

## Pengaruh *Live Modeling* Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik Pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri 003 Sangasanga

Annisa Oktavia Pradini<sup>1\*</sup>, M.Bachtiar Safrudin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: [Annisaoktavia121099@gmail.com](mailto:Annisaoktavia121099@gmail.com)

Diterima: 15/07/21

Revisi: 09/09/21

Diterbitkan: 29/12/21

---

### Abstrak

**Tujuan studi:** Mengetahui Pengaruh Live Modeling Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik Pada Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 003 Sangasanga.

**Metodologi:** Penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *design Quasi Experimental* rancangan *one-group pretest & post-test design without* dengan jumlah sampel 11 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan Lembar Observasi dan Analisa data yang dilakukan secara analisa univariate dan analisa bivariate dengan uji *Wilcoxon*.

**Hasil:** Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan nilai P-value  $< \alpha = 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh live modelling terhadap perilaku aktivitas fisik pada siswa di sekolah dasar negeri 003 sangasanga.

**Manfaat:** Memberikan edukasi dan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas fisik sehingga dapat diaplikasikan baik dalam lingkungan sekolah ataupun lingkungan saat berada di rumah ehingga dapat diaplikasikan baik dalam lingkungan sekolah ataupun lingkungan saat berada di rumah

### Abstract

**Purpose of study:** To determine the effect of live modeling on physical activity behavior in students in elementary school 003 Sangasanga .

**Methodology:** Quantitative Research approach to *Quasi-Experimental design* design *one-group pretest and post-test design without* the sample 11 respondents. This research instrument uses Observation Sheets and data analysis which is carried out by univariate analysis and bivariate analysis with test *Wilcoxon*.

**Results:** The Wilcoxon test results show the P-value  $\leq 0.05$ , so it can be concluded that there is an effect of live modeling on the behavior of physical activity in students at the 003 Sangasanga public elementary school.

**Applications:** Provide education and motivation for students to carry out physical activities so that they can be applied both in the school environment and the environment while at home so that it can be applied both in the school environment and the environment while at home

---

**Kata kunci:** *Live Modelling, Perilaku Aktivitas Fisik, Siswa Sekolah Dasar*

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu yang berharga bagi manusia karena tanpa tubuh yang sehat manusia akan sulit melakukan aktivitasnya dalam sehari-hari (Kusumo, 2018). Batasan usia anak antar 0-19 tahun, anak pra sekolah 5-<6 tahun, anak pra remaja 10-<13 tahun (Trihono et al., 2018). Anak memiliki karakteristik sangat berbeda sesuai tahapan usianya dalam melakukan perilaku dan kegiatan aktivitas fisik (Agustini, 2014).

Perilaku baik dan buruk terjadi pada anak sangat pengaruh pada orang tua, pendidikan serta orang di sekitar rumah dalam menerapkan dan memberikan dukungan baik serta patut ditiru anak (Izz ty, 2017) . Perilaku anak di bawa anak untuk menghadapi kehidupan yang akan datang seperti ketika anak sudah mulai kenal dengan lingkungan yang luas, lingkungan sekitar tempat tinggal anak merupakan satu tempat keseharian anak saat anak sudah selesai aktivitas sekolah dan aktivitas di rumah (Messakh et al., 2019).

Populasi penduduk anak di Indonesia dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan kelompok umur 0-14 Usia anak sudah mencapai 66,17 juta jiwa sekitar 24,8% dari jumlah populasi tersebut (KKPA, 2018). Kelompok usia anak-anak merupakan kelompok resiko. Resiko ini dapat di lihat dari potensi masalah kesehatan yang bisa terjadi pada kelompok usia tersebut (Allender & Spradley, 2011). Resiko masalah kesehatan bisa memicu berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, Diabetes, Ginjal, Obesitas. Data penyakit tersebut mendapatkan program yang serius tahun (Bapenas, 2018).

Kelompok resiko menurut Spradley (2011) kelompok khusus dengan kebutuhan khusus seperti anak usia sekolah, balita, bayi baru lahir, ibu hamil dan lansia. Kelompok kesehatan khusus, kelompok yang mempunyai resiko terserang penyakit. Menurut WHO (2018) ada peningkatan risiko kematian sebesar 20%-30% pada anak yang tidak melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan yang sering melakukan aktivitas fisik selama 150 menit dengan per minggu secara rutin (Organization, 2019). Salah satu masalah kesehatan pada anak sekolah dasar yang tidak melakukan aktivitas fisik penyebab kematian terbanyak di Indonesia saat ini menyebabkan yaitu seperti pertumbuhan tulang terhambat saat usia muda 9-12 tahun, Obesitas 15,4%, Diabetes Tipe 2 2,3%, Ginjal 0,2%, dan Hipertensi 25,8% (KemenKes, 2018). Anak sekolah dasar sangat jarang melakukan aktivitas fisik saat di rumah, biasanya anak tidak aktif saat di rumah mereka hanya diam diri malas dan hanya bermain gadget sambil mereka tiduran (Mullender-Wijnsma et al., 2015). Anak sekolah dasar sebenarnya ketika mereka di sekolah anak tersebut memiliki keaktifan gerakan yang sangat baik contohnya mereka jalan, lari, lompat hingga membuat anggota tubuhnya gerakan mereka menangkap bola dan melempar. Oleh sebab itu mereka perlu bimbingan untuk mencapai kemampuan gerakan tersebut (Izzaty, 2017).

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh dihasilkan oleh otot kerangka yang memerlukan pengeluaran energi (Trudeau & Shephard, 2015). Aktivitas fisik di era modern ini jarang ditemui karena sudah tersedia lebih mudah seperti transportasi modern seperti escalator, lift, motor dan lainnya, dengan era modern ini anak-anak selalu diantar menggunakan alat transportasi saat ke sekolah sehingga kita jarang melihat anak yang datang ke sekolah dengan berjalan, hal ini menyebabkan anak kurang melakukan aktivitas fisiknya.

Aktivitas fisik anak sekolah cukup di peroleh dengan melakukan kegiatan olahraga dalam seminggu. Aktivitas fisik merupakan aktivitas saran utama untuk menambahkan kesehatan fisik dan mental, dimana banyak orang telah tidak membiasakan hal semua itu dalam kehidupan sehari-hari, dengan pengaruh yang luar biasa bagi kesehatan dan kesejahteraan (Hamrik et al., 2014). Menurut data Non-communicable disease country profiles 2011 Aktivitas fisik rendah di indonesia sebesar 31,9% pada laki-laki dan 27,9% pada perempuan dengan total 29,9% Dari jumlah semua penduduk pada tahun 2010. Menurut Data Riset di Indonesia jumlah anak yang kurang aktivitas fisik mengalami kenaikan dari angka 26,1% pada tahun 2013, dan sekarang meningkat menjadi 33,5% di tahun 2018. Di Kalimantan timur angka kejadian anak yang tidak melakukan aktivitas fisik juga terdapat peningkatan dari 39% pada tahun 2013, sekarang meningkat menjadi 43% di tahun 2018 (KemenKes, 2018).

Program diupayakan dalam mengatasi masalah aktivitas fisik pada anak sekolah adalah mengaktifkan anak-anak untuk terus beraktivitas dengan memberik jadwal tetap setiap minggunya untuk bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, lalu untuk hari jumat beberapa sekolah juga melakukan program senam pagi serta kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka, voli, badminton dan sepak bola (Risksedas, 2018).

*Modeling* atau perilaku mencontoh merupakan melakukan perilaku ke satu sasaran untuk mecontohkan model yang di dituju sesuai pengalaman yang pernah didapat saat ditempat yang dituju, *modeling* sangat mempengaruhi disaat waktu yang akan datang (Macovei et al., 2014). Pelaksanaan *live and modeling* ini menggunakan cara pemodelan belajar dari guru kemampuan orang tua, Menurut Hasil penelitian menyatakan anak-anak suka mencontoh model dewasa dibandingkan model anak-anak (Hamrik et al., 2014). Hasil penelitian sejalan menyatakan bahwa anak lebih cenderung meniru model yang lebih pintar dari pada model yang tidak pintar (Guigan2011).

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah di lakukan di sekolah dasar negeri 003 Sangasanga di dapatkan beberapa fenomena terkait Aktivitas fisik di lingkungan sekolah, di mana terdapat 5 (lima) siswa siswi di sekolah jarang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga saat jam olahraga, kebiasaan anak tidak mengikuti jadwal aktivitas fisik olahraga karena malas, tidak bisa mengikuti materi olahraga yang di ajarkan oleh gurunya. Hal ini karena sekolah dari SDN 003 Sangasanga Memenuhi syarat yaitu sering diadakan rapat orang tua dengan guru sekolah berjalan dengan baik dan agenda rutin orang tua dan guru sekolah, Sering diadakan diskusi antar orang tua dan guru sekolah dasar, bahkan ketika ada kegiatan guru selalu mengajak orang tua murid.

Kendala siswa siswi tidak melakukan aktivitas fisik seperti olahraga yaitu mereka sering meninggalkan atau lupa membawa baju olahraga. Menurut observasi salah satu orang tua wali murid anak tersebut jika di rumah tidak melakukan aktivitas fisik seperti bermain sepeda namun lebih sering makan lalu mandi setelah itu memegang gadget untuk bermain game di handpone lalu anak tersebut jarang melakukan aktivitas fisik seperti belajar. Dari Fenomena tersebut belum pernah dilakukan penelitian yang sama di sekolah dasar negeri 003 Sangasanga. peneliti tertarik untuk melakukan analisa lebih lanjut dengan pengaruh *live and modeling* terhadap perilaku aktivitas fisik di sekolah dasar negeri 003 Sangasanga.

## 2. METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *one-group pretest & post-test design without*. Populasi dari peneliti ini hanya sebagaian siswa sekolah dasar di sangasanga berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *Non probability sampling* dengan *purposive sampling* yaitu 11 responden. Instrument dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi tentang perilaku aktivitas fisik anak sekolah dasar menggunakan Skala Guttman. Hasil skoring menggunakan presentasi dengan kriteria persentase sebagai berikut (Budiarto 2002). Yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas diperoleh Wahyuni (2017). Alat ukur Lembar observasi di isi dengan 3 Lembar tentang perilaku menggunakan tanda check list Ya/Tidak, kategori terdiri dari 5 kelompok yaitu : Sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean (M)* dan *standar deviasi (SD)*. Untuk menentukan skor yang menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN).

### 2.1 Analisa Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Berdasarkan umur dan jenis kelamin Responden di SDN 003 Sangasanga

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
9	7	63.6
10	4	36.4
Laki-laki	6	54.5
Perempuan	5	45.5

Berdasarkan Tabel 1 Menunjukkan bahwa umur responden di Sdn 003 sangasanga diketahui yang berusia 9 tahun sebanyak 7 responden (63,6%), yang berusia 10 tahun sebanyak 4 responden (36,4%). Dan jenis kelamin Responden Laki-laki sebanyak 6 orang (54,5%) dan Perempuan sebanyak 5 orang (45,5%)

Tabel 2 : Analisis Variabel aktivitas fisik sebelum diberikan Intervensi *live modeling* di SDN 003 Sangasanga

Aktivitas fisik	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Kurang	10	90.9
Baik	1	9.1
Kurang	1	9.1
Baik	10	90.9
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel 2 Berdasarkan sebelum diberikan edukasi aktivitas fisik terdapat 10 orang (91,9%) aktivitas kurang dan sebanyak 1 orang (9,1%) dengan aktivitas baik. Dan Setelah diberikan edukasi aktivitas fisik terdapat peningkatan yaitu 10 orang (91,9%) aktivitas baik dan 1 orang (9,1%) dengan aktivitas kurang.

### 2.2. Analisa Bivariat

Tabel 3 : Perbedaan Rata-rata Aktivitas fisik Sebelum dan Sesudah intervensi *live modelling* pada siswa di SDN 003 Sanga-sanga tahun 2021

	Sebelum	7.6± 3.171	-2.942	0.003*
Skor	Sesudah	13.18± 3.995		

Berdasarkan [Tabel 3](#) didapatkan hasil uji Shapiro-Wilk yaitu nilai p value  $< \alpha = 0.05$  artinya terdapat pengaruh live modelling terhadap perilaku aktivitas fisik pada siswa di sekolah dasar negeri 003 sangasanga. Selanjutnya dari hasil uji statistic nilai p sebesar 0.003 maka ada pengaruh. Kemudian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima.

### 3. HASIL DAN DISKUSI

#### 3.1 Diskusi

##### 1. Analisa Univariat

Berdasarkan 1 pada karakteristik responden berdasarkan umur 11 responden jumlah tertinggi pada umur 9 tahun sebanyak 7 responden (63,6%) dan yang terendah berusia 10 tahun sebanyak 4 responden (36,4%). Mayoritas umur anak sebagai responden adalah 9 tahun sebanyak 7 responden (63,6%). Dalam tahapan tumbuh kembang termasuk kategori anak usia sekolah. Defenisi umur atau usia merupakan keberadaan seseorang diukur dalam waktu di pandang dari segi kejadian, individu normal yang melihat suatu tinggi perkembangan tubuh yang sama ([Kustiawan, 2016](#)). Umur adalah salah satu factor penting sangat berkaitan dengan perilaku seseorang dan pengalaman hidup seseorang ([Notoatmodjo, 2010](#)). Pengalaman dan pengetahuan dengan bertambahnya usia akan membuat anak semakin matur dalam melakukan suatu tindakan yang baik dan bermanfaat untuk kesehatannya salah satunya aktivitas fisiknya ([Harahap et al., 2013](#)). Semakin matur usia maka semakin baik juga dalam bertindak sesuai dengan tahapan usia dimana aktivitas fisik disesuaikan mengacu pada level umur anak yang diantaranya; 7-8 tahun (SD kelas 1 dan 2), untuk usia 9 tahun (SD kelas 3), untuk usia 10-11 tahun (kelas 4 dan 5), dan untuk usia 12-13 tahun (kelas 6). Sehingga, dalam melakukan aktivitas fisik yang tepat dan sesuai usia maka akan berdampak baik pada pertumbuhannya ([Zedadra et al., 2019](#)).

Menurut [Friedman \(2010\)](#) menjelaskan bahwa karakteristik anak usia sekolah ini akan cenderung meniru atau menduplikasi perilaku yang ditunjukkan oleh orang yang ada disekitar misalnya orangtua, dan guru di sekolah ([Marlyn, 2010](#)). Sehingga peran orangtua sebagai pendidik sangat berpengaruh terhadap perkembangan dan kompetensi anak dimasa yang akan datang ([Suarca et al., 2016](#)).

Lebih lanjut dijelaskan bahwa anak sekolah dasar dalam hal melakukan aktivitas fisik memiliki kecenderungan lebih suka bermain, bergerak, melakukan aktivitas secara berkelompok dan melakukan praktik secara langsung ([Burhaein, 2017](#)). Akan tetapi dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan anak jaman sekarang lebih menyukai aktivitas bermain game online atau menggunakan gadget dari pada melakukan aktivitas bermain yang melibatkan fisik ([Idrus Jus'at, Mury Kuswari, Muniroh, 2017](#)).

Lebih lanjut dari hasil wawancara dengan orang tua dari 7 orang tua yang dilakukan wawancara sebanyak 7 orangtua (100%) mengatakan anak lebih dengan adanya wabah virus covid-19 yang menghancurkan anak belajar dirumah dan membatasi untuk berinteraksi membuat anak lebih suka melakukan aktivitas dirumah. Dimana anak saat setelah belajar online akan langsung menggunakan handphone untuk bermain game atau menonton acara di youtube.

Menurut Asumsi peneliti dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan anak usia sekolah saat ini lebih banyak melakukan aktivitas dengan bermain gadget dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan. Kecenderungan ini didukung dengan kondisi pandemi yang mengharuskan untuk mengurangi aktifitas atau kontak dengan lingkungan atau *social distancing*.

Berdasarkan [table 1](#) pada karakteristik responden berdasarkan Jenis kelamin 11 responden jumlah tertinggi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang (54,5%) dan Perempuan sebanyak 5 orang (45,5%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh [Meirizal \(2019\)](#) Menjelaskan bahwa mayoritas anak laki lebih suka melakukan aktivitas fisik dari pada anak perempuan. Kecenderungan anak laki-laki anak melakukan aktivitas seperti bermain bola, bermain sepeda dan melakukan aktivitas yang banyak mengeluarkan energi dibandingkan dengan anak perempuan yang cenderung akan lebih banyak melakukan aktivitas seperti bermain boneka, masak-memasak ([Hamrik et al., 2014](#)).

Sejalan dengan temuan sebelumnya bahwa anak laki-laki lebih suka memiliki aktivitas fisik lebih banyak dari pada perempuan ([Aşçı et al., 2015](#)) Hal berpengaruh karena faktor dukungan sosial dimana laki-laki lebih diterima untuk melakukan aktivitas fisik sejalan dengan nilai ideal tentang maskulinitas (terkait kekuatan fisik), untuk negara non-barat perspektif sosial dan ekspektasi budaya terkait dimana aktivitas fisik membedakan aktivitas fisik antara laki-laki dan perempuan ([Coen et al., 2018](#)).

Menurut Asumsi Peneliti dari hasil peneliti menunjukkan terkait dengan aktivitas fisik dimana gender akan berpengaruh terhadap jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Anak laki-laki akan banyak melakukan aktivitas fisik yang menguras tenaga melibatkan banyak energi. Sedangkan anak perempuan akan lebih banyak melakukan aktivitas tanpa melibatkan energi yang maksimal.

Berdasarkan [Tabel 2](#) Pada karakteristik responden berdasarkan aktivitas sebelum diberikan *live modelling* dan setelah diberikan *live modelling* yaitu Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan intervensi responden lebih banyak

melakukan aktivitas fisik dalam kategori kurang sebanyak 10 responden (90,9%). Sehingga sebagian besar anak tidak melakukan aktivitas. Hasil wawancara dengan orangtua yang dari 7 orangtua yang dilakukan wawancara mengatakan 7 orangtua (100%) mengatakan anak lebih suka bermain *handphone* saat dirumah dibandingkan harus bermain. Ditambah dengan kondisi Covid-19 menambah kemalasan anak untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, peningkatan stamina, kekuatan, dimana dapat mempertahankan serta keseimbangan energi dan mencegah masalah obesitas, dapat mengurangi risiko penyakit, serta mencegah tipe penyakit lain nya seperti kanker dan menurunkan penyakit degeneratif (Idrus Jus'at, Mury Kuswari, Muniroh, 2017). Aktivitas fisik yang dilakukan dengan rutin dapat mempengaruhi tubuh dengan baik. Namun ketika tidak melakukan aktivitas fisik dengan rutin maka terdapat risiko tidak baik untuk tubuh. Salah satunya penyakit umum seperti obesitas. (Putra et al., 2018).

Hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas sangat berhubungan dapat mengeluarkan energi, lemak tubuh saling berhubungan oleh obesitas dan sangat berpengaruh asupan energy serta total pengeluaran energi (Hamrik et al., 2014). Aktivitas fisik sangat penting sekali untuk menjaga kesehatan fisik, emosional, dan menjaga berat badan tetap dalam kondisi normal. Aktivitas fisik bermanfaat menyeimbangkan kalori yg ada di dalam makanan, selama melakukan aktivitas fisik, dapat menjaga berat badan (Maiti & Bidinger, 2020)

Aktivitas fisik merupakan gerak dihasilkan otot rangka dalam mengeluarkan energi, dimana apabila dilakukan secara teratur akan meningkatkan bebugaran dan memiliki manfaat untuk kesehatan tubuh (Chacón et al., 2017). Aktivitas fisik diperbedakan intensitasnya aktivitas tinggi yakni 3 kali sehari, sedang 20 menit dalam 1 hari atau 3 hari sekali dan rendah tidak memenuhi kriteria tersebut (Hamrik et al., 2014). Gambaran aktivitas fisik yang dilakukan anak saat masih mengikuti pembelajaran sebelum dilakukan daring dari hasil wawancara yang di dapatkan dengan kepala sekolah di SDN 003 Sangasanga dimana siswa tidak melakukan aktivitas membuat tubuh tidak lelah. Aktivitas fisik dilakukan saat berada sekolah yang dilakukan seperti bermain lari-larian, petakumpet, kejar-kejaran dan beberapa jenis permainan tradisional (bermain kelompok, bermain kucing-kucingan serta menjaring ikan).kebiasaan ini dilakukan jam kosong atau saat jam olahraga di sekolah. Namun saat jam istirahat ada siswa memilih bercerita dengan teman serta membaca di bandingkan dengan melakukan aktivitas.

Selanjutnya siswa juga kurang melakukan kegiatan seperti ektrakurikuler masih rendah. Karena ektrakurikuler dapat dilakukan diluar jam pembelajaran selesai, banyak siswa memilih pulang. Kegiatan ektrakurikuler merupakan anak berlatih serta diajarkan dalam aktivitas gerak (Macovei et al., 2014). Namun hal ini tidak di manfaatkan oleh anak-anak yang disekolah. Kegiatan di luar jam sekolah dapat memberikan sikap dan membentuk karakter anak lebih baik serta dapat meningkatkan dan mengeluarkan bakat anak dalam cabang olahraga (Hager, 2016).

Sedangkan saat dilakukan observasi mendalam di rumah yang idlakukan peneliti dengan melibatkan orang tua dimana anak melakukan aktivitas membersihkan rumah lalu bermain *handphone* (game) dan menonton film di televisi selama berjam-jam. Sebaiknya anak melakukan aktivitas seperi kejaran, lompat-lompat dan melakukan gerakan yang mengeluarkan energi dibanding bermain game di *handphone*. Penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan anak lebih suka melakukan aktivitas dengan bermain *gadget* saat di rumah (Sanfia Tesabela Messakh, Angkit Kinasih, 2018).

Menurut Asumsi Peneliti Pada saat jam olahraga dilakukan setelah di lihat ada beberapa siswa-siswi hanya duduk dan becanda dengan temannya. Dari penelitian yang dilakukan terdapat sebagian siswa siswi yang kurang nya melakukan aktivitas. Aktivitas yg dilakukan pada siswa siswi kelas IV Sekolah Dasar Negeri 003 Sangasanga kategori aktivitas sedang. Di setiap sekolah terdapat presentase anak-anak menunjukkan aktivitas yang dilakukan tergolong sedang dan rendah.

## 2. Analisa Bivariat.

Berdasarkan Hasil dari Uji Wilcoxon diperoleh nilai P-value yaitu  $\alpha = 0.05$ . Sebagaimana dasar pengambilan keputusan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh live modelling terhadap perilaku aktivitas fisik pada siswa di sekolah daar negeri 003 sangasanga. Selanjutnya dari hasil nilai  $-2.942$  artinya jika dibandingkan dengan z tabel signifikasi 5% makan diperoleh z tabel ( $-2.11$  sampai  $2.11$ ). sehingga dapat disimpulkan  $H_a$  diterima.

Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini memberikan dampak yang sangat baik dimana kecenderungan anak lebih suka meniru model dewasa. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan dengan memantau aktivitas yang dilakukan responden dalam 3 indikator yakni aktivitas fisik dalam seminggu, aktivitas fisik diwaktu senggang dan aktivitas fisik yang menunjukkan perubahan yang signifikan dalam minggu setiap kali pengukuran.

Teknik *role modeling* ini sesuai diterapkan pada kelompok anak usia sekolah yang mempunyai kesulitan untuk melakukan perilaku baik dimana akan cenderung contoh, anak perlu perilaku yang baik saat dilihat dalam belajar membentuk tingkah laku baik (Rahman, 2018). Penerapan teknik *live modelling* lebih diterapkan untuk anak-anak. Inilah yang menjadi satu pendapat peneliti yang masuk dalam kategori anak. Pada awal memulai , peneliti hanya melibatkan ibu sebagai *live modeling* dimana salah satu peran ibu dalam keluarga sebagai pendidik (Esadia, 2019).

Peran orang tua dibutuhkan anak dimana orang tua mampu memberikan bimbingan, pengertian, menyediakan kebutuhan anak yang perlu dia lakukan seperti anak diajarkan dalam menjaga kebersihan dan kesehatan. Orang tua mempunyai peran penting dimana mengawasi anak berperilaku hidup bersih dan sehat (Berliana & Pradana, 2016). Hasil penelitian ini menunjukkan orangtua terutama ibu tidak terlalu memahami pentingnya memantau aktivitas fisik pada anak sehingga dari pelatihan live modeling terdapat minat yang cukup tinggi dari orang tua dimana 7 dari 11 orangtua yang dilibatkan mengatakan belum pernah tau persis manfaat memantau aktivitas fisik hanya mengetahui bahwa aktivitas fisik berguna untuk kesehatan saja.

#### 4. KESIMPULAN

Sebelum diberikan intervensi nilai rerata sebesar 7,6 dan setelah diberikan intervensi live modelling menunjukkan kenaikan aktivitas fisik menjadi menjadi 13,18. Hasil analisis uji statistik dengan *uji wilcoxon test* diperoleh nilai  $p$  adalah 0.003. artinya ha diterima adanya pengaruh yang bermakna *live modelling* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *role modeling* ( $p$  value  $< \alpha = 0.05$ ). Sedangkan jika dilihat dari nilai  $z$  hitung diperoleh -2.942 artinya  $H_a$  diterima, artinya terdapat pengaruh *live modelling* terhadap aktivitas fisik pada siswa di SDN 003 Sanga-sanga.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada proyek KDM (Kerjasama Dosen Mahasiswa, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT), yang memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi mahasiswa dan penerbitan.

#### REFERENSI

- Agustini, A. (2014). *Promosi kesehatan*. Deepublish
- Allender, J. A., & Spradley, B. W. (2011). *Community health nursing: Concepts and practice*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Aşçı, F. H., Lindwall, M., Altıntaş, A., & Gürsel, N. E. (2015). Gender differences in the relation of personality traits and self-presentation with physical activity. *Science & Sports*, 30(1), e23–e30.
- Bapenas. (2018). *Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan; Kementerian PPN/BAPPENAS 2018. 160 Kabupaten/Kota Prioritas Dengan Masingmasing 10 Desa Untuk Penanganan Stunting (Kerdil)*.
- Berliana, N., & Pradana, E. (2016). Hubungan peran orangtua, pengaruh teman sebaya dengan perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 1(2), 75–80.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Budiarto, E. 2002. *Biostatistika Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta.: EGC.
- Chacón, A. M., Jiménez, C. C., & Campos, H. (2017). Dietary habits and lifestyle among long-lived residents from the Nicoya Peninsula of Costa Rica. *Revista Hispanoamericana de Ciencias de La Salud (RHCS)*, 3(2), 53–60
- Coen, S. E., Rosenberg, M. W., & Davidson, J. (2018). “It’s gym, like gym not Jim”: Exploring the role of place in the gendering of physical activity. *Social Science & Medicine*, 196, 29–36.
- Esadia, N. K. (2019). Parenting: Counselling in the Home by Geoffrey Wango and Agnes. *Parenting: Counselling in the Home*.
- Idrus Jus’at, Mury Kuswari, Muniroh, R. N. (2017). Perilaku Kebiasaan Olahraga Anak Sekolah Dasar di SDN GU 12 Pagi. *Jurnal Abdimas*, 1(1).
- Izzaty, R. E. (2017). *Perilaku Anak Prasekolah*. Elex Media Komputindo.
- Hager, R. L. (2016). Television viewing and physical activity in children. *Journal of Adolescent Health*, 39(5), 656–661.
- Hamrik, Z., Sigmundová, D., Kalman, M., Pavelka, J., & Sigmund, E. (2014). Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*, 14(2), 193–198. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.822565>
- Harahap, H., Sandjaja, N., & Nur Cahyo, K. (2013). Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0–12,9 Tahun Di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 36(2), 99. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i2.138>
- Kemendes RI, 2018. 2018. “Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Ministry of Health Indonesia.”
- Kustiawan, U. (2016). *Pengembangan media pembelajaran anak usia dini*. Penerbit Gunung Samudera [Grup Penerbit PT Book Mart Indonesia].
- Kusumo, M. P. (2018). *Buku Pemantauan aktivitas Fisik*. 2.

- Macovei, S., Tufan, A. A., & Vulpe, B. I. (2014). Theoretical Approaches to Building a Healthy Lifestyle through the Practice of Physical Activities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 117, 86–91. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.02.183>
- Marlyn, M. F. (2010). Keperawatan Keluarga: Teori dan Praktek. *Keperawatan Keluarga: Teori Dan Praktek*, 2.
- Maiti, & Bidinger. (2020). Pengaruh Trait Kepribadian Terhadap Aktivitas Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- McGuigan, N., Makinson, J., & Whiten, A. 2011. “Adults Imitate Causally Irrelevant Aspects of Tool Use with Higher Fidelity than Young Children.” *Journal Of Psychology* 1–18.
- Meirizal Usra. (2019). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa SD Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Education Science Universitas Sriwijaya*, 4(1);4e3333lo34).
- Messakh, S. T., Purnawati, S. S., & Panuntun, B. (2019). Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat siswa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Bancak. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 136–145.
- Mullender-Wijnsma, M. J., Hartman, E., de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Doolaard, S., & Visscher, C. (2015). Improving academic performance of school-age children by physical activity in the classroom: 1-year program evaluation. *Journal of School Health*, 85(6), 365–371.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cip
- Organization, W. H. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- Putra, K. P., Kinasih, A., & Kriswandaru, P. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*, 5, 244–248.
- Rahman, A. (2018). Konsep Terapi Perilaku dan Self-Efficacy. *Jurnal Kependidikan Islam*, 4(2), 408–432
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. “Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.”
- Sanfia Tesabela Messakh, Angkit Kinasih, Y. C. (2018). Gambaran hubungan aktifitas fisik dan perkembangan kognitif siswa sekolah dasar kristen satya wacana salatiga. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*, 5, 249–254.
- Suarca, K., Soetjningsih, S., & Ardjana, I. G. A. E. (2016). Kecerdasan majemuk pada anak. *Sari Pediatri*, 7(2), 85–92.
- Trihono, P. P., Windiastuti, E., Pardede, S. O., Endyarni, B., & Alatas, F. S. (2018). *Pelayanan Kesehatan Anak Terpadu*. Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2015). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35(2), 89–105.
- Who. 2018. “Fact Sheet on Maternal Mortality : Key Fact, Where Do Maternal Death Occur.”
- Zedadra, O., Guerrieri, A., Jouandeau, N., Seridi, H., Fortino, G., Spezzano, G., Pradhan-Salike, I., Raj Pokharel, J., The Commissioner of Law, Freni, G., La Loggia, G., Notaro, V., McGuire, T. J., Sjoquist, D. L., Longley, P., Batty, M., Chin, N., McNulty, J., TVERSK, K. A. A., ... Thesis, A. (2019). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Live Modelling untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Di Mts Ismaria Al-Qur’anniyah Bandar Lampung. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTAR](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTAR)