



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202033697, 16 September 2020

## Pencipta

Nama : **Etik Pratiwi, Andi Untung Purnomo**

Alamat : Ngabean Wetan, RT/RW : 03/37, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman, Di Yogyakarta, 55581

Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Etik Pratiwi**

Alamat : Ngabean Wetan, RT/RW : 03/37, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman, Di Yogyakarta, 55581

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **Panduan Penilaian Kualitas Hidup Terhadap "Sport Effectiveness" Pada Anak**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 15 Februari 2020, di Yogyakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, dihitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000203298

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Etik Pratiwi	Ngabean Wetan, RT/RW : 03/37, Sinduharjo, Ngaglik
2	Andi Untung Purnomo	Gupolo RT/RW : 003/002, Kelurahan Cucukan, Prambanan
3	Giri Susilo Adi	Pajangan, RT/RW : 005/-, Kelurahan Triwidadi, Pajangan





# PANDUAN PENILAIAN KUALITAS HIDUP TERHADAP "SPORT EFFECTIVENESS" PADA ANAK

Disusun Oleh :

Etik Pratiwi, M.Kep

Giri Susilo Adi, M.Kep

Andi Untung Purnomo, S.Pd, Or

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NOTOKUSUMO  
YOGYAKARTA**



# KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan YME atas rahmat Nya sehingga buku modul sport effectiveness ini bisa tersusun. Modul ini disusun berdasarkan kegiatan proses penelitian “Sport Effectiveness” bagi kualitas Hidup Prima Pada Anak yang telah terlaksana dan sebagai acuan bagi peneliti berikutnya. Modul ini berisi petunjuk cara menilai kualitas hidup pada anak yang dilakukan sport effectiveness. Kami mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku modul ini , diantaranya adalah Ketua Stikes Notokusumo Yogyakarta , Tim Sport Effectiveness Coach Andi Purnama dan Crew, dan Tim Asisten Mahasiswa. Kami menyadari dalam proses penyusunan modul ini masih banyak kekurangan , oleh karena itu kami mohon masukan bagi penyempurnaan modul ini.

Yogyakarta, Agustus 2020

Tim Penyusun

Etik Pratiwi, M.Kep

Giri Susilo Adi, M.Kep

Andi Untung Purnomo, S.Pd, Or



# DAFTAR ISI

HALAMAN

## i KATA PENGANTAR

HALAMAN

## 01 PENGANTAR

HALAMAN

## 02 Tabel 1 Tabel Refleksi Pengukuran kualitas hidup anak Fungsi Fisik

HALAMAN

## 03 Tabel 2 Tabel Refleksi Pengukuran kualitas hidup anak Fungsi Emosi

HALAMAN

## 04 Tabel 3 Tabel Refleksi Pengukuran kualitas hidup anak Fungsi Sosial

HALAMAN

## 05 Tabel 4 Tabel Refleksi Pengukuran kualitas hidup fungsi sekolah

HALAMAN

## 06 Tabel 5. Tabel Pertanyaan Kualitatif refleksi sport efectiveness bagi fungsi psikologis maupun fisik anak



## PENGANTAR

Olah raga merupakan bagian yang terpenting dalam aktivitas pada anak dan dapat meningkatkan kebugaran pada anak. Olah raga pada anak saat ini cenderung kurang bisa dilakukan secara rutin diluar jam sekolah, dikarenakan anak sekolah saat ini lebih memprioritaskan pada kepentingan akademisi lebih banyak dilakukan dari pada kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan oleh sekolah. Anak disarankan untuk melakukan olah raga yang efektif bila dilakukan 12 sampai 16 kali, bila dilakukan 8 sampai 10 kali maka digolongkan sebagai aktivitas olah raga yang cukup efektif, dan bila kurang dari 8 kali dikategorikan sebagai olah raga yang kurang efektif.

Partisipasi fisik secara aktif secara teratur merupakan bagian dari proses untuk mempertahankan kesehatan. Orang yang aktif mendapatkan keuntungan dengan tingkat kesehatan yang lebih tinggi yang berhubungan dengan kebugaran dan menurunkan resiko dari ketidakmampuan medis daripada orang-orang yang tidak aktif

Jenis olah raga yang dianggap cukup efektif adalah diantaranya berenang, sepak bola, bola basket, futsal, lari jarak jauh, bersepeda dan sebagainya. Olah raga minimal dilakukan selama 2 jam per hari hingga durasi 14 jam dalam 1 minggu. Untuk mengetahui sport effectiveness maka dilakukan dengan pengukurang fungsi kardiovaskuler yakni dengan adanya tes VO2Max. Vo2Max dilakukan tes menggunakan beep test yakni anak diminta untuk berlari dalam jarak 20 meter sesuai dengan irama yang telah ditentukan.

Sport effectiveness pada anak berpengaruh terhadap kualitas hidup pada anak yang berpengaruh pada fungsi fisik anak, fungsi emosi anak, fungsi sekolah pada anak, dan fungsi sosial pada anak.

Pertanyaan berikut bisa ditanyakan pada anak untuk melakukan refleksi terhadap kondisi psikologis pada anak, khususnya bila ia melakukan kegiatan olah raga yang efektif dalam 1 bulan atau lebih secara teratur.

# PANDUAN PERTANYAAN KUALITAS HIDUP YANG BERHUBUNGAN DENGAN “SPORT EFFECTIVENESS”

Tabel 1 Tabel Refleksi Pengukuran kualitas hidup anak Fungsi Fisik

No.	FISIK
1	Apakah Sulit Bagimu Untuk Berjalan?
2	Apakah Sulit Bagimu Untuk Berlari
3	Apakah Sulit Bagimu Untuk Melakukan Olah Raga?
4	Apakah Sulit Bagimu Untuk Mengangkat Barang-barang Yang Besar?
5	Apakah Sulit Bagimu Untuk Mandi?
6	Apakah Sulit Bagimu Untuk Melakukan Pekerjaan-pekerjaan Dirumah?
7	Apakah Kamu Merasa Nyeri Atau Kesakitan (dibagian Mana)?
8	Apakah kamu merasa terlalu capai (lelah )untuk bermain?



Tabel 2 Tabel Refleksi Pengukuran kualitas hidup anak Fungsi Emosi

No.	FUNGSI EMOSI
1	Apakah Kamu Merasa Ketakutan ?
2	Apakah Kamu Merasa Sedih ?
3	Apakah Kamu Merasa Marah ?
4	Apakah Kamu Memiliki Masalah Tidur ? Misalnya Sulit Tidur, Mimpi Buruk, Sering Bangun
5	Apakah Kamu Khawatir Tentang Apa Yang Akan Terjadi Padamu?





Tabel 3 Tabel Refleksi Pengukuran kualitas hidup anak Fungsi Sosial

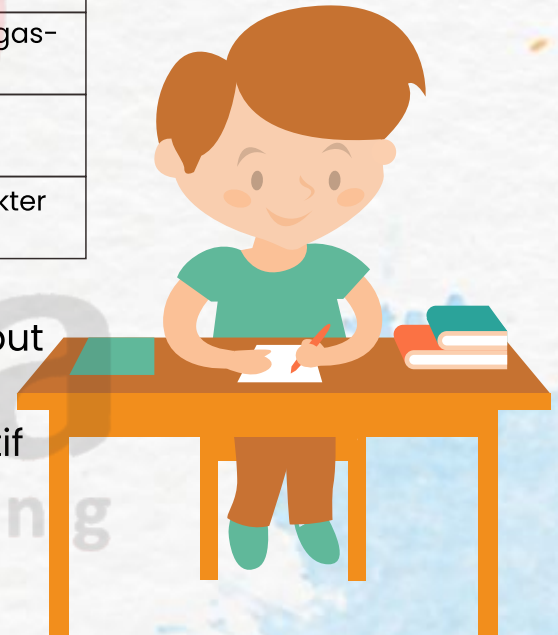
No.	FUNGSI SOSIAL
1	Apakah kamu mempunyai masalah untuk bergaul dengan anak-anak yang lain?
2	Apakah anak-anak yang lain mengatakan bahwa mereka tidak mau bermain denganmu?
3	Apakah anak-anak lain mengolok-olok/ mengejek kamu
4	Apakah anak-anak lain dapat melakukan hal-hal yang tidak dapat kamu lakukan ?
5	Apakah kamu mempunyai kesulitan untuk mengimbangi permainan teman-temanmu



Tabel 4 Tabel Refleksi Pengukuran kualitas hidup fungsi sekolah

No.	FUNGSI SEKOLAH
1	Apakah kamu mempunyai kesulitan untuk belajar disekolah
2	Apakah kamu sering lupa?
3	Apakah kamu mempunyai kesulitan menyelesaikan tugas-tugas sekolah?
4	Apakah kamu tidak masuk sekolah karena tidak enak badan?
5	Apakah kamu tidak masuk sekolah karena harus ke dokter atau rumah sakit?

Anak bisa dilakukan refleksi pertanyaan tersebut terhadap kondisi kualitas hidupnya saat ini, diharapkan anak memiliki jawaban yang positif terhadap refleksi pertanyaan yang diberikan.



Tabel 5. Tabel Pertanyaan Kualitatif refleksi sport efectiveness bagi fungsi psikologis maupun fisik anak

No.	<b>Pertanyaan“Sport Effectiveness”yang berhubungan dengan aspek psikologis maupun fisik anak</b>
1	Bagaimanakah Olah Raga Yang dijalankan saat ini berdampak dalam mengendalikan berat badanmu / berat badan anak anda?
2	Apakah Program Olah Raga yang diikuti bisa meningkatkan kemampuan sekolah ananda? Bisakah anda jelaskan!
3	Apakah Program Olah Raga yang diikuti selama ini bisa meningkatkan kemampuan sosial ananda? Bisakah anda jelaskan?
4	Apakah ketika mengikuti program olahraga kondisi fisik ananda menjadi lebih baik?, tidak mudah capai dan lebih bersemangat dalam menjalankan aktivitas keseharian
5	Apakah Olah Raga bisa berdampak terhadap kondisi emosi, mood, dan perasaanmu/perasaan anak anda?



Pertanyaan kualitatif juga bisa diberikan untuk merefleksi bagaimana hubungan antara sport effectiveness dengan kualitas hidup yang prima pada anak , dari sisi laporan dari orang tua

Dengan adanya pertanyaan kualitatif tersebut, maka diharapkan orang tua bisa lebih care dan lebih peduli terhadap kondisi psikologi dan fisik anak khususnya yang melakukan program olah raga. Bila ada jawaban yang dianggap kurang memuaskan oleh orang tua, peneliti, atau pun guru , maka para pembimbing berhak dan berwenang untuk melakukan treatemen terhadap anak guna meningkatkan perkembangan anak, misalnya dengan melakukan diskusi singkat, menggali pengalaman lebih lanjut, dan mendiskusikan terhadap hal-hal apa yang ingin dilakukan oleh anak guna mengoptimalkan perkembangan dirinya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sitaresmi, M.N., Mostert, S., Gundy, C.M., Sutaryo&Veerman,A
2. Larson R.Toward a psychology of positive youth development. AmericanPsychologist;2000; 55(1): 170–83
3. Felfe C, Lechner M, Steinmayr A (2016) Sports and Child Development. PLoS ONE 11(5): e0151729.

