

## Tingkat *enjoyment* peserta didik sekolah dasar terhadap *physical activity break* dalam pembelajaran

Ismail Gani<sup>1a</sup>, Yudanto<sup>2b</sup>, Hendra Setyawan<sup>3c\*</sup>, Willy Ihsan Rizkyanto<sup>4d</sup>

<sup>124</sup>Departement Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

<sup>3</sup>Departement Pendidikan Vokasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

<sup>a</sup>ismailgani@uny.ac.id; <sup>b</sup>yudanto@uny.ac.id; <sup>c</sup>hendra7777setyawan@uny.ac.id; <sup>d</sup>willyihsan@uny.ac.id

\*Corresponding Author

*Received: 07-03-2023 Revised: 02-04-2023; Accepted: 03-04-2023*

**Abstract:** The duration of learning activities is an external factor that needs to be considered in the learning process in elementary schools. Physical Activity Break, translated as rest with physical activity, is an alternative activity to solve the problem of learning duration and long sitting time for elementary school students. This study aims to determine the level of enjoyment of lower-grade elementary school students towards implementing Physical Activity Breaks in the learning process. This study uses a quantitative descriptive method. The sample in this study was taken by purposive sampling. The sample in this study was taken from as many as 64 lower-class students at SD Masjid Syuhada Yogyakarta. The instrument used is a questionnaire with 12 statement items; experts have been consulted and tested valid and reliable. Data analysis techniques in this study were carried out using descriptive statistical tests with the help of SPSS software. The results of the analysis in this study are presented in the form of minimum (Min), Maximum (Max), Mean (M), Median (Me), Mode (Mo), Standard Deviation (SD), Frequency Distribution, Histogram, and Percentage per aspect and item. Based on the study's results, it has been shown that the frequency of the Enjoyment level of elementary school students for Physical Activity Breaks is at most 30 (46.9%) at intervals of 11-12. Meanwhile, at least one student (1.6%) at intervals of 5-6. Furthermore, the total score for the enjoyment level of PAB is 650, and the score for the enjoyment level criteria for PAB is 768, so the percentage value reaching 84.64 is in the very high category. Thus it can be concluded that the level of enjoyment of elementary school students towards Physical Activity Breaks in learning is very high based on the results of quantitative research. These results can be a consideration for teachers, school principals, and education offices to implement Physical Activity Breaks in the learning process..

**Keywords:** Enjoyment, Students, Elementary School, Physical Activity Break

**Abstrak:** Durasi kegiatan belajar merupakan sebagai faktor eksternal yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran di Sekolah Dasar. Physical Activity Break atau dapat diterjemahkan istirahat dengan aktivitas fisik merupakan kegiatan alternatif sebagai solusi atas permasalahan durasi belajar dan waktu duduk yang lama bagi peserta didik sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat enjoyment peserta didik sekolah dasar kelas bawah terhadap implementasi Physical Activity Break dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menggunakan metode diskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 64 peserta didik kelas bawah SD Masjid Syuhada Yogyakarta. Instrument yang digunakan berupa kuisisioner dengan butir pernyataan sejumlah 12, telah dikonsultasikan kepada ahli dan teruji teruji valid dan reliabel. Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik deskriptif dengan bantuan software SPSS. Hasil analisis dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk perhitungan minimal (Min), Maksimal (Max), Mean (M), Median (Me),

Modus (Mo), Standar Deviasi (SD), Distribusi Frekuensi, Histogram, dan Presentase pada per aspek dan per item. Berdasarkan hasil penelitian telah menunjukkan bahwa frekuensi tingkat Enjoyment peserta didik Sekolah Dasar terhadap Physical Activity Break paling banyak ada 30 siswa (46,9%) terdapat pada interval 11–12. Sedangkan paling sedikit ada 1 siswa (1,6%) terdapat pada interval 5-6. Selanjutnya jumlah skor total Tingkat Enjoyment Terhadap PAB adalah 650 dan skor kriterium tingkat enjoyment terhadap PAB adalah 768 sehingga nilai persentase mencapai 84,64 berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat enjoyment peserta didik Sekolah Dasar terhadap Physical Activity Break dalam pembelajaran dapat dikatakan sangat tinggi berdasarkan hasil penelitian kuantitatif. Hasil ini dapat menjadi pertimbangan bagi guru, kepala sekolah, dinas pendidikan untuk mengimplementasikan Physical Activity Break dalam proses pembelajaran

**Kata kunci:** enjoyment, peserta didik, sekolah dasar, physical activity break.

**How to Cite:** Gani, I., Yudanto, Y., Setyawan, H., Rizkyanto, W.I., (2023). Tingkat enjoyment peserta didik sekolah dasar terhadap physical activity break dalam pembelajaran. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 9(1), 165-178. doi:<http://dx.doi.org/10.30738/trihayu.v9i2.14500>



## Pendahuluan

Durasi kegiatan belajar merupakan sebagai faktor eksternal yang perlu diperhatikan dalam proses pembelajaran di Sekolah Dasar kelas bawah. Beban belajar peserta didik sekolah dasar kelas bawah rerata 7 Jam Pelajaran setiap hari. Beban belajar dalam satu jam pelajaran dilaksanakan selama 35 menit. Salah satu faktor yang kurang diperhatikan adalah diam lama pada satu postur, misalnya duduk hingga beberapa jam tanpa mengubah posisi atau berdiri dengan waktu yang cukup lama dalam proses pembelajaran (Cho, et al, 2015). Peserta didik sering kali tidak banyak bergerak di sebagian besar hari sekolah mereka dan gagal memenuhi rekomendasi aktivitas harian (Campbell & Lassiter, 2020). Posisi duduk dalam waktu lama, dapat menimbulkan keluhan muskuloskeletal, kelelahan mata bahkan kurang konsentrasi (Indrawati et al., 2015). Hasil penelitian menjelaskan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan mereka mengalami kejenuhan belajar adalah waktu yang lama (Rohman, 2018)

Dampak negatif yang ditimbulkan dari waktu duduk selama belajar dapat diminimalkan dengan adanya variasi kegiatan di kelas. Dalam menghadapi masalah sedentarisme dibutuhkan intervensi dalam konteks sekolah (Fiorilli et al., 2021). Terlepas dari tekanan akademik, sekolah dapat berfungsi sebagai peluang utama kesempatan untuk meningkatkan Physical Activity anak-anak karena sebagian besar anak bersekolah (97%) dan menghabiskan banyak waktu di sekolah (6 jam atau lebih/hari, 180 hari/tahun) (Katz et al., 2005, hlm. 1e12; (Peterson & Fox, 2007). Physical Activity Break atau dapat diterjemahkan istirahat dengan aktivitas fisik merupakan kegiatan alternatif sebagai solusi atas permasalahan durasi belajar dan waktu duduk yang lama bagi peserta didik sekolah dasar. Physical Activity Break dilakukan dengan aktifitas yang sesuai dengan kondisi kelas, durasi yang pendek dan dilaksanakan diantara jam pelajaran. Physical Activity Break diharapkan dapat menjadikan situasi belajar yang kondusif dan memberikan dampak positif bagi peserta didik. Hasil riset menunjukkan bahwa Activity Break dapat menjadi kegiatan yang bermanfaat dan produktif untuk dilakukan di antara pelajaran kurikuler (Fiorilli et al., 2021)

Beberapa hasil riset menggambarkan dampak positif pelaksanaan PA dalam proses pembelajaran. Istirahat aktivitas fisik (PA) dapat secara efektif melemahkan dampak merugikan dari duduk lama pada kinerja kognitif akut, manfaat yang dapat dirasakan (misalnya suasana hati), fungsi

pembuluh darah, dan kesehatan metabolisme (Wanders et al., 2021). Sebuah penelitian lain menyimpulkan bahwa istirahat kelas aktif memberikan kontribusi besar untuk aktivitas fisik sehari-hari bagi sebagian besar peserta, tanpa perlu pelatihan dan keahlian guru yang ekstensif, dan tanpa mengganggu perilaku kelas setelahnya (Wilson et al., 2016). Hasil riset serupa menyimpulkan dampak dari physical activity break dengan model relaksasi dan peregangan "Brain Breaks". Aktivitas tersebut efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik di peserta didik Sekolah Dasar selama pendidikan di kelas (Bober et al., 2014). Pelaksanaan istirahat aktivitas fisik kelas dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa selama di sekolah dan perilaku di dalam kelas (Carlson et al., 2015).

Dari beberapa literatur yang ditemukan, banyak bahasan tentang implementasi PAB dalam proses pembelajaran dan juga dampak yang ditimbulkan. Penelitian relevan banyak ditemukan dengan *tujuan* mengkaji tentang dampak pelaksanaan physical activity break (Egger et al., 2018; Janssen et al., 2014; Owen et al., 2018; Peiris et al., 2022; Szabo-Reed et al., 2020). Penelitian relevan juga ditemukan pelaksanaan physical activity break dari perspektif guru (Campbell & Lassiter, 2020; Carlson et al., 2015; Delk et al., 2014; D. Dinkel et al., 2017; D. M. Dinkel et al., 2016; Masini et al., 2020; Mullins et al., 2019). Peneliti sedikit menemukan riset yang mendalam tentang implementasi PAB dari perspektif peserta didik, khususnya di kota Yogyakarta. Pendidik yang mengintegrasikan aktivitas fisik (PA) ke dalam kelas merangsang peserta didik dan menciptakan lingkungan yang menarik (Jiménez-Parra et al., 2022). Peneliti tertarik untuk mendalami tentang Physical Activity Break menciptakan lingkungan yang menarik bagi peserta didik dilihat dari enjoyment peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat enjoyment peserta didik sekolah dasar kelas bawah terhadap implementasi Physical Activity Break dalam proses pembelajaran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung teori dan penelitian relevan sebelumnya. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pertimbangan kepada guru, kepala sekolah, dinas pendidikan untuk membuat kebijakan terkait proses kegiatan belajar mengajar.

### ***Enjoyment***

*Enjoyment* merupakan sebuah rasa nyaman dan menikmati sebuah aktivitas. Kenikmatan digambarkan sebagai proses mengalami kegembiraan, yang mencerminkan perasaan senang, gembira, dan bahagia secara umum (Jackson, 2000). *Enjoyment* adalah emosi positif yang mengaktifkan dan diklasifikasikan sebagai aktivitas emosi (Pekrun, 2018). Kondisi tersebut dialami ketika ada kesesuaian antara tujuan pribadi individu dan tugas (Linnenbrink, 2007), asalkan tugas tersebut dinilai secara positif, dan bahwa aktivitas dianggap cukup terkendali (Pekrun, 2006). *Enjoyment* dapat timbul ketika peserta didik memiliki ketertarikan akan kegiatan yang disukai, selain itu karena siswa memiliki keyakinan bahwa ia dapat mengerjakan, serta yakin bahwa kegiatan tersebut memberikan manfaat bagi dirinya (Putwain et al., 2018). Kebosanan merupakan salah satu emosi yang berlawanan dengan enjoyment. *Enjoyment* sangat relevan jika dibandingkan dengan kecemasan dan kebosanan, bukti empiris menunjukkan hal itu sangat spesifik domain (Goetz et al., 2006). Kebosanan mungkin juga dialami ketika ada kurangnya kendali atas aktivitas karena tuntutan melebihi kemampuan individu (Obergrösser & Stoeger, 2020). Kebosanan adalah emosi negatif yang menonaktifkan yang juga digolongkan sebagai aktivitas emosi (Pekrun, 2018). Kebosanan dialami ketika ada perbedaan antara tujuan pribadi individu dan tugas yang diberikan, atau ketika tidak ada tujuan khusus, jika kegiatan belajar tidak dinilai secara positif maupun negatif, serta ketika kontrol yang dirasakan terlalu tinggi (Pekrun et al., 2011).

Terkait dengan aktivitas fisik, terdapat beberapa tes untuk mengetahui tingkat *enjoyment* diantaranya menggunakan PACES (Teques et al., 2020). Responden ditanyai untuk menilai

“bagaimana perasaan anda di momen tentang PA yang telah anda lakukan” menggunakan skala Likert 7 poin (1 = tidak menyenangkan; 7 = menyenangkan). Dua item diberi kode terbalik. Jumlah semua item membentuk ukuran kenikmatan yang tidak berdimensi. Nilai yang lebih tinggi mencerminkan tingkat kenikmatan yang lebih tinggi. Beberapa pernyataan dalam angket diantaranya; saya merasa itu menyenangkan, sangat menyegarkan, sangat memuaskan, sangat mengembirakan, sama sekali tidak merangsang, sangat menyegarkan (Teques et al., 2020).

Dalam penelitian ini enjoyment diukur menggunakan kuisienor yang lebih sederhana dikarenakan responden merupakan peserta didik kelas sekolah dasar kelas bawah. Pilihan jawaban hanya ada dua diantaranya sesuai dan tidak sesuai. Adapun pernyataan disesuaikan dengan teori dan instrumen relevan, serta dikonsultasikan kepada ahli.

### ***Physical Activity Break***

Physical activity break merupakan aktivitas singkat yang dilakukan peserta didik pada sebagai jeda istirahat dalam proses pembelajaran. Physical activity break juga disebut istirahat otak atau energizers, diterjemahkan sebagai serangan integrasi gerakan singkat di kelas selama hari sekolah (Webster et al., 2015). Istirahat aktif, didefinisikan sebagai periode waktu singkat, antara 5 dan 15 menit, di mana aktivitas fisik digabungkan dengan intensitas sedang hingga kuat, selama kelas, tanpa memerlukan ruang, material, atau personel khusus (Masini et al., 2020). Physical activity break adalah aktivitas fisik berbasis kelas yang dapat dilakukan baik di dalam maupun di luar kelas, aktivitas ini merupakan salah satu strategi yang paling banyak digunakan dalam beberapa tahun terakhir untuk mengurangi gaya hidup sedentari anak dan remaja (Watson et al., 2017).

Jenis aktivitas dalam *Physical activity break* dapat dikembangkan oleh guru atau juga mengikuti contoh yang sudah ada. Pada waktu yang ditentukan setiap hari, peserta menerapkan istirahat PA singkat (sekitar lima menit) di kelas mereka yang kami rancang dan tentukan (Campbell & Lassiter, 2020). Istirahat Aktif dilaksanakan selama 10 menit, materi pembelajaran fisik terintegrasi sesuai usia dan tidak melibatkan peralatan fisik. Struktur istirahat kegiatan terdiri dari pengenalan (pemanasan) 2 menit, gerakan fisik 6 menit, dan pendinginan 2 menit (Wadsworth et al., 2012). Physical activity break juga dapat dilaksanakan menggunakan video aktif dan keterlibatan fisik atau Brain Breaks Video, berdasarkan mimikri fisik oleh siswa dari sumber audiovisual yang diproyeksikan pada papan tulis digital kelas (misalnya: tarian, gerakan, dll.) (Mullins et al., 2019). Penelitian (Campbell & Lassiter, 2020) melaksanakan Istirahat PA terutama terdiri dari musik, tarian, dan gerakan bebas, sering kali menyertakan situs web GoNoodle (<https://www.gonoodle.com/>), diikuti dengan lima tarikan napas dalam-dalam untuk membantu siswa tenang dan fokus kembali.

Dalam penelitian ini, perlakuan yang diberikan kepada peserta didik adalah aktivitas fisik selama selama kurang lebih 5 menit dan dilaksanakan pada saat pergantian jam pelajaran. Peserta didik didorong untuk bergerak aktif mengikuti panduan guru, serta melihat video yang ditayangkan dilayar depan kelas. Video yang digunakan dalam penelitian adalah video dalam situs web dannygo.net (<https://www.dannygo.net/>). Physical activity break dilaksanakan dalam kurun waktu 4 minggu.

### **Metode**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya untuk menggambarkan tentang sesuatu variabel, gejala, atau keadaan (Sugiyono, 2016) . Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan tingkat enjoyment peserta didik Sekolah Dasar terhadap *Physical Activity Break*

dalam pembelajaran. Data tentang enjoyment peserta didik Sekolah Dasar terhadap *Physical Activity Break* dalam pembelajaran diperoleh setelah sampel melaksanakan *Physical Activity Break* dengan bimbingan Guru disekolah selama 4 minggu. Pembahasan penelitian difokuskan untuk mendiskripsikan tingkat enjoyment peserta didik Sekolah Dasar terhadap *Physical Activity Break* dalam pembelajaran

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Data sampel dikumpulkan dari bulan Agustus- September 2022. Sampel dalam penelitian adalah peserta didik kelas bawah atau kelas 1, 2, 3 Sekolah Dasar Masjid Syuhada. Sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 64 siswa SD Masjid Syuhada (Tabel 1).

Tabel 1. Sampel Peserta Didik SD Masjid Syuhada Kelas Bawah

| No     | Jenis Kelamin | Jumlah |
|--------|---------------|--------|
| 1      | Lak-laki      | 37     |
| 2      | Perempuan     | 27     |
| Jumlah |               | 64     |

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada peserta didik SD Masjid Syuhada dan didampingi oleh orang tua dalam pengisiannya. Instrumen yang digunakan terdiri dari 12 butir pernyataan yang telah disusun berdasarkan kajian teori dan telah disesuaikan untuk mengukur setiap indikator. Instrumen penelitian menggunakan rating scale 1-0 (Ya-Tidak). Instrumen telah dilakukan uji validitas (*Product Moment Pearson Correlation* SPSS) serta reliabilitas (*Alpha Cronbach's* SPSS) sebelum digunakan dalam penelitian. Hasil uji validitas *Product Moment Pearson Correlation* semua item pertanyaan memiliki nilai r-hitung lebih besar dari r-tabel 0.244 dan nilai sig. (2-tailed) adalah  $0,000 < 0,05$  pada taraf signifikansi 5%, sehingga semua item pertanyaan dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas pada alpha cronbach's bernilai 0.740 sehingga disimpulkan bahwa semua item pertanyaan dinyatakan reliabel atau konsisten.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik deskriptif dengan bantuan software SPSS. Deskriptif data dilakukan dengan analisis deskriptif terhadap variabel atau sub variabel penelitian. Hasil analisis dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk perhitungan minimal (Min), Maksimal (Max), Mean (M), Median (Me), Modus (Mo), Standar Deviasi (SD), Distribusi Frekuensi, Histogram, dan Presentase pada per aspek dan per item.

Langkah-langkah dalam perhitungan distribusi frekuensi disusun dengan sebagai berikut: a) menentukan jumlah kelas interval menggunakan rumus Sturges, dengan rumus: Jumlah kelas interval =  $1 + 3,3 \log n$ , dengan n adalah jumlah responden; b) menentukan rentang data (range), dengan rumus: Range = Skor maksimal – Skor minimal + 1; dan c) menentukan panjang kelas interval dengan rumus: Panjang kelas interval =  $\frac{Range}{Jumlah\ kelas\ interval}$  (Sugiyono, 2016). Selanjutnya data variabel penelitian dikategorikan menggunakan presentase pada setiap aspek dan pada tiap-tiap indikator/butir.

Adapun kualifikasi nilai pada setiap aspek dan setiap item pertanyaan menggunakan kriteria penilaian ayng diadaptasi dari (Riduwan, 2015), sebagaimana Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Persentase Nilai

| Persentase skor yang diperoleh | Kategori      |
|--------------------------------|---------------|
| 81 - 100 %                     | Sangat Tinggi |
| 61 - 80 %                      | Tinggi        |
| 41 - 60 %                      | Cukup         |
| 21 - 40 %                      | Rendah        |
| 0 - 20 %                       | Sangat Rendah |

### Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Hasil dari perhitungan item pertanyaan tingkat enjoyment terhadap *Physical Activity Break* atau disingkat PAB diperoleh Nilai Maksimum sebesar 12, Nilai Minimal sebesar 03, Range sebesar 09, Sum sebesar 650, Mean sebesar 10,16, Variansi sebesar 4,261, dan Standar Deviasi sebesar 2,064. Untuk menentukan jumlah kelas interval menggunakan rumus jumlah kelas =  $1 + 3,3 \log n$ , dimana  $n$  adalah jumlah responden. Dari perhitungan diketahui  $n = 64$  sehingga diperoleh banyak kelas  $1 + 3,3 \log 64 = 6,960$  dibulatkan menjadi 7 kelas interval. Range data dihitung dengan skor maksimal–skor minimal + 1 sehingga diperoleh  $12-3+1= 10$ . Panjang kelas = rentang dibagi jumlah kelas sehingga diperoleh  $10/7 = 1,42$  dibulatkan menjadi 2. Distribusi frekuensi Tingkat Enjoyment Terhadap PAB dapat dilihat pada Tabel 3 dan Tabel 4.

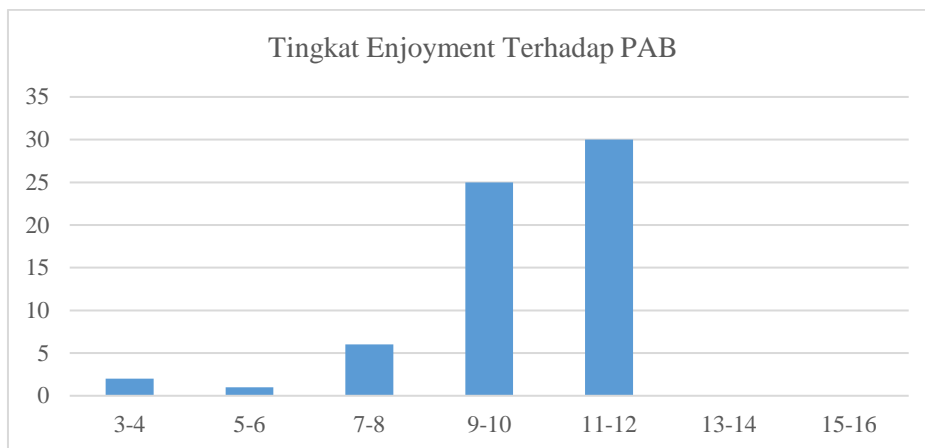
Tabel 3. Rangkuman Deskripsi Data Statistik

| Statistik | Responden | Range | Min | Max | Sum | Mean  | SD    | Variance |
|-----------|-----------|-------|-----|-----|-----|-------|-------|----------|
| Hasil     | 64        | 9     | 3   | 12  | 650 | 10.16 | 2.064 | 4.261    |

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Enjoyment Terhadap PAB

| No    | Interval | Frekuensi | Persentase |
|-------|----------|-----------|------------|
| 1     | 3-4      | 2         | 3.1        |
| 2     | 5-6      | 1         | 1.6        |
| 3     | 7-8      | 6         | 9.4        |
| 4     | 9-10     | 25        | 39.1       |
| 5     | 11-12    | 30        | 46.9       |
| 6     | 13-14    | 0         | 0          |
| 7     | 15-16    | 0         | 0          |
| Total |          | 64        | 100.0      |

Berdasarkan Tabel 4 distribusi frekuensi Tingkat Enjoyment Terhadap PAB di atas dapat digambarkan dalam histogram sebagai berikut :



Gambar 1. Histogram distribusi frekuensi Tingkat Enjoyment Terhadap PAB

Tabel 4 dan Gambar 1 tersebut menunjukkan bahwa frekuensi Tingkat Enjoyment Terhadap PAB paling banyak ada 30 siswa (46,9%) terdapat pada interval 11–12. Sedangkan paling sedikit ada 1 siswa (1,6%) terdapat pada interval 5-6.

Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah skor total tingkat enjoyment terhadap PAB adalah 650 dan skor kriterium tingkat enjoyment terhadap PAB adalah 768. Kemudian nilai tingkat enjoyment terhadap PAB dianalisis menggunakan rumus presentase untuk menentukan kategorinya, sebagai berikut:

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 = \frac{650}{768} \times 100 = 84,64 \text{ berkategori sangat tinggi.}$$

Jumlah skor total per item pertanyaan adalah 10,16 dan skor masing-masing item pertanyaan, presentasi per item pertanyaan serta kategori nilai per item pertanyaan Tingkat Enjoyment Terhadap PAB dapat dilihat pada Tabel 5

Tabel 5. Kategori per item Tingkat Enjoyment Terhadap PAB

| No | Item Pertanyaan | Skor | %  | Kategori      |
|----|-----------------|------|----|---------------|
| 1  | P1              | 0,95 | 95 | Sangat Tinggi |
| 2  | P2              | 0,95 | 95 | Sangat Tinggi |
| 3  | P3              | 0,97 | 97 | Sangat Tinggi |
| 4  | P4              | 0,59 | 59 | Cukup         |
| 5  | P5              | 0,88 | 88 | Sangat Tinggi |
| 6  | P6              | 0,55 | 55 | Cukup         |
| 7  | P7              | 0,84 | 84 | Sangat Tinggi |
| 8  | P8              | 0,80 | 80 | Tinggi        |
| 9  | P9              | 0,89 | 89 | Sangat Tinggi |
| 10 | P10             | 0,95 | 95 | Sangat Tinggi |
| 11 | P11             | 0,91 | 91 | Sangat Tinggi |
| 12 | P12             | 0,88 | 88 | Sangat Tinggi |

Berdasarkan data pada tabel 5 di atas dapat disimpulkan bahwa item pertanyaan pada Tingkat Enjoyment Terhadap PAB Sebagian besar berada pada kategori sangat tinggi. Nilai item pertanyaan

pada Tingkat Enjoyment Terhadap PAB yang termasuk kategori tertinggi pada item pertanyaan nomor 3 yang termasuk pada indikator/butir Saya melakukan "Physical Activity Break" dengan gembira. dengan skor 0,97 atau 97%. Nilai item pertanyaan pada Tingkat Enjoyment Terhadap PAB yang terendah pada item pertanyaan nomor 6 yang termasuk indikator/butir Saya berharap waktu "Physical Activity Break" ditambah dengan skor 0,55 atau 55 %.

## **Pembahasan**

Pada dasarnya penelitian ini ditujukan untuk mengetahui Tingkat Enjoyment peserta didik Sekolah Dasar terhadap *Physical Activity Break* dalam pembelajaran di wilayah kota Yogyakarta. Fokus penelitian diarahkan pada 12 indikator/butir yaitu: 1) Senang jika disekolah ada "Physical Activity Break"; 2) Semangat melakukan "Physical Activity Break"; 3) Melakukan "Physical Activity Break" dengan gembira; 4) Menantikan waktu "Physical Activity Break"; 5) Mengikuti "Physical Activity Break" sampai selesai; 6) Berharap waktu "Physical Activity Break" ditambah; 7) Malas mengikuti "Physical Activity Break"; 8) Melisah mengikuti "Physical Activity Break"; 9) Bosan mengikuti "Physical Activity Break"; 10) Sedih mengikuti "Physical Activity Break"; 11) Physical Activity Break tidak bermanfaat bagi saya; dan 12) Physical Activity Break" hanya membuang waktu. Berdasarkan hasil penelitian telah menunjukkan bahwa frekuensi Tingkat Enjoyment peserta didik Sekolah Dasar terhadap Physical Activity Break paling banyak ada 30 siswa (46,9%) terdapat pada interval 11–12. Sedangkan paling sedikit ada 1 siswa (1,6%) terdapat pada interval 5-6. Selanjutnya jumlah skor total Tingkat Enjoyment Terhadap PAB adalah 650 dan skor kriterium Tingkat Enjoyment Terhadap PAB adalah 768 sehingga nilai persentase mencapai 84,64 berada pada kategori sangat tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat *enjoyment* peserta didik Sekolah Dasar terhadap *Physical Activity Break* dalam pembelajaran dapat dikatakan sangat tinggi berdasarkan hasil penelitian kuantitatif.

Hasil serupa kesimpulan di atas ditemukan dalam riset yang menyimpulkan bahwa anak-anak menanggapi secara positif istirahat latihan di kelas. Berbagai sumber ditriangulasi dan semua sumber memberikan bukti bahwa anak-anak menikmati istirahat latihan kelas (Howie et al., 2014). Hasil serupa menjelaskan bahwa Unsur kesenangan siswa merupakan unsur paling sering digambarkan sebagai "menyenangkan" sering disebutkan dalam wawancara dan ditulis dalam refleksi jurnal terkait pelaksanaan Physical Activity Break (McMullen et al., 2014). Secara spesifik digambarkan dalam pernyataan di jurnal reflektif diantaranya sebagai berikut, Curt juga memasukkan komentar seperti, "*Siswa menyukainya*" dan, "*...siswa bersenang-senang*" saat menjelaskan kekuatan jeda aktivitas tertentu. Paula menulis bahwa dia akan menggunakan suatu kegiatan lagi karena, "*... para siswa menikmatinya*" sebuah sentimen yang dia rujuk dalam beberapa jurnal refleksinya. Hasil yang sama juga digambarkan dalam tanggapan siswa yang dianggap positif terhadap physical activity break (Stylianou et al., 2016). Hasil tersebut selaras dengan pernyataan (Jiménez-Parra et al., 2022) bahwa pendidik yang mengintegrasikan aktivitas fisik (PA) ke dalam kelas merangsang peserta didik dan menciptakan lingkungan yang menarik.

*Enjoyment* atau rasa senang dan nyaman yang dialami peserta didik dalam pelaksanaan Physical Activity Break dapat mendorong dampak positif yang lain. Merasakan kegembiraan dalam belajar menjadi kunci sukses keberhasilan pembelajaran, sebab memilih metode dan media pembelajaran apapun tanpa kehadiran kegembiraan tentu tidak akan sepenuhnya diterima dengan baik oleh peserta didik (Syahid, 2019). Sebuah hasil penelitian menjelaskan bahwa kesenangan dan kebosanan menunjukkan sedikit hubungan dengan kinerja peserta didik (Raccanello et al., 2019). Hasil hubungan positif juga dijumpai dalam sebuah penelitian yang menyimpulkan bahwa bahwa



enjoyment dan pride secara bersama-sama memiliki kontribusi yang signifikan terhadap self-esteem ( $p = 0,00$ ). Lebih lanjut lagi enjoyment memiliki kontribusi sebesar 14% terhadap self-esteem dan pride memiliki kontribusi sebesar 2% terhadap self-esteem peserta didik (Anggun & Linda, 2021). Respon positif peserta didik, serta dampak positif pelaksanaan Physical Activity Break diharapkan dapat menjadi perhatian bagi guru dan sekolah dalam merencanakan pembelajaran. Kondisi demikian senada dengan pendapat yang menyatakan bahwa guru dapat menggunakan metode pembelajaran yang membuat peserta didik merasa senang sehingga peserta didik akan berminat mengikuti proses pembelajaran serta membuat peserta didik memiliki *psychological well-being* yang tinggi dengan begitu kemungkinan peserta didik untuk melakukan prokrastinasi semakin rendah (Utami & Kriswanto, 2019). Proses pembelajaran di sekolah yang menggembirakan sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 16 Tahun 2022. Peraturan tersebut menjelaskan bahwa pelaksanaan pembelajaran dalam suasana belajar yang menyenangkan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c dirancang agar peserta didik mengalami proses belajar sebagai pengalaman yang menimbulkan emosi positif. Diperjelas pada pasal 12 bahwa pelaksanaan pembelajaran dalam suasana belajar yang menyenangkan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) paling sedikit dilakukan dengan cara; a) menciptakan suasana belajar yang gembira.

Physical Activity Break dapat diimplementasikan dalam proses pembelajaran di Sekolah Dasar. Kondisi tersebut didukung sebuah penelitian yang menyimpulkan bahwa istirahat kelas aktif memberikan kontribusi besar untuk aktivitas fisik sehari-hari bagi sebagian besar peserta, dan tanpa mengganggu perilaku kelas setelahnya (Wilson et al., 2016). Kondisi yang hampir sama bahwa kelompok inti guru menerapkannya Physical activity break setiap minggu, walaupun terdapat ketakutan bahwa activity break akan mengurangi waktu pengajaran, (Delk et al., 2014).

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *enjoyment* peserta didik terhadap *Physical Activity Break* dalam kategori sangat tinggi. Kesimpulan tersebut dibuktikan dengan jumlah frekuensi distribusi data, hasil rerata variable, serta hasil rerata setiap item pernyataan. Perasaan senang dan nyaman yang dialami peserta didik, serta dampak positif dalam pelaksanaan *Physical Activity Break* menjadi kunci sukses keberhasilan pembelajaran di sekolah. Hasil ini dapat menjadi pertimbangan bagi guru, kepala sekolah, dinas pendidikan di Yogyakarta untuk mengimplementasikan *Physical Activity Break* dalam proses pembelajaran. Penelitian relevan perlu dilakukan untuk mengeksplorasi efektifitas Physical Activity Break dari perspektif guru. Perlu dilakukan juga penelitian yang mengkaji model Physical Activity Break yang efektif dilaksanakan dalam proses pembelajaran.

### **Daftar Pustaka**

- Anggun, V., & Linda, P. (2021). Kontribusi Enjoyment (Rasa Senang) dan Pride (Rasa Bangga) saat belajar di kelas terhadap Self-Esteem Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 1–19. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v12i01.360>
- Bobe, G., Perera, T., Frei, S., & Frei, B. (2014). Brain Breaks: Physical Activity in the Classroom for Elementary School Children. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46(4),

S141. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2014.04.116>

- Campbell, A. L., & Lassiter, J. W. (2020). Teacher perceptions of facilitators and barriers to implementing classroom physical activity breaks. *Journal of Educational Research, 113*(2), 108–119. <https://doi.org/10.1080/00220671.2020.1752613>
- Carlson, J. A., Engelberg, J. K., Cain, K. L., Conway, T. L., Mignano, A. M., Bonilla, E. A., Geremia, C., & Sallis, J. F. (2015). Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior. *Preventive Medicine, 81*, 67–72. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.08.006>
- Cho, I. Y., Park, S. Y., Park, J. H., Kim, T. K., Jung, T. W., & Lee, H. M. (2015). The Effect of Standing and Different Sitting Positions on Lumbar Lordosis: Radiographic Study of 30 Healthy Volunteers. *Asian spine journal, 9*(5), 762–769. <https://doi.org/10.4184/asj.2015.9.5.762>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, conducting And Evaluating Quantitative And Qualitative Research (4th ed ed.)* (4th ed.). Pearson.
- Delk, J., Springer, A. E., Kelder, S. H., & Grayless, M. (2014). Promoting teacher adoption of physical activity breaks in the classroom: Findings of the central texas CATCH middle school project. *Journal of School Health, 84*(11), 722–730. <https://doi.org/10.1111/josh.12203>
- Dinkel, D. M., Lee, J. M., & Schaffer, C. (2016). Examining the knowledge and capacity of elementary teachers to implement classroom physical activity breaks. *International Electronic Journal of Elementary Education, 9*(1), 182–196.
- Dinkel, D., Schaffer, C., Snyder, K., & Lee, J. M. (2017). They just need to move: Teachers' perception of classroom physical activity breaks. *Teaching and Teacher Education, 63*, 186–195. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.12.020>
- Egger, F., Conzelmann, A., & Schmidt, M. (2018). The effect of acute cognitively engaging physical activity breaks on children's executive functions: Too much of a good thing? *Psychology of Sport and Exercise, 36*, 178–186. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.014>
- Fiorilli, G., Buonsenso, A., Di Martino, G., Crova, C., Centorbi, M., Grazioli, E., Tranchita, E., Cerulli, C., Quinzi, F., Calcagno, G., Parisi, A., & Di Cagno, A. (2021). Impact of active breaks in the classroom on mathematical performance and attention in elementary school children. *Healthcare (Switzerland), 9*(12). <https://doi.org/10.3390/healthcare9121689>
- Goetz, T., Pekrun, R., Hall, N., & Haag, L. (2006). Academic emotions from a social-cognitive perspective: Antecedents and domain specificity of students' affect in the context of Latin instruction. *British Journal of Educational Psychology, 76*(2), 289–308. <https://doi.org/10.1348/000709905X42860>

- Howie, E. K., Newman-Norlund, R. D., & Pate, R. R. (2014). Smiles count but minutes matter: Responses to classroom exercise breaks. *American Journal of Health Behavior, 38*(5), 681–689. <https://doi.org/10.5993/AJHB.38.5.5>
- Indrawati, E. P., Tirtayasa, I. K., & Adiatmika, I. P. G. (2015). Pelatihan Peregangan Dan Istirahat Aktif Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal, Kelelahan Mata Dan Meningkatkan Konsentrasi Kerja Karyawan Rekam Medis Rumah Sakit Sanglah Denpasar. *Jurnal Ergonomi Indonesia (The Indonesian Journal of Ergonomic), 1*(1). <https://doi.org/10.24843/jei.2015.v01.i01.p03>
- Jackson SA. Joy, fun, and flow state in sport. In: Hanin Y, editor. Emotions in sport. Champaign, IL: Human Kinetics; 2000.p.135–55. <https://doi.org/10.5040/9781492596233.ch-006>
- Janssen, M., Chinapaw, M. J. M., Rauh, S. P., Toussaint, H. M., Van Mechelen, W., & Verhagen, E. A. L. M. (2014). A short physical activity break from cognitive tasks increases selective attention in primary school children aged 10-11. *Mental Health and Physical Activity, 7*(3), 129–134. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.07.001>
- Jiménez-Parra, J. F., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Castañer, M., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Enhancing physical activity in the classroom with active breaks: a mixed methods study. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes, 147*, 84–94. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.09)
- Katz, D. L., O'Connell, M., Yeh, M. C., Nawaz, H., Njike, V., Anderson, L. M., et al. (2005). Public health strategies for preventing and controlling overweight and obesity in school and worksite settings. *MMWR Recommendation Rep, 54*(RR-10).
- Linnenbrink, E. A. (2007). The Role of Affect in Student Learning. A Multi-Dimensional Approach to Considering the Interaction of Affect, Motivation, and Engagement. *Emotion in Education, 107–124*. <https://doi.org/10.1016/B978-012372545-5/50008-3>
- Masini, A., Marini, S., Gori, D., Leoni, E., Rochira, A., & Dallolio, L. (2020). Evaluation of school-based interventions of active breaks in primary schools: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport, 23*(4), 377–384. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.008>
- McMullen, J., Kulinna, P., & Cothran, D. (2014). Physical activity opportunities during the school day: Classroom teachers' perceptions of using activity breaks in the classroom. *Journal of Teaching in Physical Education, 33*(4), 511–527. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0062>
- Mullins, N. M., Michaliszyn, S. F., Kelly-Miller, N., & Groll, L. (2019). Elementary school classroom physical activity breaks: Student, teacher, and facilitator perspectives. *Advances in Physiology Education, 43*(2), 140–148. <https://doi.org/10.1152/advan.00002.2019>

- Murtagh, E., Mulvihill, M., & Markey, O. (2013). Bizzy break! the effect of a classroom-based activity break on in-school physical activity levels of primary school children. *Pediatric Exercise Science, 25*(2), 300–307. <https://doi.org/10.1123/pes.25.2.300>
- Obergriesser, S., & Stoeger, H. (2020). Students' emotions of enjoyment and boredom and their use of cognitive learning strategies – How do they affect one another? *Learning and Instruction, 66*(October 2019), 101285. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101285>
- Owen, K. B., Parker, P. D., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2018). Effects of physical activity and breaks on mathematics engagement in adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport, 21*(1), 63–68. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.07.002>
- Peiris, D. L. I. H. K., Duan, Y., Vandelanotte, C., Liang, W., Yang, M., & Baker, J. S. (2022). Effects of In-Classroom Physical Activity Breaks on Children's Academic Performance, Cognition, Health Behaviours and Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159479>
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review, 18*(4), 315–341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., & Barchfeld, P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance. *Contemporary Educational Psychology, 36*(1), 36–48. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>
- Pekrun, R. (2018). Control-Value Theory: A Social-Cognitive Approach to Achievement Emotions. In G. A. D. Liem, & D. M. McInerney (Eds.), *Big Theories Revisited 2: A Volume of Research on Sociocultural Influences on Motivation and Learning* (pp. 162-190). Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Peterson, K. E., & Fox, M. K. (2007). Addressing the epidemic of childhood obesity through school-based interventions: What has been done and where do we go from here? *Journal of Law, Medicine and Ethics, 35*(1), 113–130. <https://doi.org/10.1111/j.1748-720X.2007.00116.x>
- Putwain, D. W., Pekrun, R., Nicholson, L. J., Symes, W., Becker, S., & Marsh, H. W. (2018). Control-Value Appraisals, Enjoyment, and Boredom in Mathematics: A Longitudinal Latent Interaction Analysis. *American Educational Research Journal, 55*(6), 1339–1368. <https://doi.org/10.3102/0002831218786689>
- Raccanello, D., Brondino, M., Moè, A., Stupnisky, R., & Lichtenfeld, S. (2019). Enjoyment, Boredom, Anxiety in Elementary Schools in Two Domains: Relations With Achievement. *Journal of Experimental Education, 87*(3), 449–469. <https://doi.org/10.1080/00220973.2018.1448747>

- Riduwan. (2015). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Alfabeta.
- Stylianou, M., Kulinna, P. H., & Naiman, T. (2016). '...because there's nobody who can just sit that long': Teacher perceptions of classroom-based physical activity and related management issues. *European Physical Education Review, 22*(3), 390–408. <https://doi.org/10.1177/1356336X15613968>
- Sugiyono. (2016). *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, dan Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Syahid, A. (2019). Gembira bersekolah: memaknai fun learning di sekolah dasar. *Education, 7*(1), 1–7.
- Szabo-Reed, A. N., Washburn, R. A., Greene, J. L., Ptomey, L. T., Gorczyca, A., Lee, R. H., Little, T. D., Lee, J., Honas, J., & Donnelly, J. E. (2020). Physical activity across the curriculum (PAAC3): Testing the application of technology delivered classroom physical activity breaks. *Contemporary Clinical Trials, 90*(January). <https://doi.org/10.1016/j.cct.2020.105952>
- Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C., & Borrego, C. (2020). Validation and adaptation of the Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) in fitness group exercisers. *Journal of Sport and Health Science, 9*(4), 352–357. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.010>
- Utami, Y., & Kriswanto, E. (2019). Hubungan minat olahraga dan psychological well-being terhadap prokrastinasi peserta didik di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 15*(2), 41–49. <https://doi.org/10.21831/jpji.v15i2.26109>
- Wadsworth, D. D., Robinson, L. E., Beckham, K., & Webster, K. (2012). Break for Physical Activity: Incorporating Classroom-Based Physical Activity Breaks into Preschools. *Early Childhood Education Journal, 39*(6), 391–395. <https://doi.org/10.1007/s10643-011-0478-5>
- Wanders, L., Cuijpers, I., Kessels, R. P. C., van de Rest, O., Hopman, M. T. E., & Thijssen, D. H. J. (2021). Impact of prolonged sitting and physical activity breaks on cognitive performance, perceivable benefits, and cardiometabolic health in overweight/obese adults: The role of meal composition. *Clinical Nutrition, 40*(4), 2259–2269. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.10.006>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 14*(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>
- Webster, C. A., Russ, L., Vazou, S., Goh, T. L., & Erwin, H. (2015). Integrating movement in academic classrooms: Understanding, applying and advancing the knowledge base. *Obesity Reviews, 16*(8), 691–701. <https://doi.org/10.1111/obr.12285>

Wilson, A. N., Olds, T., Lushington, K., Petkov, J., & Dollman, J. (2016). The impact of 10-minute activity breaks outside the classroom on male students' on-task behaviour and sustained attention: A randomised crossover design. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 105(4), e181–e188. <https://doi.org/10.1111/apa.13323>