

AKTIVITAS FISIK SISWA SMAN 1 DRIYOREJO GRESIK DI MASA PANDEMI COVID-19

Fitrianah Khusnul Khotimah*, Endang Sri Wahjuni

S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*fitrianah.17060464002@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot dan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran otot dan mengurangi resiko terpapar sebuah penyakit. Coronavirus Disease 2019 atau covid-19 adalah penyakit menular yang di sebabkan oleh virus. Penyebaran melalui droplet yang dihasilkan saat batuk, bersin, menghembuskan nafas dan menyentuh permukaan benda yang telah terkontaminasi. Dampak yang ditimbulkan dari Covid-19 sudah menyebar ke berbagai bidang salah satunya pendidikan. Menteri pendidikan Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 pada satuan pendidikan tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat coronavirus disease dengan ini pembelajaran dialihkan ke rumah dengan metode daring guna mencegah dan memutus rantai penyebaran covid-19. Pada masa ini siswa di tuntut memiliki kesehatan yang prima walau dengan keadaan yang terbatas. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa SMAN 1 Driyorejo Gresik di masa pandemi. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan responden sebanyak 80 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire Adolescents* (PAQ-A). Pengambilan data dilakukan secara online dengan menggunakan google form. Hasil penelitian menunjukkan kategori rendah sejumlah 67,5%, kategori sedang sejumlah 26,2% dan kategori tinggi sejumlah 6,2%. Kesimpulannya rata-rata tingkat aktivitas fisik siswa SMAN 1 Driyorejo Gresik adalah rendah dan kurangnya kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik di masa pandemi.

Kata Kunci: aktivitas fisik; siswa; covid-19

Abstract

Physical activity is every movement of the body caused by muscle work and exertion and energy. Regular physical activity can improve health, muscle fitness and reduce the risk of exposure to a disease. Coronavirus Disease 2019 or covid-19 is an infectious disease caused by a virus. Spread through droplets produced when coughing, sneezing, exhaling and touching surfaces that have been contaminated. The impact of Covid-19 has spread to various fields, one of which is education. Minister of Education Nadiem Anwar Makarim issued Circular Letter Number 3 of 2020 to the education unit regarding the implementation of education in the emergency period of the coronavirus disease, hereby learning is transferred to the home with an online method to prevent and break the chain of the spread of Covid-19. At this time students are required to have excellent health even with limited circumstances. The purpose of this study was to determine the level of physical activity of students of senior high school of 1 Driyorejo Gresik during the pandemic. The method used is descriptive quantitative with 80 students as respondents. The instrument used was the Physical Activity Questionnaire Adolescents (PAQ-A). Data collection is done online using google form. The results of the study showed that the low category was 67.5%, the medium category was 26.2% and the high category was 6.2%. In conclusion, the average level of physical activity of students of senior high school of 1 Driyorejo Gresik is low and there is a lack of awareness to do physical activity during the pandemic.

Keywords: physical activity; students; covid-19

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (KemenkesRI, 2018a). Tingkat aktivitas fisik yang teratur dan memadai dapat mengurangi risiko hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, berbagai jenis kanker, meningkatkan kebugaran otot dan kardiorespirasi, meningkatkan kesehatan tulang dan fungsional, mengurangi risiko jatuh serta patah tulang pinggul atau tulang belakang serta untuk keseimbangan energi dan pengendalian berat badan (Olivia dwimaswasti, 2015:14; Adhitya, 2016). Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi tiga macam, yakni aktivitas fisik sehari-hari, aktivitas fisik dengan latihan, dan juga olahraga (KemenkesRI, 2018b).

Olahraga adalah satu hal yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga kondisi fisik dan kesehatan individu itu sendiri (Prasetyo, 2015). Maka dapat di artikan olahraga adalah salah satu kebutuhan fisik setiap individu, apabila kita kurang dalam melakukan olahraga, maka akan mempengaruhi kesehatan tubuh kita. Pentingnya berolahraga karena olahraga adalah faktor pembentuk kesehatan seseorang dengan olahraga yang teratur akan meningkatkan kondisi fisik dan kekebalan imun bagi seseorang. Kekebalan imun sangat di perlukan bagi setiap orang untuk melindungi diri dari serangan penyakit atau virus, contohnya adalah virus korona yang tengah mewabah di seluruh negara di dunia.

Coronavirus Disease 2019 atau sering di sebut Covid-19 adalah penyakit menular yang di sebabkan oleh virus. Penyebaran utama virus ini melalui *droplet* yang dihasilkan saat batuk, bersin dan menghembuskan nafas. Selain itu penularannya juga dapat melalui kontak dengan orang yang sudah terinfeksi atau menyentuh permukaan benda yang telah terkontaminasi. Jalan masuk virus ini kedalam tubuh melalui mata, hidung serta mulut. Orang yang telah terinfeksi dapat menjadi sakit atau menjadi *carrier* terhadap orang lain. Kasus covid-19 di Indonesia hingga bulan Januari 2020 tercatat 765,350 jiwa terkonfirmasi positif dengan jumlah kasus sembuh sebanyak 631,937 jiwa, dan meninggal sebanyak 22,734 jiwa. Jumlah positif covid-19 di Jawa Timur sendiri tercatat 85.762 jiwa (Satgas, 2020). Hal yang dapat dilakukan untuk memutus rantai penyebaran antara lain, menutup mulut ketika bersin, menggunakan masker dan menjaga jarak (Simpson & Katsanis, 2020). Menjaga jarak adalah satu upaya untuk mencegah penyebaran covid-19 yang berdampak pada terbatasnya ruang gerak setiap individu (Ashadi, Andriana & Pramono 2020). Dampak yang ditimbulkan dari Covid-19 sendiri sudah menyebar ke berbagai bidang, seperti sosial, ekonomi, pariwisata dan pendidikan (Dewi, 2020). Menteri

pendidikan Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 pada satuan pendidikan dan nomor 36963/MOK.A/HK/2020 tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat coronavirus disease (COVID-19) dengan ini pembelajaran dialihkan ke rumah masing-masing dengan metode daring guna mencegah dan memutus rantai penyebaran covid-19 (Menteri pendidikan, 2020).

Dengan adanya surat edaran dari menteri pendidikan, maka semua pelaksanaan pembelajaran di sekolah menggunakan pembelajaran daring. Pembelajaran daring adalah pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet (Isman, 2016). Pembelajaran daring dirasa tepat untuk dilakukan pada saat ini karena dapat dilakukan kapan pun dan dimana pun asalkan memiliki perangkat dan adanya jaringan internet. Pemerintah juga memfasilitasi siswa dengan bantuan kuota internet untuk membantu pelaksanaan pembelajaran daring itu sendiri. Untuk wadah pembelajaran sendiri banyak *platform* yang dapat digunakan seperti Classroom, Zoom, atau yang sering digunakan adalah grub whatsapp. Penerapan daring membuat intensitas penggunaan perangkat elektronik sebagai media pembelajaran dan mengerjakan tugas terbilang tinggi (Ashadi, Andriana, & Pramono 2020). Dengan begitu pembelajaran siswa hanya duduk tanpa melakukan banyak pergerakan ditambah terbatasnya ruang gerak karena penerapan *Phsysical Distancig* hal ini dapat menyebabkan siswa mengalami *Sedentary Lifestyle* yang berakibat buruk pada kesehatannya (Kehler & Theou, 2019). Kurang gerak juga berdampak pada penurunan imunitas seseorang (Luzi & Radaelli, 2020).

Sesuai dengan adanya kebijakan dari dinas pendidikan dan kebudayaan, bahwa sekolah tidak diperbolehkan masuk sekolah, maka pembelajaran daring kini di terapkan di semua sekolah. Salah satunya adalah di SMAN 1 Driyorejo Gresik yang berlakukan pembelajaran daring, dari kegiatan pembelajaran melalui daring diharapkan dapat meminimalisir penyebaran virus covid-19. SMAN 1 Driyorejo beralamatkan di Jl. Raya Tenaru Driyorejo, Kabupaten Gresik. SMAN 1 Driyorejo yang berada di berbatasan Gresik dengan Surabaya, membuat banyak siswanya yang berdomisili di kedua kota tersebut dan besar kemungkinan dapat menjadi jalan persebaran antara Gresik dan Surabaya. Maka penerapan daring adalah keputusan yang sangat tepat.

Dari pemaparan di atas dapat diketahui pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan seseorang, terlebih lagi pada masa pandemi saat ini, kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan. Namun kadang kurangnya pemahaman akan kondisi tubuhnya saat ini membuat seseorang merasa sudah cukup dengan kondisinya saat ini. Dengan ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang

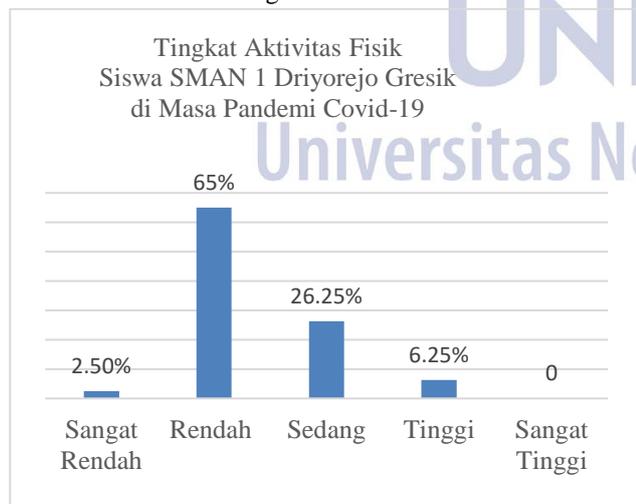
aktivitas fisik. Lebih tepatnya terhadap siswa SMAN 1 Driyorejo. Penelitian ini dirasa perlu dilakukan dengan asumsi belum adanya penelitian tentang aktivitas fisik siswa di SMAN 1 Driyorejo Gresik di Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui kondisi fisik siswa dari aktivitas fisik yang telah dilakukan selama satu minggu dan untuk lebih meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan terlebih di masa pandemi saat ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Driyorejo dengan menggunakan teknik *Simple random sampling* di dapatkan sampel 80 siswa dari kelas X, XI dan XII. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 02 November 2020 sampai 18 November 2020. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Physical Activity Questionnaire Adolescents* (PAQ-A) yang di adopsi dari Kowalski, K.C., et al. (2004). PAQ-A dikembangkan untuk mengetahui aktivitas fisik siswa lebih tepatnya untuk remaja usia 14-20 tahun memiliki 9 pertanyaan untuk mengetahui tingkat aktivitas siswa. Penilaian dalam kuesioner ini di bagi menjadi 5 tingkatan, yaitu : 1. Sangat tinggi, 2. Tinggi, 3. Sedang, 4. Rendah, 5. Sangat rendah. Data di dapatkan dari kuesioner yang di berikan kepada siswa dalam bentuk google form. Analisis data menggunakan aplikasi Excel dalam pengelolaan data kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

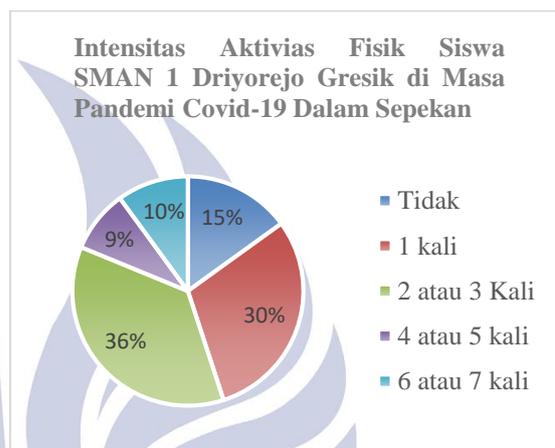
Data yang diperoleh menunjukkan hasil akhir dari Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SMAN 1 Driyorejo di masa Pandemi Covid-19 sebagai berikut :



Gambar 1. Persentase Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Selama Pandemi Covid-19

Dari 80 siswa telah terbagi kedalam 5 kategori tingkat aktivitas fisik. Kategori sangat rendah terdapat 2 siswa, kategori rendah terdapat 52 siswa, kategori sedang 21 siswa, kategori tinggi 5 siswa dan kategori sangat tinggi 0 siswa.

Intensitas Aktivitas fisik selama pandemi dalam sepekan menunjukkan 12 siswa tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali dalam sepekan, 24 siswa melakukan 1 kali aktivitas fisik dalam sepekan, 29 siswa melakukan 2 atau 3 kali aktivitas fisik dalam sepekan, 7 siswa melakukan 4 atau 5 kali aktivitas fisik dalam sepekan, dan 8 siswa melakukan 6 atau 7 kali aktivitas fisik dalam sepekan.



Gambar 2. Intensitas Aktifitas Fisik Siswa Selama Pandemi Covid-19 Dalam Sepekan

Dari hasil survei menunjukkan sebanyak 67,5% atau setara 54 siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Penerapan *physical distancing* yang mengakibatkan terbatasnya ruang dan gerak dan kurangnya kesadaran siswa untuk menjaga kebugaran guna terbentuknya imun tubuh merupakan penyebab rendahnya aktivitas fisik siswa. Dari penelitian (Ashadi, 2020; Ashadi, Andriana & Pramono, 2020) yang di lakukan di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dengan mengambil responden 19 mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2017-2019 menyebutkan, rata-rata mahasiswa melakukan pembelajaran virtual selama 3-4 jam dalam sehari dan saat penerapan *physical distancing* para mahasiswa umumnya bermain telepon genggam dengan duduk atau berbaring di kasur 5 jam perhari. Aktivitas yang dapat mengakibatkan obesitas adalah duduk, berbaring, menonton televisi dan bermain gadget yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu yang lama (IDAI, 2014).

Aktivitas fisik mengambil peran yang cukup besar dalam menjaga imun tubuh seseorang selain asupan nutrisi yang baik. Olahraga sebagai pilihan dan upaya paling baik dan murah untuk meningkatkan imunitas (Jones & Davison, 2018). Kurangnya Aktivitas fisik dapat mempengaruhi

kadar hemoglobin dalam tubuh seseorang yang dapat berakibat pada kesehatannya. Walau berada di rumah siswa masih dapat melakukan aktivitas fisik ringan seperti rangkaian *workout* sederhana, *skipping*, dan lain sebagainya. Joging atau bersepeda di sekitar rumah masih dapat dilakukan. Melakukan aktivitas fisik di luar rumah di perbolehkan dengan tetap menerapkan protokol yang ada (WHO, 2020).

Saat ini menjaga kebersihan dan mempertahankan tubuh dalam kondisi yang prima adalah suatu kewajiban, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik bermanfaat untuk pertumbuhan anak dan membantu menurunkan risiko terpapar sebuah penyakit. Aktivitas fisik memberi peran penting dalam kesehatan kardiovaskuler anak, kesehatan muskuloskeletal, kesehatan mental dan perilaku, serta perkembangan fisik, sosial, dan kognitif (Lobelo, 2020). Dengan gerak yang terbatas dan waktu yang tidak banyak siswa dapat melakukan peregangan di sela-sela waktu pembelajaran, melakukannya secara berkala dengan waktu yang sebentar menjadikan otot rileks dan aliran darah menjadi lancar (Wicaksono, 2020).

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil tingkat aktivitas fisik diatas menunjukkan sebanyak 67,5% siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, 26,2% siswa memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan 6,2% siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Maka dapat di katakan kesadaran akan pentingnya melakukan aktivitas fisik guna menjaga kebugaran di masa pandemi ini masih belum dilakukan oleh semua siswa SMAN 1 Driyorejo.

Saran

Saran penulis dari hasil penelitian aktivitas fisik siswa SMAN 1 Driyorejo Gresik di masa pandemi adalah:

1. Disarankan siswa SMAN 1 Driyorejo Gresik lebih peduli lagi dengan kebugaran tubuhnya, dengan cara melakukan aktivitas fisik secara rutin. Siswa dapat melakukan olahraga ringan di rumah atau peregangan di sela-sela pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Adhitya, S., D. (2016). Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 5(5), 3345–3356.

Ashadi, K., Laily, M. A., & Agung, P. (2020). Pola Aktivitas Olahraga Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-Olahraga. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3),

702–717.

Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 2(1), 55–61. <https://doi.org/10.31004/Edukatif.V2i1.89>.

Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2014). *Obesitas pada Anak*. (Online), (<https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/obesitas-pada-anak>, Diakses Tanggal 7 Januari 2021).

Isman, M. (2017). Pembelajaran Moda Dalam Jaringan (Moda Daring). *The Progressive and Fun Education Seminar*, 586–588.

Jones, A. W., & Davison, G. (2018). Exercise, Immunity, and Illness. *Muscle and Exercise Physiology*. 347–377. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-814593-7.00015-3>

Kehler, D. S., & Theou, O. (2019). The Impact of Physical Activity and Sedentary Behaviors on Frailty Levels. *Mechanisms of Ageing and Development*, 180(November 2018), 29–41. <https://doi.org/10.1016/j.mad.2019.03.004>

KemkesRI. (2018a). Aktivitas Fisik. (Online), (<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>, Diakses Tanggal 3 November 2020)

KemkesRI. (2018b). Mengenal Jenis Aktivitas Fisik. (Online), (<https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807#:~:Text=Secara%20umum%20aktivitas%20fisik%20dibagi,dengan%20latihan%2c%20dan%20juga%20olahraga>, Diakses Tanggal 3 November 2020)

Kowalski, K. C., Crocker, P. R., Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire For Older Children (Paq-C) and Adolescents (Paq-A) Manual*. College of Kinesiology University of Saskatchewan Saskatoon, Sk, Canada.

Lobelo, F., Natalie, D., Sara, H., Blaise, A., & Council. (2020). Physical Activity Assessment and Counseling in Pediatric Clinical Settings. *The American Academy of Pediatrics* 145(3), 1-23.

Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza and Obesity: Its Odd Relationship and The Lessons For Covid-19 Pandemic. *Acta Diabetologica*, 57(6), 759–764. <https://doi.org/10.1007/S00592020-01522-8>

Menteri Pendidikan. (2020). *Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan Dalam Masa Darurat Coronavirus (Covid-19)*

Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–28. <https://doi.org/10.21831/Medikora.V11i2.2819>.

- Satgas. (2020). Peta Persebaran Covid di Indonesia. (Online), (<https://Covid19.Go.Id/Peta-Sebaran-Covid19>, Diakses Tanggal 03 Januari 2021)
- Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The Immunological Case For Staying Active During The Covid-19 Pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 6–7. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.041>
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik yang Aman pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8, 10–15.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus Disease*. (Online), (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>, Diakses 3 Januari 2021)

