaten Karawang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah satu orang anak usia SD kelas VI serta orang tuanya. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak dalam penelitian ini masih rendah. Anak kurang baik dalam hal memanfaatkan waktunya untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih produktif selama pandemi COVID-19. Sese kali anak melakukan aktivitas fisik pekerjaan rumah seperti membereskan tempat tidur, menyapu, mengepel, dan mencuci piring. Akan tetapi anak lebih banyak menghabiskan waktu yang cukup lama hingga kurang lebih 10 jam hanya untuk melakukan aktivitas fisik ringan seperti bermain *handphone* yang dilakukan sambil duduk maupun berbaring. Melakukan aktivitas fisik dengan duduk dan berbaring hingga menghabiskan waktu berjam-jam, menimbulkan kurangnya aktivitas dan durasi tidur yang cukup bagi anak. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri dari anak untuk melakukan aktivitas fisik sangat penting. Kesadaran orang tua akan pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi anak juga sangat berpengaruh dan mendorong anak agar melakukan aktivitas yang cukup.

Kata Kunci : aktivitas fisik, anak SD, masa pandemi COVID-19.

ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITIES OF ELEMENTARY CHILDREN AT HOME DURING THE COVID-19 PANDEMIC

**ANNISA DWIJANI
17416286206071**

ABSTRACT

This study aims to determine the physical activity of elementary school children at home during the COVID-19 pandemic. This research was conducted on elementary school age children in Perum Pagadungan Indah, Purwasari District, Karawang Regency. This research is a type of descriptive qualitative research. The subjects used in this study were one child aged 6th grade elementary school and their parents. Data collection techniques used are observation, interviews and documentation. The data analysis technique used is data reduction, data presentation and conclusion drawing. The results of this study indicate that the physical activity carried out by children in this study is still low. Children are not good at using their time to do more productive physical activities during the COVID-19 pandemic. Every now and then, children do physical activities such as making the bed sweeping, mopping, and washing dishes. However, children spend more time up to approximately 10 hours just to do light physical activities such as playing mobile phones while sitting or lying down. Doing physical activity by sitting and lying down to spend hours, causes a lack of activity and adequate sleep duration for children. From the results of the study it can be concluded that the self-awareness of children to do physical activity is very important. Parents' awareness of the importance of doing physical activity for children is also very influential and encourages children to do enough activity.

Keywords : physical activity, elementary school children, the COVID-19 pandemic.