

## **ANALISIS AKTIFITAS OLAHRAGA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 REJOSO KABUPATEN NGANJUK TAHUN PELAJARAN 2020/2021 PADA MASA PANDEMI COVID-19**

**Satria Bagus Afrianto<sup>1</sup>, Muhammad Yanuar Rizky<sup>1</sup>, Moh. Nur Kholis.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Nusantara PGRI Kediri

satriaafri80@gmail.com, yanuar.rizky@unpkediri.ac.id, nurkholis88@unpkediri.ac.id

### **ABSTRAK**

Pandemi Covid-19 menyebabkan pelaksanaan pembelajaran daring, sehingga siswa hanya dirumah Ketika melaksanakan Pembelajaran teori dan praktek. Hal ini merupakan dasar dari penelitian ini dilaksanakan. Rumusan maslaah dalam penelitian ini adalah bagaimana aktivitas fisik siswa SMP Negeri 1 Rejoso pada masa Pandemi Covid-19? Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survei dengan metode kuantitatif. Sehingga pengemabilan data menggunakan angket/ kuesioner Global Physical Activity Qutionnaire (GPA-Q) dengan validitas dan reliabilitas instrumen sebesar 0,48 dan 0,67-0,73. Kemudian instrument disusun dengan google form dikarenakan penelitian dilaksanakan pada masa pandemic Covid-19. Subjek penelitian sebesar 448 siswa dengan Teknik sampel menggunakan kuota sampel. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa aktivitas Olahraga Siswa SMP Negeri 1 Rejoso memiliki intensitas tinggi dengan kriteria sebagai berikut aktivitas fisik siswa dengan kategori Tinggi terdapat 370 siswa atau 82,59%, aktivitas fisik siswa dengan kategori Sedang terdapat 78 siswa atau 17,41%, aktivitas fisik siswa dengan kategori Rendah terdapat 0 siswa atau 0%. Frekuensi terbesar terdapat pada kategori tinggi dengan 370 siswa atau 82,59%, maka dapat disimpulkan aktivitas fisik siswa SMP Negeri 1 Rejoso pada masa Pandemi Covid-19 masuk dalam kategori Tinggi.

**KATA KUNCI** : Aktifitas olahraga, Siswa SMP, Pandemi Covid-19

### **PENDAHULUAN**

Covid-19 ialah virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga kematian. Gejala awal yang muncul saat terinfeksi virus Corona menyerupai flu, yaitu batuk, pilek, demam, batuk kering, sakit tenggorokan dan sakit kepala.

Berkenaan dengan hal tersebut membuat beberapa daerah di kabupaten Nganjuk menerapkan kebijakan untuk memberlakukan karantina wilayah dalam rangka mencegah penyebaran virus Corona. Kecamatan Rejoso termasuk bagian dari Kabupaten Nganjuk yang memberlakukan karantina wilayah selama 14 hari, hal ini dikarena ada salah satu warga masyarakat yang positif Covid-19, dalam hal masyarakat Rejoso dihimbau agar tetap tinggal di rumah serta membatasi interaksi

dengan orang banyak dalam harapan menekan rantai penyebaran virus. Kondisi ini menggiring berbagai kerugian serta menimbulkan banyak masalah baru berupa masalah psikologi, sosial, ekonomi dan kesehatan.

Pola hidup sehat ditengah-tengah pandemi Covid-19 harus selalu diterapkan. Baik dari segi makanan yang dikonsumsi, kebersihan hingga dengan melakukan olahraga teratur. Olahraga yang dimaksud dapat berupa aktivitas fisik. Tujuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup tanpa ada aturan tertentu dalam melakukan setiap pergerakannya. Aktivitas fisik ini menimbulkan pengeluaran energi dan memberi manfaat untuk kesehatan. Terkadang berpikir sehat itu mahal. Pencegahan adalah salah satu strategi untuk menjaga kesehatan, bukan dengan obat dalam bentuk tablet atau cairan tapi dalam bentuk aktivitas fisik dan olahraga.

Aktivitas fisik merupakan hasil dari pergerakan bagian tubuh dimana dilakukan manusia untuk menghasilkan sebuah tujuan. Aktivitas fisik memiliki makna pengeluaran energi sebagai pemicu otot untuk dapat menggerakkan bagian-bagian tubuh dalam sehari-hari. Jika dihitung dalam satu hari atau 24 jam manusia melakukan gerak untuk memenuhi kebutuhannya. Hal ini merupakan bentuk aktivitas fisik manusia yang memiliki banyak tujuan dan manfaat. Salah satu tujuan dan manfaat dari aktivitas fisik bagi manusia salah satunya adalah untuk kesehatan. Manfaat yang didapatkan dari aktivitas fisik bagi usia muda maupun tua adalah untuk kesehatan (Amtarina, 2017). Maka aktivitas fisik memang diperlukan bagi manusia dalam segi kesehatan.

Fenomena yang terjadi saat ini adalah perubahan jaman yang dipengaruhi oleh teknologi. Perubahan ini menjadikan kemudahan yang dihasilkan dari teknologi memiliki dampak pada kualitas dan kuantitas aktivitas fisik bagi manusia khususnya pada kaum muda. Melihat dari manfaat yang didapatkan dari aktivitas fisik untuk kesehatan, maka perlu diperhatikan pada fenomena yang terjadi saat ini. Perubahan yang nampak pada generasi muda tentang aktivitas fisik sangatlah terlihat akibat dari perkembangan teknologi. Resiko terjangkit penyakit yang diakibatkan dari kurangnya aktivitas fisik menjadi pekerjaan rumah yang cukup esensial. Selain itu resiko obesitas juga menjadi efek yang dihasilkan dari kurangnya aktivitas fisik bagi generasi muda. Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia memiliki tingkatan kurang aktif. Hasil ini menjadi bukti bahwa

penduduk di Indonesia memiliki aktivitas fisik yang kurang sehingga menjadikan kekhawatiran tersendiri dalam kualitas hidup. Sama halnya dengan generasi muda yang dicerminkan dari hasil penelitian yaitu memiliki prediktor aktivitas fisik yang pasif/ ringan (Farradika et al., 2019). Hal ini menjadi contoh keadaan tingkat aktivitas fisik penduduk di Indonesia khususnya dari generasi muda yang masih dalam tahap aktivitas ringan. Maka dapat dikatakan aktivitas fisik generasi muda masih kurang masuk pada level aktivitas ringan.

Melihat fenomena yang terjadi tentang tingkat aktivitas fisik generasi muda akan berdampak pada kesehatan dan faktor resiko obesitas. Adanya hubungan yang signifikan pada aktivitas fisik dengan obesitas (Widiantini & Tafal, 2014). Artinya semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan, maka resiko obesitas semakin rendah. Selanjutnya resiko secara keseluruhan yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik adalah penyakit jantung, kanker usus besar, kanker payudara, penyakit musculoskeletal dan stress (Singh & Purohit, 2011). Melihat dari penjelasan di atas, maka dapat dikatakan aktivitas fisik merupakan salah satu upaya untuk menjaga kesehatan tubuh. Tingkat kualitas dan kuantitas aktivitas fisik juga dapat dijadikan sebagai indikator penghargaan pada diri sendiri tentang kesehatan. Karena kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik menjadi salah satu bentuk kesadaran diri dalam menghargai sebuah arti kata sehat. Selain itu gaya hidup generasi muda sekarang ini terjadi kecenderungan dapat mengurangi kualitas dan kuantitas aktivitas fisik. Pada jaman serba modern yang didukung oleh kemajuan teknologi menjadikan kemudahan dalam kehidupan, alhasil akan menjadikan generasi muda lebih memilih dengan kemudahan tersebut.

Identifikasi kurangnya aktivitas fisik pada generasi muda tidak semata-mata hanya dilihat dari gaya hidupnya, melainkan dari data yang didapatkan pada tahun 2008 terdapat tingkat kematian pada orang dewasa yaitu 2,8 juta serta 300 juta mengalami obesitas (Widiantini & Tafal, 2014). Selanjutnya pada tahun 2017 ditemukan terdapat perubahan pada remaja tentang pola makan dan aktivitas fisik (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2020). Selain itu dengan ditambahkan perkembangan teknologi dimana generasi muda masih kurang bijak dalam penggunaannya memberikan dampak pada penurunan aktivitas fisik pada remaja yang digambarkan pada hasil penelitian yaitu ada hubungan yang signifikan antara

penggunaan media sosial dengan olahraga (Setiawati et al., 2019). Dalam penelitian ini dapat dilihat kontradiktif antara perkembangan teknologi yang dilihat dari penggunaan gadget dengan penurunan aktivitas fisiknya yang dilihat dari olahraga.

Melihat dari penjelasan di atas maka dalam penelitian ini menggambarkan adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Terdapat permasalahan-permasalahan yang tampak nyata yang diakibatkan dari perkembangan teknologi. Selain itu pada masa sekarang yang terjadi adalah pandemi Covid-19 menyebabkan ruang gerak manusia terbatas. Dengan adanya penetapan *Work Form Home* (WFH) maka hampir keseluruhan aktivitas diluar terhambat. Tidak terkecuali didunia Pendidikan juga terkena dampak dari Pandemi Covid-19 ini. System pembelajaran dalam jaringan (daring) pada pembelajaran Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi menyebabkan aktivitas pembelajaran hanya sebatas melalui daring saja. Hal ini berakibat langsung pada aktivitas fisik seseorang, karena terbatas hanya dilingkungan rumah saja. Terlihat pada siswa juga tidak luput dari permasalahan ini. Pelaksanaan pembelajaran secara daring menjadikan aktivitas fisik siswa berkurang intensitasnya

Penjelasan permasalahan yang terjadi di atas, dijadikan dasar sebagai latar belakang masalah dalam penelitian ini. Maka permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah antara lain: Pertama kemajuan teknologi tidak diimbangi dengan pemahaman tentang fungsi yang esensi pada generasi muda. Generasi muda cenderung mengambil kemudahannya saja tanpa memperhitungkan dampak yang lebih berarti. Penggunaan gadget yang mendominasi akan menjadikan aktivitas fisik menurun. Sehingga tingkat dan kualitas aktivitas fisik pada generasi muda mengalami penurunan seiring dengan kemajuan teknologi. Kedua arti pentingnya aktivitas fisik masih kurang di pahami oleh generasi muda. Generasi muda lebih mementingkan kesenangan sesaat dengan melakukan sedikit gerak saat menggunakan teknologi. Ketidak adanya pandemi Covid-19 menjadikan aktivitas fisik berkurang. Hal ini dikarenakan pembatasan aktivitas pada individu, dimana hanya sebatas dilingkungan rumah. WFH juga menjadikan penurunan tingkat aktivitas fisik pada generasi muda terkhusus pada siswa karena melaksanakan pembelajaran secara daring.

Melihat dari permasalahan di atas maka dalam penelitian ini akan membahas tentang tingkat kualitas aktivitas fisik pada siswa SMP Negeri 1 Rejoso pada semester genap 2020/2021. Sehingga penelitian ini mengambil judul tentang aktivitas fisik pada siswa SMP Negeri 1 Rejoso semester genap tahun ajaran 2020/2021.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dimaksud untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari Siswa SMP Negeri 1 Rejoso selama pembelajaran Daring pada Semester Genap 2020/2021. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan kuesioner yang didapatkan dari *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang terdiri dari 16 pertanyaan yang terstruktur. Kuesioner dikonversi dalam bentuk *google form* yang dapat diakses melalui link berikut: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdfUZVs-NYHVAMACyY62C0RgYVbnY7fIQmoaMY80Ps\\_3JsXbg/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdfUZVs-NYHVAMACyY62C0RgYVbnY7fIQmoaMY80Ps_3JsXbg/viewform)

Penelitian dilaksanakan untuk mengetahui aktivitas fisik Siswa SMP Negeri 1 Rejoso selama pembelajaran Daring, sehingga waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah mulai 9 Maret sampai 9 April selama Pembelajaran semester genap 2020/2021. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Timur. Sampel pada penelitian ini diambil dari populasi dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan kuota sampel. Cara pengambilannya dengan memberikan kuesioner dalam bentuk *google form* dan diberikan jangka waktu dua bulan. Sampel yang digunakan adalah siswa yang mengisi kuesioner yang terekam pada *google form* sehingga didapatkan sebanyak 405 siswa

## HASIL

Analisis data menunjukkan bahwa kategori terbesar masuk pada Tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik Siswa SMP Negeri 1 Rejoso Pada Masa Pandemi Covid-19 masuk pada kategori Tinggi dengan frekuensi 370 siswa atau 82,59%. Hal ini menunjukkan pada masa Pandemi covid-19 siswa SMP Negeri 1 Rejoso memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Aktivitas fisik merupakan gambaran

kegiatan individu dalam kesehariannya. Aktivitas fisik yang baik dapat memberikan beberapa manfaat bagi kehidupan manusia. Hal ini merupakan prinsip dasar dari manusia tentang kebutuhan akan bergerak. Selain itu sebagai ciri makhluk hidup yang salah satunya bergerak menjadikan aktivitas fisik manusia memiliki derajat nilai dan dapat dihitung. Hasil dari penelitian ini menggambarkan bahwa siswa SMP Negeri 1 Rejoso memiliki aktivitas fisik yang baik dengan kebiasaannya dan kebutuhan akan bergerak. Mengingat siswa Prodi Penjas memiliki kajian materi tentang gerak. Sehingga dapat memberikan pengetahuan akan kepentingan dan kebutuhan bergerak dengan aktivitas fisik kehidupan sehari-hari.

Aktivitas fisik memiliki pemahaman tentang gerak individu untuk meningkatkan kualitas hidup serta produktivitas dalam berbagai aktivitas kehidupan. Namun aktivitas fisik memiliki perbedaan konsep dengan kebugaran jasmani (Warren et al., 2010). Selain itu berbagai bentuk gerak tubuh manusia merupakan representasi dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga dapat dilihat dari beberapa dimensi, yaitu: Frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis aktivitas fisik (Warren et al., 2010). Seperti halnya melakukan pekerjaan rumah, bersekolah, bersepeda, jalan-jalan, berlari, olahraga. Namun intensitas pada masing-masing individu berbeda-beda akan kebutuhan aktivitas fisiknya. Selain itu karena rutinitas juga dapat memberikan perbedaan intensitas aktivitas fisik. Seperti yang dijelaskan, bahwa kebutuhan fisik manusia memiliki perbedaan pada setiap umurnya.

Penelitian ini mengkaji tentang aktivitas fisik pada Siswa SMP Negeri 1 Rejoso pada masa Pandemi covid-19. Hal ini dimaksudkan pada masa Pandemi Covid-19 Pembelajaran dilakukan secara daring (dalam jaringan) sehingga keseluruhan aktivitas Pembelajaran teori dan praktek dilakukan di rumah secara online. Adanya Pembelajaran daring (dalam jaringan) mengakibatkan berkurangnya aktivitas fisik Siswa yang dilakukan di Kampus. Namun hasil penelitian menyatakan tingkat aktivitas fisik Siswa SMP Negeri 1 Rejoso memiliki intensitas yang tinggi. hal ini disebabkan kebiasaan gerak pada Siswa SMP Negeri 1 Rejoso sudah menjadi kebutuhan. Hal ini disebabkan Sebagian besar materi Pembelajaran Prodi Penjas adalah Praktek, sehingga menjadikan kebiasaan Siswa lebih aktif bergerak. Maka dengan kebiasaan inilah aktivitas fisik Siswa SMP Negeri 1 Rejoso tidak mengalami perubahan yang signifikan, sehingga meskipun Pembelajaran dilakukan secara

daring (dalam jaringan) tingkat aktivitas fisik siswa SMP Negeri 1 Rejoso masih masuk dalam kategori tinggi.

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian ditemukan data penelitian yang dianalisis kemudian dapat disimpulkan sebagai berikut: dari analisis data menunjukkan bahwa kategori terbesar masuk pada Tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik Siswa SMP Negeri 1 Rejoso Pada Masa Pandemi Covid-19 masuk pada kategori Tinggi dengan frekuensi 370 siswa atau 82,59%. Hal ini menunjukkan pada masa Pandemi covid-19 siswa SMP Negeri 1 Rejoso memiliki aktivitas fisik yang tinggi.

## REFERENSI

- Amtarina, R. (2017). Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Terhadap Perbaikan Fungsi Kognitif Pasien dengan Mild Cognitive Impairment. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(2), 140. <https://doi.org/10.26891/jik.v10i2.2016.140-147>
- Association, A. D. (2015). *Physical Activity is Important*. <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/physical-activity-isimportant.html>
- Azitha, M., Aprilia, D., & Ilhami, Y. R. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah Puasa pada Pasien Diabetes Melitus yang Datang ke Poli Klinik Penyakit Dalam Rumah Sakit M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 400. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i3.893>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. (2020). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>
- Bouchard, C., Blair, S. N., & William L. Haskell. (2012). *Physical Activity and Health*. Human Kinetics.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Matematika Sekolah Menengah Pertama dan Madrasah Tsanawiyah*. Depdiknas.
- Dwimaswasti, O. (2013). *Perbedaan Aktivitas Fisik Pada Pasien Asma Terkontrol Sebagian Dengan Tidak Terkontrol Di Rsud Dr. Moewardi* [Universitas Sebelas Maret]. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/30201/Perbedaan-Aktivitas-Fisik-Pada-Pasien-Asma-Terkontrol-Sebagian-Dengan-Tidak-Terkontrol-Di-Rsud-Dr-Moewardi>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku

- Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Siswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof . Dr . Hamka The Behavior of Physical Activity and Determinants of Student at Faculty Health Science , University of Muhammadiyah. *Arkesmas*, 4(1), 134–142.
- Fuchs, R. (2015). Physical Activity and Health. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (Second Edi, Vol. 18). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.14115-7>
- 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>
- Hardman, A. E. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 22(2), 100–110. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.1997.tb01062.x>
- Harvey, S. B., Hotopf, M., Øverland, S., & Mykletun, A. (2010). Physical activity and common mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 197(5), 357–364. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.109.075176>
- Husdarta. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Depdikbud.
- Juliantien, S., & Yudiana. (2010). *Belajar dan Pembelajaran*. UPI.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT. Asri Mahasatya.
- Retnaningsih, P. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga dengan Andropause*. Universitas Sebelas Maret.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikn Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta.
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Setyo Utomo, H. (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kapasitas Memori Kerja Pada Siswa Program Studi Kedokteran*. Universitas Sebelas Maret.
- Singh, A., & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 3(1), 34–43. <https://doi.org/10.2478/v10131-011-0004-6>
- Sudirjo, E., & Nur Alif, M. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani* (T. Muchtar (ed.)). UPI Sumedang Press.
- Suherman, W. S. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jamani Teori dan Praktek Pengembangan*. FIK UNY.
- Syari, N. (2020). Faktor-faktor yang Mmepengaruhi Tingkat Aktivitas Fisik pada Siswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya [Universitas Sriwijaya]. In *Universitas Sriwijaya*. <https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101607%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijsu.202>



0.02.034%0Ahttps://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/cjag.12228%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ssci.2020.104773%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.04.011%0Ahttps://doi.o

Warren, J. M., Ekelund, U., Besson, H., Mezzani, A., Geladas, N., & Vanhees, L. (2010). Assessment of physical activity - A review of methodologies with reference to epidemiological research: A report of the exercise physiology section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 17(2), 127–139. <https://doi.org/10.1097/HJR.0b013e32832ed875>

Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4, 325. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>



SINKESJAR