



Efektifitas Paket Aktivitas Fisik Olahraga terhadap Kelekatan Ibu dan Anak pada Masa *Social Distancing*

Ervin Nurul Affrida¹ Abd. Cholid²

^{1,2} Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
ervina@unipasby.ac.id

Abstract

Social distancing at Pandemi Covid-19 give impact for activities parents. Role parents at pandemic Covid-19 are expected to be stimulants achieve children's development tasks. From this case need model of sport physical activity. This model for increase bonding mother and child at social distancing. This research used development research methode. The results of acceptability package I of usability aspect a mean score of 85.93%, the convenience aspect of 88.28%, accuracy aspect of 88.22% and appropriateness aspect of 88.85%. Package II of usability aspects of 85.93%, convenience aspect of 88.28%, accuracy aspect of 88.22% and appropriateness aspect of 88.85%. The assessment from expert tests, product-user candidate and field tests can be conclude that I and II packages are very good, dont revised. The result for effectiveness product from pre-test (X_B) was 655 and posttest mean score (X_A) was 712, so that $X_A > X_B$. Pre-test and post-test result from binomial test table obtained $p = 0.004$. When compare with t table at 5% significance level, $0.004 < 0.05$, so can be concluded physical sports activity package is effective to increase bonding mothers and child at social distancing

Keywords: Sports physical activity, Early Childhood, Bonding

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 menyebabkan munculnya kebijakan untuk bekerja, belajar dan beribadah dari rumah yang ditindaklanjuti dengan penerapan *social distancing* untuk menekan penyebaran virus. Kebijakan *social distancing* berdampak pada terhentinya kegiatan belajar mengajar (KBM) tatap muka di sekolah yang diganti dengan belajar dari rumah (BDR) mulai dari jenjang PAUD hingga perguruan tinggi. Implementasi BDR memanfaatkan sistem pembelajaran daring melalui berbagai platform seperti *google classroom*, *google meet*, *zoom*, *slido* dan berbagai aplikasi lainnya. Pelaksanaan BDR pada anak kecenderungan mempunyai perbedaan dengan jenjang pendidikan lainnya

Hal ini disebabkan anak-anak sedang berkembang pada tahap kognitif pra-operasional membutuhkan stimulus melalui proses pendidikan secara langsung. Oleh karena itu proses pendidikan selama pembelajaran di rumah membutuhkan kerjasama antara guru dan orang tua. Adapun kerjasama tersebut bukan dalam bentuk pemberian tugas atau pekerjaan rumah (PR), tetapi komunikasi untuk membantu orang tua agar mampu mendampingi sehingga tugas perkembangan anak tercapai secara optimal.

Salah satu aspek perkembangan anak adalah aspek fisik-motorik. Adapun aspek tersebut dapat distimulus melalui kegiatan fisik olahraga yang terhambat karena pandemi sehingga anak-anak tidak bisa berolahraga

bebas di luar rumah. Studi pendahuluan melalui angket online dengan platform *google formulir* yang dibagikan pada Ibu sasaran subyek dengan kondisi mempunyai anak pada rentang usia 4-6 tahun dan terdampak kebijakan bekerja di rumah (*work from home*) selama masa *social distancing*. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 8 dari 12 subyek mengalami kebingungan mengajak anak beraktivitas di rumah selama masa *social distancing*. Fenomena tersebut berdampak pada berkurangnya aktivitas fisik olahraga yang sangat penting untuk menjaga sistem imun tubuh selama pandemi. Aktivitas fisik olahraga juga berperan dalam mendukung aspek fisik serta motorik sesuai dengan periode emas pada perkembangan (*golden age*) yang ditandai dengan perkembangan yang pesat,

termasuk salah satunya perkembangan fisik motorik.

Selama masa *social distancing*, Ibu dengan peran ganda mempunyai lebih banyak waktu bersama anak di rumah sehingga dituntut kreatif agar mampu menjadi stimulan dalam aktivitas fisik olahraga dengan alat bantu/media yang terbatas di rumah. Oleh karena itu diperlukan suatu model aktivitas fisik olahraga dengan menggunakan benda-benda di lingkungan sekitar sehingga mudah ditemukan di rumah. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan paket aktivitas fisik olahraga menggunakan benda-benda di lingkungan sekitar sehingga dapat membangun bonding ibu dan anak selama periode *social distancing* karena terdampak pandemic Covid-19.

2. METODE PENELITIAN

Adapun tujuan dilaksanakannya penelitian ini yaitu menghasilkan paket aktivitas fisik olahraga dalam bentuk pengembangan. Selanjutnya model pengembangann yang digunakan yaitu model Borg & Gall (1983). Tahap pengembangan yang digunakan meliputi: (1) tahap pengumpulan data awal; (2) tahap merencanakan penelitian yang akan dilakukan; (3) tahap mengembangkan paket aktivitas ibu dan anak; (4) uji pada ahli sesuai scope keilmuan; (5) evaluasi serta proses merevisi berdasarkan uji ahli; (6) uji pada calon pengguna; (7) evaluasi kemudian proses revisi (jika ada) yang bersumber dari penilaian calon

pengguna produk; dan (8) uji terakhir yaitu lapangan (pengguna).

Adapun subyek diperoleh berdasarkan data studi pendahuluan yang terdiri dari: (1) 8 Ibu bekerja yang memiliki anak usia dini dan terdampak WFH selama masa *social distancing* sebagai subyek uji lapangan pada paket penggalan I (paket aktivitas fisik olahraga untuk pedoman orang tua); (2) 8 anak pada rentang usia 4-6 tahun.

Adapun data pada penelitian yang dilaksanakan meliputi akseptabilitas juga efektifitas pada produk. Data penilaian akseptabilitas meliputi dua data yaitu kuantitatif serta kualitatif. Adapun data kuantitatif dalam bentuk skor penilaian yang bersumber dari para ahli sesuai scope bidang

serta uji yang dilaksanakan kepada calon pengguna. Adapun acuan yang dipakai pada kriteria akseptabilitas yaitu aspek kegunaan, kemudahan, ketepatan juga aspek kepatutan. Sedangkan data dalam bentuk kualitatif berupa komentar dari dua ahli yaitu pakar media dan substansi serta calon pengguna. pada data pengukuran skor efektifitas paket dalam bentuk kuantitatif yaitu skor perolehan skala bonding/kelekatan ibu dan anak.

Metode pengumpulan data kuantitatif bersumber dari pakar/ahli sesuai bidang keilmuan serta uji yang dilaksanakan kepada calon pengguna produk menggunakan angket penilaian yang mengacu pada kriteria penilaian pada aspek kemudahan, ketepatan, serta kepatutan. Data kualitatif berupa saran dan komentar dari uji yang dilakukan pada pakar di bidang media dan kePAUDan serta uji calon pengguna melalui kolom khusus yang dapat ditulis berupa uraian dalam angket. Selanjutnya, metode pengumpulan data kuantitatif melalui penyebaran angket secara online melalui platform *google formulir* pada subyek penelitian.

Teknik analisis data kuantitatif menggunakan rumus data keseluruhan yang diterjemahkan dengan tingkat penilaian sebagai berikut:

- 4= artinya sangat baik
- 3= artinya baik
- 2= artinya kurang baik
- 1= artinya tidak baik

Jenis data kualitatif penilaian akseptabilitas produk berupa komentar dari uji ahli dan uji calon pengguna produk sebagai

bahan masukan untuk merevisi paket aktivitas fisik olahraga yang akan dihasilkan. Persentase angket penilaian dimaknai menggunakan tolok ukur kelayakan dan kriteria produk yang muncul di tabel 1.1

Tabel 1.1 Kriteria Penilaian Paket

Persentase	Pernyataan
Skor 81% - 100%	Paket menunjukkan sangat baik sehingga tidak ada revisi
Skor 66% - 80%	Paket menunjukkan baik, tidak perlu melakukan revisi
Skor 56% - 65%	Paket menunjukkan kurang sehingga perlu merevisi
Skor 0% - 55%	Paket menunjukkan tidak baik dan perlu dilakukan revisi

Selanjutnya pada teknik untuk analisis data pengukuran efektifitas paket dalam bentuk skor penilaian bonding ibu dan anak dengan menghitung ubahan penerapan atau membandingkan capaian *pretest* serta *posttest* menggunakan pendekatan stastistik teknik uji beda t-tes. Selanjutnya hasil penghitungan menggunakan t-tes dibandingkan dengan taraf signifikansi dalam tabel nilai t. Jika hasil penghitungan lebih besar jika dibandingkan dengan signifikansi 5% maka terdapat perbedaan yang signifikan sehingga paket aktivitas fisik olahraga memenuhi kriteria efektivitas untuk membangun bonding ibu dan anak pada masa *social distancing*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilaksanakan menghasilkan produk berupa buku. Uji pengembangan produk terdiri dari uji ahli yaitu pakar media serta substansi, calon pengguna

produk dan uji lapangan. Adapun produk yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah paket aktivitas fisik olahraga untuk membangun bonding ibu dan anak selama masa *social distancing* yang terdiri dari paket I dan II. Adapun jenis paket penggalan I untuk pedoman orang tua dalam membimbing anak melaksanakan aktivitas fisik olahraga untuk anak usia dini menggunakan benda-benda di lingkungan sekitar selama masa *social distancing* akibat pandemi covid-19. Selanjutnya paket penggalan II dalam bentuk lembar kerja untuk anak usia dini setelah melaksanakan aktivitas fisik olahraga bersama orang tua.

Selanjutnya uji yang dilaksanakan dalam penelitian pada ahli yaitu pakar media, substansi, calon pengguna paket yang diujikan serta uji lapangan pada seluruh subyek sasaran. Data kuantitatif akseptabilitas paket berdasarkan dari uji yang bersumber pakar media pada tabel 1.2:

Tabel 1.2 Hasil Uji Ahli Media

No	Paket yang diuji	Aspek yang dinilai				Rerata
		Kegunaan	Kemudahan	Ketepatan	Kepatutan	
1	Paket Penggalan I (Orang Tua)	82,80 %	87,14 %	89,20 %	86,27 %	86,35 %
2	Paket Penggalan II (Anak Usia Dini)	83,68 %	84,30 %	88,10 %	80,90 %	84,24 %

Pada tabel 1.2 dapat diidentifikasi rerata paket penggalan I sebesar 86,35% dan paket penggalan II sebesar 84,24%. Hasil yang

diperoleh tersebut kemudian diinterpretasikan menurut kriteria penilaian sehingga dapat disimpulkan bahwa paket penggalan I dan paket penggalan II menunjukkan sangat baik sehingga tidak revisi.

Hasil pada uji bagian substansi berfokus pada aspek materi/isi paket yang disesuaikan dengan aspek kegunaan, ketepatan, kelayakan dan kepatutan produk pada tabel berikut:

Tabel 1.3 Hasil Uji Ahli Substansi

No	Paket yang diuji	Aspek yang dinilai				Rerata
		Kegunaan	Kemudahan	Ketepatan	Kepatutan	
1	Paket Penggalan I (Orang Tua)	85,15 %	90,20 %	88,10 %	88,35 %	87,95 %
2	Paket Penggalan II (Anak Usia Dini)	93,25 %	86,18 %	82,25 %	90,40 %	88,02 %

Berdasarkan tabel 1.3 dapat diidentifikasi hasil uji substansi pada paket penggalan I diperoleh rerata sebesar 87,95% yang menunjukkan bahwa paket menunjukkan sangat baik juga tidak revisi. Hasil dari pakar substansi pada paket penggalan II sebesar 88,02% yang menunjukkan arti bahwa paket sangat baik sehingga tidak perlu dilakukan revisi.

Tahapan selanjutnya diadakan uji coba calon pengguna dengan sasaran sebanyak 3 subyek (paket penggalan I untuk orang tua) dan 3 subyek (paket penggalan II untuk anak usia dini pada rentang usia 4-6 tahun). Adapun hasil uji calon pengguna produk dapat dilihat pada tabel 1.4 sebagai berikut:

Tabel 1.4 Hasil Uji Calon Pengguna Produk

No	Paket yang diuji	Aspek yang dinilai				Rerata
		Kegunaan	Kemudahan	Ketepatan	Kepatutan	
1	Paket Penggalan I (Orang Tua)	86,18 %	89,55%	87,80 %	84,35 %	86,97%
2	Paket Penggalan II (Anak Usia Dini)	89,15 %	85,25%	88,15 %	87,60 %	87,53%

Berdasarkan hasil uji calon pengguna pada tabel 1.4 diatas diperoleh skor rerata 86,97% untuk paket penggalan I dan skor rerata 87,53% untuk paket penggalan II sehingga dapat disimpulkan bahwa paket penggalan I dan II sangat baik, revisi tidak ada. Berdasarkan hasil uji paket yang telah diuraikan sebelumnya maka produk maka paket selanjutnya layak untuk dilakukan uji lapangan.

Uji lapangan dilaksanakan untuk mengukur akseptabilitas dan efektivitas produk. Penilaian akseptabilitas produk dapat dilihat pada tabel 1.5 sebagai berikut:

Tabel 1.5 Uji Lapangan

No	Paket yang diuji	Aspek yang dinilai				Rerata
		Kegunaan	Kemudahan	Ketepatan	Kepatutan	
1	Paket Penggalan I (Orang Tua)	89,60 %	86,25 %	87,80 %	88,85 %	88,12%
2	Paket Penggalan II (Anak Usia Dini)	90,10 %	88,15 %	87,40 %	83,75 %	87,35%

Hasil uji lapangan yang tercantum di tabel 1.5 menunjukkan rerata skor paket penggalan I sebesar 88,12% sedangkan rerata skor paket penggalan II sebesar 87,35% sehingga dapat disimpulkan bahwa paket

penggalan I dan II sangat baik dan paket tidak ada revisi

Hasil analisis penilaian efektifitas produk pada aspek kegunaan, kemudahan, ketepatan dan kepatutan tercantum pada tabel 1.6 sebagai berikut:

Tabel 1.6 Hasil Analisis Penilaian Efektifitas Produk

No	Paket yang diuji	Tahapan Uji Coba	Aspek yang dinilai			
			Kegunaan	Kemudahan	Ketepatan	Kepatutan
1	Paket Penggalan I (Orang Tua)	1.1 Ahli Media	82,80 %	87,14 %	89,20 %	86,27 %
		1.2 Ahli Substansi	85,15 %	90,20 %	88,10 %	88,35 %
		1.3 Calon Pengguna Produk	86,18 %	89,55 %	87,80 %	84,35 %
		1.4 Uji Lapangan	89,60 %	86,25 %	87,80 %	88,85 %
		Rerata Paket Penggalan I	85,93 %	88,28 %	88,22 %	86,95 %
2	Paket Penggalan II (Anak Usia Dini)	1.1 Ahli Media	83,68 %	84,30 %	88,10 %	80,90 %
		1.2 Ahli Substansi	93,25 %	86,18 %	82,25 %	90,40 %
		1.3 Calon Pengguna Produk	89,15 %	85,25 %	88,15 %	87,60 %
		1.4 Uji Lapangan	90,10 %	88,15 %	87,40 %	83,75 %
		Rerata Paket Penggalan II	89,04 %	85,97 %	86,47 %	85,66 %

Tabel 1.6 diatas dapat diketahui skor rerata masing-masing aspek penilaian paket penggalan I yaitu: (1) Aspek kegunaan sebesar 85,93%; (2) Aspek kemudahan sebesar

88,28%; (3) Aspek ketepatan sebesar 88,22%; dan (4) Aspek kepatutan sebesar 88,85%. Berdasarkan hasil penilaian akseptabilitas produk yang mengacu pada kriteria 4 aspek yaitu kegunaan, kemudahan paket, ketepatan isi serta kepatutan dapat disimpulkan bahwa paket penggalan I sangat baik dan tidak perlu direvisi. Selanjutnya skor rerata masing-masing aspek penilaian paket penggalan II yaitu: (1) Aspek kegunaan sebesar 89,04%; (2)

Aspek kemudahan sebesar 85,97%; (3) Aspek

ketepatan sebesar 86,47%; dan (4) Aspek kepatutan sebesar 85,66%. Berdasarkan hasil penilaian akseptabilitas produk pada acuan 4 aspek maka disimpulkan bahwa paket penggalan II sangat baik sehingga tidak perlu dilakukan revisi.

Selanjutnya, uji yang dilakukan pada subyek lapangan berupa pengukuran efektifitas produk dalam bentuk test sebelum dan sesudah sehingga mengetahui efektifitas paket aktivitas fisik olahraga dalam membangun bonding ibu dan anak pada masa *social distancing*. Metode yang digunakan untuk mengetahui ubahan skor bonding ibu dan anak tersebut menggunakan teknik uji beda t-tes. Berikut adalah hasil

4. KESIMPULAN

Uraian penelitian yang telah dijelaskan menghasilkan sebuah produk berupa paket tentang aktivitas fisik olahraga yang bertujuan untuk membangun bonding ibu dan anak pada masa *social distancing*. Paket aktivitas fisik olahraga menggunakan model pengembangan Borg & Gall yang diadaptasi sesuai kebutuhan dalam pengembangan. Hasil uji coba produk

analisis skor angket yang diberikan pada orang tua (ibu dengan peran ganda yang mempunyai anak usia dini dan terdampak WFH selama masa *social distancing*) dapat dilihat pada tabel 1.7 sebagai berikut:

Tabel 1.7 Hasil Analisis

Subyek	Pre test (X _B)	Post test (X _A)	Arah Beda	Tanda	Keterangan
1	85	90	$X_A > X_B$	+	Meningkat
2	78	86	$X_A > X_B$	+	Meningkat
3	80	89	$X_A > X_B$	+	Meningkat
4	85	89	$X_A > X_B$	+	Meningkat
5	88	96	$X_A > X_B$	+	Meningkat
6	76	85	$X_A > X_B$	+	Meningkat
7	79	85	$X_A > X_B$	+	Meningkat
8	84	92	$X_A > X_B$	+	Meningkat
	655	712	$X_A > X_B$	+	Meningkat

Pada tabel 1.7 menunjukkan bahwa rerata skor pre test (X_B) sebesar 655 dan rerata skor post test (X_A) sebesar 712. Hasil perbedaan perolehan pretest dan posttest dilihat pada tabel tes binomial maka diperoleh $p = 0,004$ selanjutnya dibandingkan nilai t tabel dengan derajat signifikansi sebesar 5% maka $0,004 < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui paket yang dihasilkan dalam bentuk aktivitas fisik olahraga menunjukkan efektif untuk meningkatkan bonding ibu dan anak pada masa *social distancing*.

terdiri dari media, substansi serta calon pengguna juga lapangan. Hasil uji oleh pakar media pada paket penggalan I memperoleh rerata sebesar 86,3% dan paket penggalan II sebesar 84,24% sehingga dapat disimpulkan bahwa paket penggalan I dan paket penggalan II sangat baik sehingga tidak perlu ada proses revisi. Hasil dari ahli/pakar substansi pada paket penggalan I diperoleh rerata sebesar

87,95% dan paket penggalan II sebesar 88,19% sehingga dapat disimpulkan bahwa paket sangat baik juga tidak perlu ada revisi. Hasil uji calon pengguna produk pada paket penggalan I diperoleh rerata sebesar 87,95% dan paket penggalan II sebesar 88,02% sehingga dapat disimpulkan bahwa paket penggalan I dan II sangat baik serta tidak perlu ada revisi. Hasil penilaian akseptabilitas produk pada uji lapangan paket penggalan I memperoleh skor rerata sebesar 88,12% dan paket penggalan II sebesar 87,35% sehingga dapat disimpulkan bahwa paket penggalan I dan II sangat baik kemudian tidak perlu direvisi. Selanjutnya hasil penilaian efektifitas produk pada saat uji lapangan memperoleh rerata skor pre test (X_B) sebesar 975 dan rerata skor post test (X_A) sebesar 1076 sehingga $X_A > X_B$. Hasil ubahan skor pre test dan post tes dapat dilihat pada tabel tes binomial maka diperoleh $p = 0,004$ jika dibandingkan dengan nilai t tabel dengan signifikansi sebesar 5% maka $0,004 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa paket yang dihasilkan menunjukkan hasil efektif dalam meningkatkan bonding ibu dan anak saat masa *social distancing*.

DAFTAR PUSTAKA

- Affrida, Ervin Nurul. (2017). Strategi Ibu dengan Peran Ganda dalam Membentuk Kemandirian Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Obsesi* Volume 1 Issue 2 (2017) Pages 124 – 130 Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.
- Affrida, Ervin Nurul. (2018). Gambaran Perilaku Attachment antara Ibu dengan Peran Ganda dengan Anak Usia Prasekolah Ditinjau dari Aspek Perkembangan Emosi Sosial. *Jurnal Learning Community* 2 (2), 2018, 43-48 Program Studi PJKR Universitas Negeri Jember.
http://journal.upgris.ac.id/index.php/jen_delaolahraga/article/view/6208
- Asriansyah & Mahendra, Agung. (2020). Model Permainan Perseptual Motorik Melalui Ban Motor Bekas dalam Pendidikan Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Jendela Olahraga* Volume 05 No. 02, Juli, pp. 122-130 Universitas PGRI Semarang
- Borg, Walter R., & Gall, M.D. (1983). *Educational research: An introduction* (4). New York & London: Longman.
- Berndt, T.J., (1992). *Child Development*. Harcourt: Brace Jovanovich College Publishers
- Helms, D. B & Turner, J.S. (1983). *Exploring Child Behavior*. New York : Holt Rinehartand Winston.
- Kerns. K. A. (2001). Parent-Child Attachment and Monitoring in Middle Childhood. *Journal of Family Psychology*. [Jurnal]. Vol.15, No.I, 69-81
<https://pdfs.semanticscholar.org/de00/53420f4656d5e27f45fb2f827a72d218214f.pdf>
- Ma'mun, A & Saputra, Y.M. (2000). *Perkembangan Belajar Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* Vol. 4 Edisi I Juni. Universitas Negeri Yogyakarta
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpa/article/viewFile/12344/8918> diakses pada 5 April 2020.
- Rubiyanto. (2014). Peranan Aktivitas Fisik Olahraga bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga* Vol. 3 No. 1