

LEMBAR PERSETUJUAN JURNAL
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
STKIP PGRI JOMBANG

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama • Aditya Harja Nenggar, M.Pd

Jabatan • Dosen Pembimbing Skripsi

Menyetujui jurnal ilmiah ini :

Nama penulis : Lukman Arif

NIM : 178074

Judul : Survei Aktivitas Fisik Di Era Pandemic Covid -19 Studi Pada Peserta Didik
Kelas XI di SMA Negeri Kabuh Tahun Ajaran 2020/2021

Untuk di usulkan agar dapat diterbitkan di Jurnal Artikel sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Dengan demikian persetujuan ini saya berikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 13 Januari 2022
Pembimbing,



Aditya Harja Nenggar, M.Pd

**SURVEI AKTIVITAS FISIK DI ERA PANDEMI COVID-19 STUDI
PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA NEGERI KABUH
TAHUN AJARAN 2020/2021**

LUKMAN ARIF

SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU

PENDIDIKAN PERSATUAN GURU REPUBLIK

INDONESIA JOMBANG PROGRAM STUDI PENDIDIKAN

JASMANI 2022

Email: lukmanduwel@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil Aktivitas fisik di Era Pandemi Covid-19 Studi Pada Peserta didik SMA Negeri Kabuh kelas XI tahun ajaran 2020-2021 Jombang Tahun 2021. Penelitian ini dilakukan pada Siswa sekolah di SMA Negeri Kabuh, Kecamatan Kabuh. Populasi dalam penelitian ini adalah 106 responden Siswa SMA Negeri kabuh. Variabel dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan memiliki responden sebanyak 106 siswa, hasil Penelitian ini menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan kemudian instrumen penelitian tersebut dibuat dengan dalam bentuk checklist. Data yang diperoleh lalu di analisis menggunakan SPSS.

Kata kunci : Survei, Aktifitas fisik

ABSTRACT

This study aims to determine the results of physical activity in the Covid-19 Pandemic Era. Studies on students of SMA Negeri Kabuh class XI in the 2020-2021 school year, Jombang in 2021. This research was conducted on school students at SMA Negeri Kabuh, Kabuh District. The population in this study were 106 respondents from Kabuh State Senior High School students. The variables in this study were quantitative and had 106 students as respondents. The results of this study used survey methods and data collection techniques in this study using the research instrument then made in the form of a checklist. The data obtained were then analyzed using SPSS.

Keywords: Survey, Physical activity

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Adanya pandemi Covid-19, semua kegiatan pembelajaran diliburkan, siswa diharuskan belajar dari rumah. Segala bentuk kegiatan, seperti belajar dan bekerja pun, dilakukan secara daring di rumah. Berada di rumah dengan menghabiskan banyak waktu untuk duduk, berbaring, atau sekedar menonton televisi masing-masing, tak dipungkiri dapat memperburuk kondisi kesehatan kronis. Khusus di Indonesia sendiri Pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini dengan jumlah waktu 91 hari. Tetapi banyak masyarakat yang tidak menyikapi hal ini dengan baik, seperti contohnya pemerintah sudah meliburkan para siswa dan mahasiswa untuk tidak berkuliah atau bersekolah ataupun memberlakukan bekerja di dalam rumah, namun kondisi ini malahan dimanfaatkan oleh banyak masyarakat untuk berlibur. Atas dasar tersebut, untuk tetap menjaga kebugaran dan tetap terhindar dari Covid-19, maka siswa diharuskan untuk tetap beraktivitas olahraga (Damayanti, 2020).

Oleh sebab itu aktivitas fisik dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh, aktivitas fisik sendiri bisa diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung jam intensitas dan kerja otot. Berdasarkan estimasi WHO, berat

badan dan aktivitas fisik berhubungan dengan berbagai penyakit kronis dan secara keseluruhan menyebabkan kematian secara global. Aktivitas fisik melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari biasanya kondisi. Aktivitas fisik adalah segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat. Aktivitas fisik disebut juga aktivitas eksternal, yaitu sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, dan berolahraga.

Kebijakan physical distancing sebagai upaya memutus rantai penyebaran Covid-19 yang berdampak pada pola pembatasan aktivitas manusia dalam berbagai sektor kehidupan, salah satunya yaitu pada bidang pendidikan. Secara khusus pada jenjang pendidikan Sekolah menengah atas maka para pelajar tidak lagi datang ke Sekolah untuk melaksanakan pelajaran teori dan praktek secara tatap muka dan diganti dengan pembelajaran online / daring. Pelajar semester awal di SMA Negeri kabuh yang biasanya aktif melaksanakan praktek atau melakukan aktivitas fisik di lingkungan sekolah melalui pelajaran praktek, selama menjalani proses perkuliahan dengan daring mayoritas menggunakan sarana aplikasi online untuk menghubungkan guru dan siswa. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi kebiasaan pelajar dalam mengoperasikan smartphone dalam waktu yang lama untuk mendengarkan proses pembelajaran dan mengerjakan tugas sekolah yang diberikan guru. Kita

semua harus bergerak secara aktif, tidak memandang berapa usia kita. Saat berada dalam suatu posisi tertentu, duduk misalnya, harus ada waktu 3-5 menit untuk berdiri, berjalan dan melakukan peregangan. Aktivitas seperti ini akan membantu membuat otot lebih rileks, meningkatkan sirkulasi darah dan aktivitas otot. Menurut WHO , aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi . Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, self-concept, rasa cemas dan stress yang rendah Brown, 2013: 37

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang dengan aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi Masyarakat kita lebih sesuai jika menggunakan terminologi aktivitas fisik karena banyak sekali syarat yang harus dipenuhi untuk mengatakan bahwa suatu hal yang kita lakukan itu adalah olahraga.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka Fokus penelitian ini adalah : “Bagaimanakah Survei Aktivitas Fisik di Era Pandemi Covid-19 Studi Pada Peserta didik kelas xi Di Sma Negeri Kabuh Tahun ajaran 2020/2021?

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan

teknik total sampling. Total sampling adalah pengambilan sampel dengan menjadikan semua populasi sebagai sampel penelitian dan sering digunakan untuk penelitian dengan pertimbangan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono,2017). Menurut Sugiyono (2012) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representative (mewakili).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini disusun berdasarkan kajian teori dari variabel penelitian dan berpedoman pada cara penyusunan butir angket yang baik, yang kemudian instrumen penelitian tersebut diisi dalam bentuk checklist..

Populasi dan Sampel

Menurut Arikunto (2016) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas XI IPA di SMAN Kabuh dengan jumlah 106 siswa.

Tabel 3.1 Sampel Penelitian

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	XI IPA 1	8	28	36
2	XI IPA 2	9	27	35
3	XI IPA 3	9	26	35
Jumlah	26	81	106	

Penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah pengambilan sampel dengan menjadikan semua populasi sebagai sampel penelitian dan sering digunakan untuk penelitian dengan pertimbangan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono,2017). Menurut Sugiyono (2012) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki

oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representative (mewakili).

Metode Analisis Data.

Data yang diperoleh pada penelitian ini selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan dua metode analisis data diantaranya, uji validitas, Mean dan Standart Deviasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Paparan data

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri Kabuh Jombang Jawa Timur 61455. Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Jombang terletak di lokasi yang berbeda, ada yang di pusat perkotaan, pedesaan dan pesantren. Setiap sekolah tersebut memiliki keunggulan masing-masing. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik siswa yang bersekolah di SMA Negeri Kabuh Jombang selama masa Pandemi. Data hasil penelitian memiliki variabel Aktivitas sebagai penunjang tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani sehingga dapat terlaksana secara optimal sesuai dengan semestinya. Berikut adalah hasil deskripsi norma penilaian kuesioner PAQ-A yang diberikan kepada 106 responden sebanyak 21 soal:

Tabel 4.1 Norma Penilaian

No Soal	Aktivitas Fisik	Jumlah Nilai/Klasifikasi					Tidak pernah
		5 kali atau lebih	4 kali atau lebih	3 kali atau lebih	2 kali atau lebih	1 kali atau lebih	
1	Lompat tali	7	1	9	39	50	
2	Mendayung kano	-	-	1	1	104	
3	Sepatu roda	1	2	-	7	96	
4	Futsal	6	-	1	8	91	
5	Jalan kaki	77	5	8	16	-	
6	Bersepeda	12	10	30	35	19	
7	Jogging atau lari	6	5	31	50	14	
8	Aerobik	2	2	1	12	89	
9	Berenang	8	2	1	35	60	
10	Bisbol/softball	1	-	-	1	103	
11	Menari	4	1	8	16	77	
12	Sepak bola	6	1	1	13	85	
13	Bulu tangkis	6	7	13	28	52	
14	Skateboard	-	-	-	1	105	
15	Hoki jalanan	2	-	2	2	100	
16	Bola voli	5	6	8	33	54	
17	Senam beladiri	4	-	6	11	85	
18	Bulu tenisi	1	6	3	15	81	
19	Tolak peluru	1	-	1	2	102	
20	Senam	6	4	5	21	70	
21	Lempar lembing	-	-	1	4	101	

Pada tabel diatas menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang paling sering dilakukan peserta didik kelas XI di SMA Negeri Kabuh selama pandemi

covid-19 adalah aktivitas fisik jalan kaki bersepeda, Berenang, Senam, Lompat tali, dan Sepak bola sedangkan aktivitas fisik yang tidak pernah dilakukan peserta didik kelas XI di SMA Negeri Kabuh selama pandemi covid-19 adalah bermain skateboard, Sepatu roda, mendayung/kano, bisbol/softball, Hoki jalanan, tolak peluru dan lempar lembing.

4. Hasil Responden XI IPA

Data telah diperoleh dari Siswa SMA Negeri Kabuh XI IPA Keseluruhan yang dijadikan subyek penelitian. Hasil penelitian diketahui bahwa setiap jawaban dari siswa berbeda-beda. Jumlah keseluruhan jawaban siswa XI IPA Keseluruhan pendidikan jasmani yang memiliki nilai paling banyak yakni 75, yang kedua yakni 62, dan yang ketiga yakni 59. Sedangkan dari jumlah keseluruhan jawaban Aktivitas fisik pendidikan jasmani yang paling sedikit yaitu 22.

Mean Dan Standart Deviasi

Statistics		
JUMLAH		
N	Valid	106
	Missing	0
Mean		34.0943
Std. Deviation		8.24451

Diketahui :

Mean = 34

Standart Deviasi = 8

Tabel 4.3 Standart Jawaban Siswa

$X < M - 1SD$ $X < 34 - 8$ $X < 24$	Kurang
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $34 - 8 \leq X < 34 + 8$ $26 \leq X < 42$	Sedang
$M + 1SD \leq X$ $34 + 8 \leq X$ $42 \leq X$	Baik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	.9	.9
	23	1	.9	1.9
	24	1	.9	2.8
	25	3	2.8	5.7
	26	3	2.8	8.5
	27	5	4.7	13.2
	28	4	3.8	17.0
	29	11	10.4	27.4
	30	10	9.4	36.8
	31	10	9.4	46.2
	32	10	9.4	55.7
	33	8	7.5	63.2
	34	2	1.9	65.1
	35	8	7.5	72.6
	36			

Berdasarkan tabel diatas yang menjelaskan mengenai hasil jawaban yang telah dianalisis dan diolah data menggunakan SPSS 20. Diketahui 0,9% termasuk kategori kurang, 72,6% sedang dan 26,5% baik. Terdapat 5 Responden yang berkategori kurang, kategori sedang ada 10 Responden. Sedangkan Responden yang memiliki Aktifitas gerak fisik baik ada 16 orang sisanya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa kategorisasi kondisi tubuh siswa telah dianalisis dan mengolah data menggunakan SPSS 20. Diketahui 0,9% termasuk kategori kurang, 72,6% sedang dan 26,5% baik. Terdapat 5 Responden yang berkategori kurang, kategori sedang ada 10 Responden. Sedangkan Responden yang memiliki Aktifitas gerak fisik baik ada 16 orang sisanya

Saran

1. Bagi sekolah yang telah dilakukan penelitian tentang Motivasi Belajar, dengan hasil penelitian dapat memberi masukan kepada SMAN Kabuh Jombang agar lebih memperhatikan dan memperbaiki aktifitas siswa yang kurang, meningkatkan kualitas mutu dan

jumlah aktifitas fisik yang diperlukan agar memperlancar berlangsungnya proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan baik.

2. Hasil penelitian dapat memberikan semangat bagi guru pendidikan jasmani di SMAN Kabuh Jombang agar lebih profesional dalam mengatasi Aktifitas fisik yang masih dengan cara memodifikasi Metode Belajar agar tidak menjadi penghalang bagi usaha untuk tercapainya proses pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih baik.
3. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai alat oleh bapak/ibu guru sebagai tolak ukur untuk memaksimalkan pembelajaran dengan mengamati faktor-faktor lain diluar aktifitas fisik.
4. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai sumber informasi mengenai aktifitas fisik.

Daftar Pustaka

- Abdullah, M Ma'ruf.* 2014. **Manajemen dan** Almatsier, Sunita. (2003). Prinsip dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Andriyani F.D, Wibowo Y.A. (2015). *Pengembangan Ekstra Kulikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta, Indonesia: UNY Press.
- Arikunto S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Bouchard C. Blair S. N, Haskell W.L. (2007). Physical Activity And Health. *Human Kinetics*, 5(6):

- Hlm. 27, (Online), ([https://www.scrip.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/Reference/Referencespapers.aspx?Referenceid=853545](https://www.scrip.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/Reference/Referencespapers.aspx?Referenceid=853545)), Diakses 10 Mei 2021
- Brown. (2013). Nutrition Through The Life Cycle. *Journal Of Exercise Nutrition And Biochemistry*, 10, 202-215.
- Damayanti Dini. (2020). *Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII Di Smp Negeri 2 Balapulang Dalam Upaya Mencegah Wabah Covid-19*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Yogyakarta, Fakultas: Ilmu Keolahragaan Negeri Yogyakarta.
- Erwinanto D. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Yogyakarta, Universitas: Negeri, Fakultas Ilmu Keolahragaan Yogyakarta.
- FAO. (2001). Human Energy Requirements. 10. (111) (Online) (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/mcn.13086>) Diakses 22 Mei 2021
- Firmansyah Y, Putra A. E, Hendsun H, Agustian H, Sumampouw H C. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 2 (03), (Online), (<http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/Article/View/189>), Diakses Pada 22 Mei 2021.
- Fong, B. Y. F., Wong, M. C. S., Law, V. T. S., Lo, M. F., Ng, T. K. C., Yee, H. H. L., Leung, T. C. H., & Ho, P. W. T. (2020). Relationships between physical and social behavioural changes and the mental status of homebound residents in hong kong during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186653>
- Gibney, M.J., et al. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
- Hardinge M.G, Shryock H. (2001). *Kiat Keluarga Sehat : Mencapai Hidup Prima Dan Bugar Jilid 1*. Bandung, Indonesia: Publishing House.
- Haskell W. L, Lee, Pate, Powell, Blair, Franklin, Macera, Heath, Thompson, Bauman. (2007). "Physical Activity And Public Health: Updated Recommendation For Adults From The American College Of Sports Medicine And The American Heart Association. *Journal Of Circulation*, 107, 185-649.
- Kemendikbud (2020). *Mendikbud Terbitkan SE Tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Covid-19*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (Online) <https://www.go.id/main/blog/2020/03/mendikbud-terbitkan-se-tentang->

[Pelaksanaan-Pendidikan-Dalam-Masa-Darurat-Covid19](#)), Diunduh 05 Mei 2021.

Kusriyanti Sukoco P. (2020). Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Berbasis Alam Sekitar Untuk Meningkatkan Kecerdasan Naturalis Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), (Online), (<File:///C:/Users/ASUS/Downloads/29965-82821-1-PB.Pdf>), Diakses 13 Mei 2021.

Lestari E, Liando, Marsella D, Amisi, Yulianty Sanggelorang. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19, 10 (1) (Online), (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kemas/article/view/32246>), Diakses 21 Mei 2021.

Lutan, Rusli (2002). Menuju Sehat Bugar Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah Dan Olahraga. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1 (57). (Online), (<File:///C:/Users/ASUS/Downloads/15829-39297-2-PB.Pdf>), Diakses 11 Mei 2021.

Mahendro Prasetyo Kusumo. (2017). Physical Activity. *Executive Board*, 148114 (1). (Online), (https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB142/B142_18-En.Pdf), Diakses 10 Mei 2021

Miles L. (2007). Physical Activity And Health. *Journal Compilation*, 32 (314), (Online),

(<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>), Diakses 17 Mei 2021.

Nurmalina (2011). Pencegahan & Manajemen Obesitas. Elex Media Komputindo. Bandung.

Nurmalina R. (2011). *Pencegahan Dan Management Obesitas*. Jakarta, Indonesia: PT. Gramedia.

Retnaningsih. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga Dengan Andropause*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Surakarta, Universitas: Sebelas Maret Fakultas Kedokteran.

Riedel S, Morse S, Mietzner T, Miller Jawetz, Melnick, Adelberg's. (2020). Medical Microbiology. *Journal Of Progressive Sciences And Technologies*, 20 (2), (Online), (<File:///C:/Users/ASUS/Downloads/1754-4184-1-PB.Pdf>), Diakses 19 Mei 2021.

Sabrina Mila. (2020). *Perilaku Makan Dan Aktivitas Fisik Atlet Sepak Bola Selama Covid-19 Di Sriwijaya Fc Palembang*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Sriwijaya, Universitas: Fakultas Kesehatan Masyarakat Sriwijaya.

Sudijono A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta