



RAGAM AKTIVITAS SISWA SEKOLAH DASAR KELAS V PADA JAM ISTIRAHAT DI SDN BANYUAJUH 3

Alya Aulia Faiza¹

¹Universitas Trunodjoyo Madura

alyaauliafaiza1@gmail.com

Abstrak

This study aims to identify and describe the various activities undertaken by fifth-grade students during recess and how they utilize this break time at SDN Banyuajuh 3. The study employs a qualitative approach with a descriptive method. The research subjects consisted of ten fifth-grade students and one fifth-grade teacher acting as a supporting informant. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and subsequently analyzed through the stages of data collection, data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results indicate that fifth-grade students engage in a variety of activities during recess, such as playing with friends, purchasing food or drinks at the canteen, completing assignments, and resting inside the classroom. The most common activity is playing with friends, particularly physical games like soccer and tag. Meanwhile, some students choose to buy snacks or rest in the classroom because they feel hungry or find the classroom environment more comfortable. Students utilize recess to meet physical and social needs, alleviate fatigue and boredom following lessons, and interact with peers. Thus, recess serves not merely as a pause from academic activities but also as an opportunity for students to replenish their energy, engage in preferred activities, and prepare for the next lesson.

Keywords : *student activities, recess, elementary school students, use of recess time*

Riwayat artikel:

Dikirim:

15 Oktober 2026

Revisi

10 November 2026

Diterima

25 November 2026



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution ShareAlike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

1. PENDAHULUAN

Jam istirahat merupakan bagian penting dalam kegiatan pembelajaran di sekolah dasar karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk beristirahat setelah mengikuti proses pembelajaran di kelas. Pada waktu tersebut, siswa dapat melakukan berbagai aktivitas sesuai dengan kebutuhan dan minatnya, seperti bermain, membeli makanan atau minuman, berinteraksi dengan teman, berolahraga ringan, maupun beristirahat di dalam kelas. Aktivitas yang dilakukan selama jam istirahat tidak hanya menjadi kegiatan untuk mengisi waktu luang, tetapi juga dapat membantu siswa mengurangi rasa lelah dan kejenuhan serta mempersiapkan kondisi fisik dan mental sebelum mengikuti pembelajaran berikutnya.

Siswa sekolah dasar, khususnya pada kelas tinggi, memiliki karakteristik yang aktif dan senang bergerak serta berinteraksi dengan teman sebaya. Kondisi tersebut menyebabkan aktivitas siswa selama jam istirahat menjadi beragam. Sebagian siswa memanfaatkan waktu istirahat untuk bermain di halaman sekolah, sedangkan siswa lainnya memilih membeli jajanan, mengobrol dengan teman, membaca, menyelesaikan tugas, atau beristirahat di dalam kelas. Perbedaan aktivitas tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik siswa, lingkungan pertemanan, serta kondisi dan fasilitas yang tersedia di sekolah. Oleh karena itu, aktivitas siswa selama jam istirahat perlu diperhatikan karena cara siswa memanfaatkan waktu tersebut berkaitan dengan kebutuhan fisik, sosial, dan kesiapan mereka untuk mengikuti pembelajaran selanjutnya.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa waktu istirahat memiliki peran dalam mendukung kondisi siswa selama berada di sekolah. Ambali dan Muzakki (2026) menjelaskan bahwa waktu istirahat dapat membantu siswa mengembalikan energi, meningkatkan konsentrasi, serta mempererat hubungan sosial antarsiswa. Sementara itu, Muspito et al. (2022) menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar memanfaatkan waktu istirahat untuk berbagai kegiatan, terutama makan dan bermain bersama teman. Penelitian Mahfuzhoh dan Marcillia (2024) juga menemukan beragam aktivitas siswa di lingkungan outdoor sekolah, meliputi

permainan fisik, permainan eksploratif, permainan ekspresif, serta aktivitas non-permainan seperti makan, minum, dan mengobrol.

Meskipun penelitian sebelumnya telah membahas aktivitas siswa pada waktu istirahat, penelitian ini memiliki fokus yang lebih spesifik pada siswa kelas V di SDN Banyuajuh 3. Penelitian diarahkan untuk menggambarkan secara langsung ragam aktivitas yang dilakukan siswa serta bagaimana siswa memanfaatkan waktu istirahat di lingkungan sekolah. Fokus tersebut penting karena setiap siswa dapat memiliki cara yang berbeda dalam memanfaatkan waktu istirahat sesuai dengan kebutuhan, minat, dan kondisi lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil pengamatan awal dan kajian penelitian terdahulu, masih diperlukan gambaran mengenai aktivitas siswa kelas V pada saat jam istirahat dalam konteks SDN Banyuajuh 3.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan ragam aktivitas siswa kelas V pada saat jam istirahat serta mendeskripsikan bagaimana siswa memanfaatkan waktu istirahat di lingkungan SDN Banyuajuh 3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pola aktivitas siswa selama waktu istirahat dan menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dan guru dalam mendukung pemanfaatan waktu istirahat yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

2. METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Desain tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran secara mendalam mengenai ragam aktivitas siswa kelas V selama jam istirahat serta cara siswa memanfaatkan waktu istirahat di lingkungan sekolah. Penelitian dilaksanakan di SDN Banyuajuh 3 dengan fokus pada aktivitas siswa kelas V selama waktu istirahat. Data penelitian diperoleh berdasarkan kondisi yang terjadi secara langsung di lapangan tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian.

2. Subjek dan Sampel

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik **purposive sampling**, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Subjek penelitian terdiri atas 10 siswa kelas V SDN Banyuajuh 3 dan 1 guru kelas V sebagai informan pendukung. Siswa dipilih dengan mempertimbangkan keberagaman aktivitas yang dilakukan selama jam istirahat, seperti bermain, berinteraksi dengan teman, membeli makanan atau minuman, serta beristirahat atau melakukan kegiatan di dalam kelas. Guru kelas V dilibatkan untuk memperoleh informasi tambahan mengenai aktivitas dan perilaku siswa selama jam istirahat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan pemilihan informan dilakukan secara purposive berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian. Kriteria pemilihan informan didasarkan pada keterlibatan siswa kelas V dalam aktivitas selama jam istirahat serta kemampuan informan memberikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian.

3. Prosedur Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pengumpulan data dilakukan secara langsung di lingkungan SDN Banyuajuh 3.

Pertama, observasi dilakukan terhadap aktivitas siswa kelas V selama jam istirahat. Aktivitas yang diamati meliputi kegiatan bermain, membeli jajanan, berbincang atau berinteraksi dengan teman, beristirahat di dalam kelas, serta aktivitas lain yang dilakukan siswa selama waktu istirahat. Hasil pengamatan dicatat dalam catatan lapangan untuk memperoleh gambaran mengenai aktivitas siswa dalam kondisi yang berlangsung secara alami.

Kedua, wawancara dilakukan kepada siswa kelas V dan guru kelas V. Wawancara kepada siswa digunakan untuk memperoleh informasi mengenai aktivitas yang paling sering dilakukan selama jam istirahat serta alasan siswa memilih aktivitas tersebut. Wawancara kepada guru digunakan untuk memperoleh informasi mengenai aktivitas siswa,

aktivitas yang dominan, faktor yang memengaruhi aktivitas, pengawasan guru, aturan sekolah, permasalahan yang muncul, serta pandangan guru mengenai aktivitas istirahat yang ideal.

Ketiga, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian. Dokumentasi berupa foto aktivitas siswa selama jam istirahat, catatan hasil pengamatan, serta dokumen lain yang berkaitan dengan penelitian dikumpulkan untuk melengkapi data hasil observasi dan wawancara.

Dalam penelitian ini, peneliti digunakan sebagai instrumen utama dan dibantu oleh instrumen pendukung berupa pedoman wawancara, lembar observasi, serta catatan kegiatan.

4. Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara kualitatif menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman. Analisis dilakukan melalui empat tahapan, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Pada tahap pengumpulan data, data dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi dikumpulkan dan dicatat dalam catatan lapangan. Selanjutnya, data direduksi dengan memilih, memusatkan, dan mengelompokkan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Data yang telah direduksi kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif dan tabel agar pola aktivitas siswa dapat dipahami dengan lebih jelas. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan pola, tema, dan informasi yang muncul dari data penelitian. Kesimpulan kemudian diperiksa kembali dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai teknik pengumpulan data.

Keabsahan data diperiksa melalui ketekunan pengamatan dan triangulasi metode. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memastikan konsistensi data yang diperoleh di lapangan.

5. Pertimbangan Etis

Penelitian dilaksanakan setelah memperoleh izin untuk melakukan penelitian di SDN Banyuajuh 3. Selama proses pengumpulan data, identitas informan siswa digunakan dalam bentuk nama samaran untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian. Data yang diperoleh digunakan untuk kepentingan penelitian mengenai aktivitas siswa selama jam istirahat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di SDN Banyuajuh 3 dengan melibatkan 10 siswa kelas V sebagai sumber data utama dan 1 guru kelas sebagai sumber data pendukung. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memperoleh informasi mengenai beragam aktivitas siswa serta pemanfaatan waktu istirahat di lingkungan sekolah.

Tabel 1. Deskripsi Aktivitas Siswa Berdasarkan Hasil wawancara

No	Informan	Aktivitas
1	Zaky	Bermain
2	Chandra	Membeli jajan
3	Nathan	Bermain
4	Aurel	Beristirahat di kelas
5	Dika	Bermain
6	Bitu	Membeli jajan
7	Raka	Bermain
8	Dita	Beristirahat di kelas
9	Santa	Bermain
10	Adrio	Bermain

a. Ragam Aktivitas Siswa pada Saat Jam Istirahat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas V SDN Banyuajuh 3 melakukan berbagai aktivitas selama jam istirahat. Aktivitas tersebut meliputi bermain bersama teman, membeli makanan atau minuman, mengobrol, menyelesaikan tugas, membaca, dan beristirahat di dalam kelas. Berdasarkan hasil wawancara, aktivitas bermain menjadi kegiatan yang paling banyak dilakukan oleh siswa. Enam dari sepuluh siswa yang menjadi informan menyatakan bahwa mereka

lebih sering menggunakan waktu istirahat untuk bermain bersama teman. Jenis permainan yang dilakukan antara lain bermain sepak bola, kejar-kejaran, dan permainan fisik lainnya.

Dominannya aktivitas bermain menunjukkan bahwa jam istirahat menjadi ruang bagi siswa untuk melakukan aktivitas yang berbeda dari kegiatan pembelajaran di kelas. Bermain memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak secara lebih bebas, mengurangi kejenuhan, serta berinteraksi dengan teman sebaya. Hal tersebut terlihat dari pernyataan siswa yang mengungkapkan bahwa bermain membuat mereka merasa senang, tidak bosan, lebih bersemangat, dan dapat berkumpul bersama teman. Dengan demikian, aktivitas bermain pada saat jam istirahat tidak hanya berkaitan dengan aktivitas fisik, tetapi juga menjadi sarana interaksi sosial bagi siswa.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Mahfuzhoh dan Marcillia (2024) yang menunjukkan bahwa aktivitas siswa sekolah dasar pada lingkungan outdoor terdiri atas berbagai bentuk permainan, termasuk permainan yang melibatkan aktivitas fisik dan interaksi dengan teman. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya variasi aktivitas berdasarkan karakteristik siswa. Hasil penelitian di SDN Banyuajuh 3 memperlihatkan kecenderungan yang serupa, yaitu siswa laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik di luar kelas, seperti bermain bola dan berlari-larian, sedangkan sebagian siswa perempuan lebih sering menghabiskan waktu dengan mengobrol bersama teman di dalam kelas.

b. Pemanfaatan Waktu Istirahat oleh Siswa

Selain bermain, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memanfaatkan waktu istirahat untuk memenuhi kebutuhan fisik dan sosial. Dua siswa memilih membeli makanan atau minuman di kantin karena merasa lapar setelah mengikuti kegiatan pembelajaran. Sementara itu, dua siswa lainnya memilih tetap berada di dalam kelas untuk beristirahat, mengobrol, membaca, atau menyelesaikan tugas. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki cara yang berbeda dalam memanfaatkan waktu istirahat sesuai dengan kebutuhan dan kenyamanan masing-masing.

Perbedaan pemanfaatan waktu istirahat tersebut menunjukkan bahwa waktu istirahat tidak selalu dimaknai sebagai waktu untuk bermain. Sebagian siswa memanfaatkannya sebagai kesempatan untuk memenuhi kebutuhan fisik melalui makan dan minum, sedangkan siswa lainnya menggunakannya untuk memperoleh ketenangan dengan tetap berada di dalam kelas. Dengan demikian, pemanfaatan waktu istirahat mencerminkan adanya kebutuhan siswa yang beragam, baik kebutuhan fisik, sosial, maupun kebutuhan untuk memulihkan kondisi setelah mengikuti pembelajaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Muspito et al. (2022) yang menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar memanfaatkan waktu istirahat untuk berbagai aktivitas, terutama makan dan bermain bersama teman. Penelitian Mahfuzhoh dan Marcillia (2024) juga menunjukkan bahwa aktivitas nonpermainan, seperti makan, minum, dan mengobrol, merupakan bagian dari aktivitas siswa selama waktu istirahat. Hal tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa pemanfaatan waktu istirahat memiliki bentuk yang beragam dan tidak terbatas pada aktivitas bermain saja.

c. Peran Jam Istirahat terhadap Kesiapan Siswa Mengikuti Pembelajaran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa waktu istirahat memiliki peran penting dalam membantu siswa memulihkan kondisi setelah mengikuti kegiatan pembelajaran. Siswa menyatakan bahwa bermain dapat membuat mereka lebih senang, mengurangi rasa bosan, dan mengembalikan semangat sebelum mengikuti pembelajaran berikutnya. Sementara itu, kegiatan makan dan minum dilakukan untuk mengatasi rasa lapar dan memenuhi kebutuhan energi. Guru kelas V juga menyatakan bahwa waktu istirahat memberikan kesempatan kepada siswa untuk beristirahat dari aktivitas belajar sehingga siswa dapat lebih siap mengikuti pembelajaran berikutnya.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberadaan jam istirahat memiliki fungsi yang lebih luas daripada sekadar jeda di antara kegiatan pembelajaran. Waktu istirahat dapat menjadi kesempatan bagi siswa untuk memulihkan kondisi fisik, mengurangi kejenuhan, serta melakukan interaksi sosial dengan teman sebaya. Hal ini sejalan dengan Ambali dan Muzakki (2026) yang menjelaskan bahwa waktu istirahat dapat membantu siswa mengembalikan energi,

meningkatkan konsentrasi, memperbaiki suasana hati, dan mempererat hubungan sosial antarsiswa.

Namun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa aktivitas selama jam istirahat perlu diarahkan dan diawasi. Guru menyampaikan bahwa aktivitas fisik yang terlalu berat dapat menyebabkan siswa merasa lelah dan berkeringat sehingga berpengaruh terhadap kesiapan mereka mengikuti pembelajaran. Selain itu, beberapa permasalahan juga dapat terjadi ketika siswa bermain, seperti siswa terjatuh atau muncul konflik ringan antarteman. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebebasan siswa dalam memanfaatkan waktu istirahat tetap perlu diimbangi dengan pengawasan dan pendampingan dari guru.

Berdasarkan keseluruhan temuan, aktivitas siswa kelas V SDN Banyuajuh 3 selama jam istirahat menunjukkan adanya variasi dalam cara siswa memenuhi kebutuhan fisik dan sosialnya. Aktivitas bermain menjadi kegiatan yang paling dominan karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak dan berinteraksi dengan teman. Di sisi lain, kegiatan membeli jajanan dan beristirahat di dalam kelas menunjukkan bahwa siswa juga memiliki kebutuhan yang berbeda selama waktu istirahat. Oleh karena itu, jam istirahat dapat dipandang sebagai bagian penting dari pengalaman siswa di sekolah yang memberikan kesempatan untuk memulihkan energi, berinteraksi sosial, dan mempersiapkan diri sebelum kembali mengikuti kegiatan pembelajaran.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas V SDN Banyuajuh 3 melakukan berbagai aktivitas selama jam istirahat, meliputi bermain bersama teman, membeli makanan atau minuman, mengobrol, menyelesaikan tugas, membaca, dan beristirahat di dalam kelas. Aktivitas yang paling dominan dilakukan adalah bermain bersama teman, terutama aktivitas fisik seperti bermain sepak bola dan kejar-kejaran. Selain itu, sebagian siswa memanfaatkan waktu istirahat untuk membeli jajanan atau beristirahat di dalam kelas sesuai dengan kebutuhan dan kenyamanan masing-masing.

Waktu istirahat dimanfaatkan siswa tidak hanya sebagai jeda dari kegiatan pembelajaran, tetapi juga sebagai kesempatan untuk memenuhi kebutuhan fisik, berinteraksi dengan teman sebaya, mengurangi rasa lelah dan jenuh, serta mengembalikan semangat sebelum mengikuti pembelajaran berikutnya. Meskipun demikian, aktivitas selama waktu istirahat tetap memerlukan pengawasan dan pendampingan dari guru agar kegiatan yang dilakukan siswa tetap aman, bermanfaat, dan tidak mengganggu kesiapan mereka dalam mengikuti pembelajaran.

Deklarasi Kepentingan yang Bertentangan: Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

Deklarasi Penggunaan AI Generatif : Penulis menyatakan bahwa alat kecerdasan buatan (AI) generatif [TIDAK DIGUNAKAN / DIGUNAKAN] dalam penyusunan manuskrip ini. AI yang digunakan Chat GPT versi 5.6. Tujuan penggunaan pengeditan bahasa dan merapikan alur teks. Bagian terdampak meliputi abstrak, hasil dan pembahasan. "Penulis mengonfirmasi bahwa semua hasil yang dihasilkan oleh AI telah diperiksa secara kritis, disunting, dan divalidasi oleh penulis manusia. Penulis bertanggung jawab penuh atas integritas akademik, akurasi, dan isi dari manuskrip ini."

REFERENSI

- Alamsyah, A., & Sumarni, L. (2024). Kampanye Public Relations (Edukasi dan Kolaborasi) dalam Tingkat Kesadaran Masyarakat Akan Penggunaan Air Bersih (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Sobot Air Jakarta). *Harmoni: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Sosial*, 2(3), 331–345. <https://doi.org/10.59581/harmoni-widyakarya.v2i3.3954>
- Ambali, W., & Muzakki, M. (2026). Persepsi Guru dan Siswa Terhadap Waktu Istirahat dalam Mendukung Proses Belajar di MI AL-Mubarakah Kabupaten Sorong. *Jurnal PAI*, 5(1). <https://e-journal.unimudasorong.ac.id/index.php/jurnalpaida/article/view/3733>
- Anwar, N. I. A., Hardi, A. A., & Akhsir, M. I. (2026). *EFEKTIVITAS AKTIVITAS FISIK SELAMA JAM ISTIRAHAT TERHADAP PENURUNAN PERILAKU SEDENTER DAN TINGKAT STRES ANAK SEKOLAH DASAR*. 13(April), 97–104. <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v13i1.113090>

- Febrina, W., Abdillah, N., Indrawan, S., Harfrida, E., & Srihandayani, S. (2022). Edukasi Siswa Sekolah Dasar Mengenai Jajanan Sehat. *JPK Jurnal Pengabdian Kompetitif*, 1(2), 98–104. <https://doi.org/10.35446/pengabdiankompetif.v1i2.1160>
- Gani, I., Setyawan, H., & Rizkyanto, W. I. (2023). *Tingkat enjoyment peserta didik sekolah dasar terhadap physical activity break dalam pembelajaran*. 9(2), 165–178. <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/trihayu/article/view/14500>
- Ismail, M. A. D., Akin, Y., & Nugroho, W. A. (2024). OPTIMALISASI RECESS TIME MELALUI INSTANT ACTIVITY TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KEMAMPUAN MOTORIK KASAR PADA SISWA SEKOLAH DASAR. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* Volume, 2(April), 306–312. <https://doi.org/10.31539/a6ndkd28>
- Mahfuzhoh, E., & Marcillia, S. R. (2024). Eksplorasi Aktivitas Bermain Anak di Lingkungan Outdoor Sekolah Dasar. *SARGA: Journal of Architecture and Urbanism*, 18(1), 21–32. <https://doi.org/10.56444/sarga.v18i1.802>
- Muspito, R., Suranto, S., & Parsiyono, P. (2022). Dampak Permainan Daring terhadap Aktivitas Belajar Siswa di SD Dharma Mulia. *Jurnal Maitreyawira*, 3(2), 25–39. <https://doi.org/10.69607/jm.v3i2.58>
- Sirajudin, S. (2017). Analisis Data Kualitatif. In *Pustaka Ramadhan, Bandung*.