

IDENTIFIKASI DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP AKTIVITAS FISIK DAN PERILAKU PASIF SISWA SMAN 1 TARIK SIDOARJO

Achmad Adi Julianto*, Hamdani

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
*achmad.17060464064@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak pandemi Covid-19 terhadap aktivitas fisik dan perilaku pasif siswa SMAN 1 Tarik Sidoarjo. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling* sehingga didapatkan 9 kelas sebagai sampel yang memuat 297 siswa (putra=80 orang dan putri=217 orang). Instrumen yang digunakan peneliti adalah angket *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan rata-rata dan persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dari keseluruhan siswa SMAN 1 Tarik Sidoarjo rata-rata siswa yang melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi dengan persentase 15%-36% pada frekuensi 3 hari dalam seminggu durasi waktu 10-30 menit. Dari keseluruhan rata-rata siswa yang melakukan aktivitas berjalan dan bersepeda ketempat berkegiatan dengan persentase 11%-18% pada frekuensi 2 hari dalam seminggu durasi waktu 10-30 menit. Dari keseluruhan rata-rata siswa yang melakukan aktivitas rekreasi intensitas tinggi dengan persentase 7%-19% pada frekuensi 3 hari dalam seminggu durasi waktu 10-30 menit. Dari keseluruhan rata-rata siswa yang melakukan perilaku pasif dengan persentase 13%-32% pada frekuensi dalam 1 hari waktu 3-4 jam. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa selama pandemi waktu untuk melakukan aktivitas fisik siswa berkurang, sehingga kondisi fisik siswa menurun. Hal ini disebabkan karena adanya pembatasan aktivitas diluar ruangan.

Kata Kunci: pendidikan jasmani, aktivitas fisik, pandemi covid-19

Abstract

This study aims to identify the impact of the Covid-19 pandemic on the physical activity and passive behavior of SMAN 1 Tarik Sidoarjo students. The type of research used is survey research with quantitative approach. Sampling techniques using random sampling clusters so that 9 classes were obtained as samples containing 297 students (son=80 people and daughters=217 people). The instrument used by researchers is the *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*. The data analysis in this study used averages and percentages. The results of this study showed that from the overall students of SMAN 1 Tarik Sidoarjo the average student who performed high intensity physical activity with a percentage of 15%-36% at a frequency of 3 days in a week duration of 10-30 minutes. Of the average student who does walking and cycling activities with a percentage of 11%-18% at a frequency of 2 days a week the duration of 10-30 minutes. Of the average student who performs high intensity recreational activities with a percentage of 7%-19% at a frequency of 3 days in a week the duration of 10-30 minutes. Of the overall average students who performed passive behavior with a percentage of 13%-32% on frequency within 1 day time 3-4 hours. Researchers can conclude that during the pandemic the time to perform physical activity of students decreases, resulting in the student's physical condition deteriorating. This is due to restrictions on outdoor activities.

Keywords: physical education, physical activity, covid-19 pandemic

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang melalui aktivitas jasmani dimana aktivitas tersebut bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, ketrampilan motorik seseorang, sikap sportifitas, kecerdasan emosial, serta perilaku hidup sehat dan aktif setiap orang (Sumbodo PP, 2016). Pendidikan jasmani akan mencapai tujuannya secara optimal apabila dalam kegiatan pembelajaran direncanakan secara baik. Berkaitan dengan proses pembelajaran, maka perlu adanya pendekatan, strategi, dan model pembelajaran yang tepat didalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani. (Hidayat, 2011) berpendapat bahwasannya model pembelajaran yang baik ialah pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik para siswanya atau peserta didik, tujuan pembelajarannya, sarana dan prasarana, serta melihat situasi dan kondisi disekolah.

Akan tetapi ada sebuah kasus yang muncul mulai akhir Desember 2019 di Wuhan Cina yang disebabkan oleh virus yang sangat berbahaya, virus tersebut menyerang organ pernapasan yang disebut dengan Virus Corona atau *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2* (He et al., 2020). Wabah Covid-19 tersebut semakin meningkat bahkan karena penyebarannya yang sangat cepat hingga virus ini sudah menyebar keseluruh dunia yang menyebabkan berbagai kegiatan menjadi terhambat seperti kegiatan pendidikan di sekolah atau universitas, olahraga, pekerjaan, perekonomian masyarakat, dan lain sebagainya. Wabah Covid-19 tersebut semakin meningkat dari hari ke hari, sehingga membuat masyarakat menjadi ketakutan akan tertularnya penyakit tersebut dan sangat berpengaruh juga terhadap kesehatan setiap orang, hal ini yang menjadi pertimbangan utama khususnya dalam proses belajar mengajar (Nasional, 2020). Dilihat dalam kondisi tersebut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud, 2020) mengeluarkan surat edaran tentang pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19 terkait proses belajar menyatakan bahwa belajar dari rumah yang dilaksanakan secara daring atau jarak jauh dapat memberikan pembelajaran yang bermakna bagi siswa, sehingga dapat memutus rantai penyebaran virus corona tersebut.

Pemerintah di Indonesia pada saat itu juga menerapkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk menghambat atau mengurangi penyebaran. Semakin bertambah hari semakin bertambah pula populasi yang terinfeksi virus tersebut, sehingga pemerintah menerapkan PSBB di beberapa daerah yang dominan menjadi titik pusat penyebaran Covid-19 untuk

mencegah penularan virus ini semakin meluas, penerapan PSBB yang tertuang pada (Permenkes, 2020) yang didalamnya berisi tentang beberapa pembatasan yang harus ditaati dan dilakukan oleh seluruh masyarakat, antara lain yaitu peliburan dalam lingkungan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan ibadah, pembatasan kegiatan ditempat umum, pembatasan kegiatan sosial dan budaya, pembatasan transportasi, dan pembatasan kegiatan yang terkait dengan aspek pertahanan dan keamanan suatu tempat. Pemberantasan Sosial Berskala Besar yang telah ditetapkan oleh Menteri, seluruh Pemerintahan Daerah harus memperhatikan peraturan yang sudah ditetapkan, khususnya dalam menjaga kebersihan dan memulai hidup sehat secara individu maupun kelompok dalam sebuah lingkungan dan tempat sekitar (Green, 2020). Di Indonesia saat ini masih banyak orang yang terinfeksi virus Covid-19 tersebut yang disebabkan karena kurangnya mematuhi protokol kesehatan seperti tidak memakai masker saat melakukan aktivitas, tidak mencuci tangan setelah melakukan aktivitas, tidak menggunakan handsanitizer setelah menyentuh apapun, kurangnya menjaga kebersihan, jaga jarak saat berbicara ditempat umum, dan lain-lain. Pada tanggal 3 Juni 2020, Organisasi Kesehatan Dunia mengkonfirmasi 6.317.450 kasus dan 376.320 kematian diseluruh dunia (Pinho et al., 2020).

Dengan adanya PSBB diharapkan masyarakat dapat mematuhi peraturan yang sudah ditetapkan oleh Pemerintah. Hingga saat ini, telah terinfeksi hampir 33 juta individu dan menyebabkan lebih dari 991 ribu kematian diseluruh dunia, menurut Organisasi Kesehatan Dunia, 2020 (Browne et al., 2020). Dalam kondisi seperti ini, banyak yang cenderung kurang aktif secara fisik, memiliki waktu layar yang lebih lama, pola tidur yang tidak teratur serta diet yang lebih buruk, mengakibatkan kenaikan berat badan dan kehilangan kebugaran fisik. Keluarga yang rendah terutama rentan terhadap efek negatif dari aturan tinggal dirumah karena mereka cenderung memiliki tempat tinggal di bawah standar dan ruang yang lebih terbatas, sehingga sulit untuk terlibat dalam latihan fisik (Nations, 2020).

Telah diketahui bahwa penurunan aktivitas fisik dan peningkatan perilaku pasif yang berkepanjangan terkait dengan hasil kesehatan fisik dan mental rendah (Jiménez-Pavón et al., 2020). Hal ini dapat menyebabkan gaya hidup anak-anak dan masyarakat seperti perilaku aktif dan perilaku pasif menjadi tidak teratur, seperti hilangnya kebugaran tubuh siswa yang awalnya memiliki banyak waktu beraktivitas, tetapi saat ini siswa memiliki banyak waktu untuk bersantai, sehingga dapat membuat para siswa semakin malas untuk belajar, bergerak serta beraktivitas olahraga,

sehingga lebih banyak berdiam diri dirumah. Yang harus diketahui bahwa olahraga atau beraktivitas sangatlah penting untuk meningkatkan daya tahan tubuh, apalagi dengan kondisi saat ini. Imun tubuh yang kuat dapat mencegah penyakit yang akan masuk kedalam tubuh seseorang. Asupan makanan juga sangat mendukung kegiatan olahraga yang dilakukan seseorang agar memberi manfaat positif bagi kesehatan dan kebugaran sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh seseorang (Nugraha et al., 2020). Pada dasarnya aktivitas fisik dianggap sebagai komponen penting dari gaya hidup sehat dan pencegahan penyakit.

Aktivitas fisik dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan untuk anak-anak dan remaja, termasuk kesehatan kardiometabolik (jantung diantaranya diabetes, obesitas, kolesterol, trigliserida serta tekanan darah tinggi), perkembangan keterampilan motorik, kepadatan tulang, dan kesehatan psikologis (Bates et al., 2020). Sebaliknya, ketidakaktifan fisik meningkatkan risiko banyak penyakit kronis, seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, dan depresi. Aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menjaga berat badan yang sehat, mengurangi risiko terkena obesitas, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh (Rahman et al., 2020). Dalam kondisi saat ini kegiatan apapun harus mematuhi protokol kesehatan, sehingga semua kegiatan mayoritas dilakukan melalui media online. Pembatasan kelas olahraga dan aktivitas remaja telah menginspirasi program, pelatih, profesional kebugaran independen, dan lain hal untuk menawarkan layanan streaming online dengan kelas olahraga atau aktivitas langsung untuk remaja yang menggunakan platform seperti Zoom, Youtube, Instagram, dan aplikasi seluler eksklusif lainnya (Dunton et al., 2020).

Dalam kondisi seperti ini, semua kegiatan dan aktivitas masyarakat khususnya siswa sangat terhambat, karena alokasi waktu siswa saat melakukan aktivitas belajar, berkegiatan dan berolahraga menjadi tidak teratur.

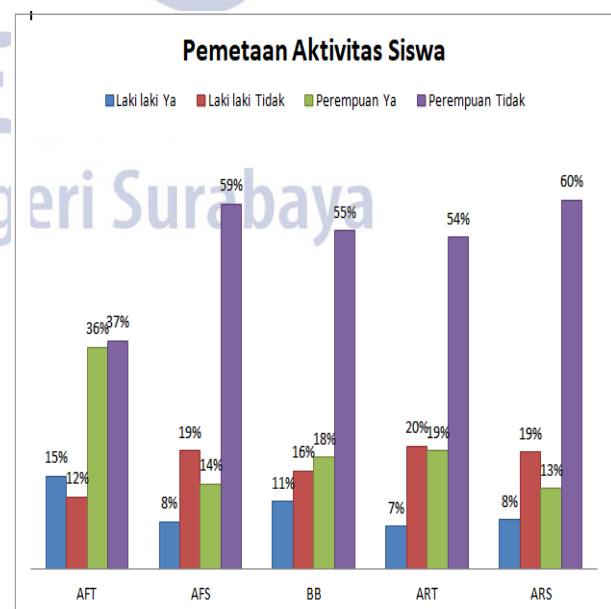
METODE

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian survei adalah penelitian untuk proses pengumpulan data pokok dengan menggunakan kuisisioner (Maksum, 2018). Populasi penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Tarik Sidoarjo dengan jumlah 297 siswa, yang terdiri dari 80 siswa laki-laki dan 217 siswa perempuan. Penelitian ini dilakukan dalam jaringan (daring) secara individu dirumah masing-masing dengan mengisi beberapa pertanyaan. Pertanyaan terdiri dari 16 soal yang membahas tentang kualitas hidup (perilaku aktif dan perilaku pasif) siswa selama masa pandemi Covid-19. Teknik pengambilan

sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* sehingga didapat 9 kelas sebagai sampel yang memuat 297 siswa yang terdiri dari kelas X-IBB(34 siswa), X-IPS 2(26 siswa), X-IPS 3 (23 siswa), XI IPA 1 (32 siswa), X-IPA 2 (32 siswa), X-IPA 3 (33 siswa), X-IPA 4 (54 siswa), X-IPA 5 (35 siswa), X-IPA 6 (28 siswa). Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah angket *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* Angket merupakan alat yang digunakan untuk meneliti dan didalamnya berisi serangkaian pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek berdasarkan data ril dan factual (Maksum, 2018). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan rata-rata dan persentase. Dalam penelitian ini, peneliti merangkai pertanyaan atau kuisisioner melalui google form dan disebarikan kepada siswa melalui grup WhatsApp.

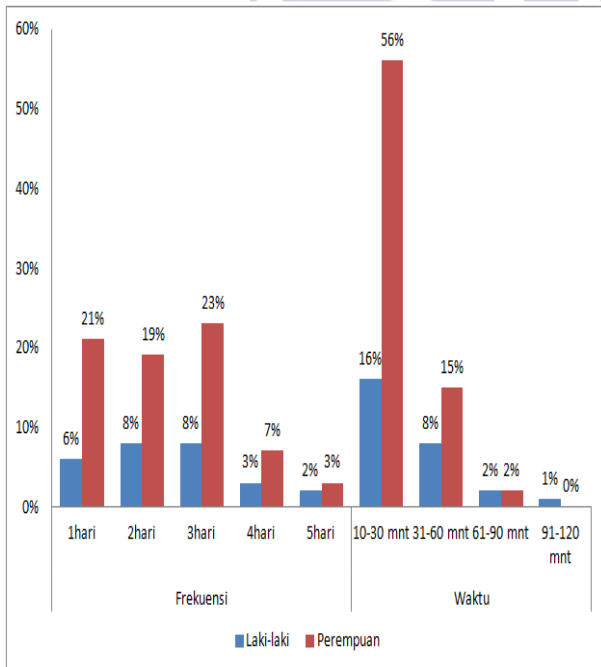
HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini adalah bagian terpenting dalam sebuah artikel. Hasil Data yang digunakan adalah data primer melalui kuisisioner dalam google form yang bersifat tertutup yaitu skala likert. Penelitian ini diambil pada Siswa SMAN 1 Tarik Sidoarjo dengan jumlah 297 siswa, yang terdiri dari 80 siswa laki-laki dan 217 siswa perempuan, dengan berbagai pertanyaan tentang AFT (Aktivitas Fisik intensitas Tinggi), AFS (Aktivitas Fisik intensitas Sedang), BB (Berjalan atau Bersepeda ketempat berkegiatan), ART (Aktivitas Rekreasi intensitas Tinggi), ARS (Aktivitas Rekreasi intensitas Sedang) dan PP (Perilaku Pasif). Berdasarkan data yang didapat oleh peneliti, peneliti menganalisis dan dapat menjelaskan penelitiannya. Berikut ini hasil analisis yang telah didapat oleh peneliti.



Grafik 1. Persentase siswa yang melakukan dan tidak melakukan.

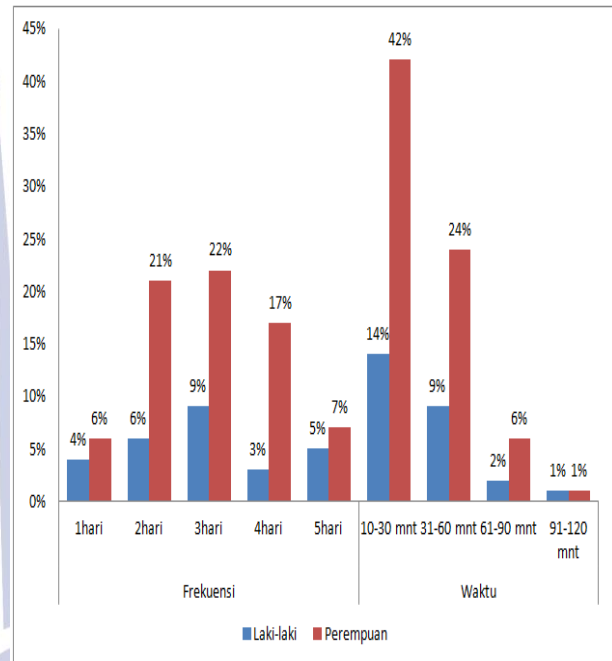
Pada diagram diatas diketahui dari keseluruhan siswa laki-laki dan perempuan yang melakukan dan tidak melakukan. Untuk siswa laki-laki yang melakukan AFT 15% atau 45 siswa dan tidak melakukan 12% atau 35 siswa, sedangkan untuk siswa perempuan yang melakukan AFT 36% atau 107 siswa dan tidak melakukan 37% atau 110 siswa. Untuk siswa laki-laki yang melakukan AFS 8% atau 23 siswa dan tidak melakukan 19% atau 57 siswa, sedangkan untuk siswa perempuan yang melakukan AFS 14% atau 41 siswa dan tidak melakukan 59% atau 176 siswa. Untuk siswa laki-laki yang melakukan BB 11% atau 33 siswa dan tidak melakukan 16% atau 47 siswa, sedangkan untuk siswa perempuan yang melakukan BB 18% atau 54 siswa dan tidak melakukan 55% atau 163 siswa. Untuk siswa laki-laki yang melakukan ART 7% atau 22 siswa dan tidak melakukan 20% atau 58 siswa, sedangkan untuk siswa perempuan yang melakukan ART 19% atau 57 siswa dan tidak melakukan 54% atau 160 siswa. Untuk siswa laki-laki yang melakukan ARS 8% atau 24 siswa dan tidak melakukan 19% atau 56 siswa, sedangkan untuk siswa perempuan yang melakukan ARS 13% atau 39 siswa dan tidak melakukan 60% atau 178 siswa.



Grafik 2. Persentase siswa melakukan Aktivitas Fisik intensitas Tinggi dalam Mingguan dan Harian.

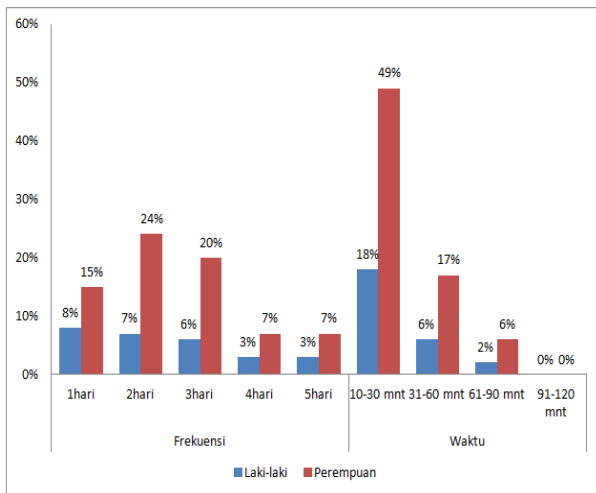
Pada diagram diatas diketahui siswa laki-laki yang melakukan Aktivitas Fisik intensitas Tinggi Mingguan. Untuk siswa laki-laki 1hari terdapat 6% atau 18 siswa yang melakukan, 2hari 8% atau 23 siswa, 3hari 8% atau 23 siswa, 4hari 3% atau 9 siswa, 5hari 2% atau 7 siswa,

untuk siswa perempuan 1hari terdapat 21% atau 63 siswa yang melakukan, 2hari 19% atau 55 siswa, 3hari 23% atau 69 siswa, 4hari 7% atau 22 siswa, 5hari 3% atau 8 siswa. Sedangkan Aktivitas Fisik intensitas Tinggi Harian yaitu, untuk siswa laki-laki 10-30menit 16% atau 47 siswa yang melakukan, 31-60menit 8% atau 24 siswa, 61-90menit 2% atau 5 siswa, 91-120menit 1% atau 4 siswa, sedangkan untuk siswa perempuan 10-30menit 56% atau 165 siswa yang melakukan, 31-60menit 15% atau 45 siswa, 61-90menit 2% atau 6 siswa, 91-120menit 0% atau 1 siswa.



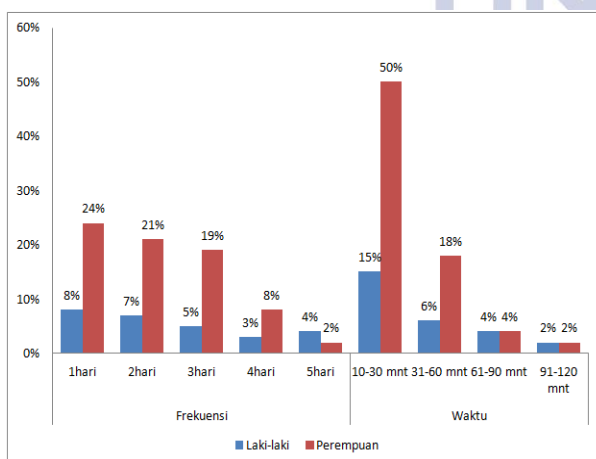
Grafik 3. Persentase siswa melakukan Aktivitas Fisik intensitas Sedang dalam Mingguan dan Harian.

Pada diagram diatas diketahui siswa laki-laki yang melakukan Aktivitas Fisik intensitas Sedang Mingguan. Untuk siswa laki-laki 1hari terdapat 4% atau 11 siswa yang melakukan, 2hari 6% atau 18 siswa, 3hari 9% atau 27 siswa, 4hari 3% atau 10 siswa, 5hari 5% atau 14 siswa, untuk siswa perempuan 1hari terdapat 6% atau 17 siswa yang melakukan, 2hari 21% atau 63 siswa, 3hari 22% atau 65 siswa, 4hari 17% atau 50 siswa, 5hari 7% atau 22 siswa. Sedangkan Aktivitas Fisik intensitas Sedang Harian yaitu, untuk siswa laki-laki 10-30menit 14% atau 43 yang melakukan, 31-60menit 9% atau 28 siswa, 61-90menit 2% atau 6 siswa, 91-120menit 1% atau 3 siswa, untuk siswa perempuan 10-30menit 42% atau 126 yang melakukan, 31-60menit 24% atau 70 siswa, 61-90menit 6% atau 17 siswa, 91-120menit 1% atau 4 siswa.



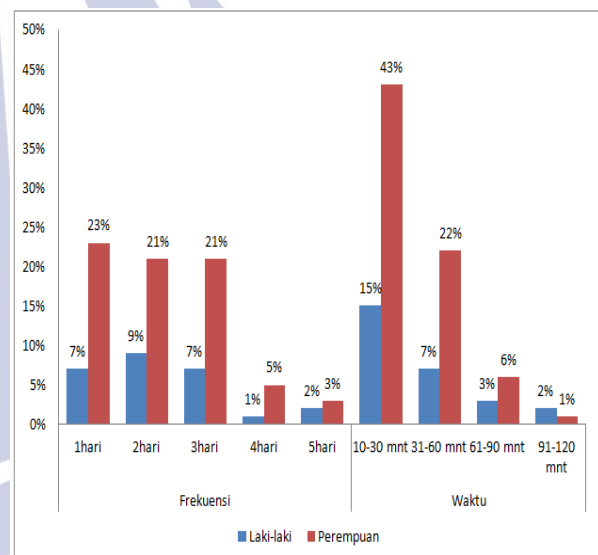
Grafik 4. Persentase siswa melakukan Aktivitas Berjalan atau Bersepeda menuju ketempat berkegiatan dalam Mingguan dan Harian.

Pada diagram diatas diketahui siswa laki-laki yang melakukan Aktivitas Berjalan atau Bersepeda menuju ketempat berkegiatan selama seminggu. Untuk siswa laki-laki 1hari terdapat 8% atau 23 siswa yang melakukan, 2hari 7% atau 22 siswa, 3hari 6% atau 18 siswa, 4hari 3% atau 9 siswa, 5hari 3% atau 8 siswa, untuk siswa perempuan 1hari terdapat 15% atau 45 siswa yang melakukan, 2hari 24% atau 70 siswa, 3hari 20% atau 58 siswa, 4hari 7% atau 22 siswa, 5hari 7% atau 22 siswa. Sedangkan Aktivitas Berjalan atau Bersepeda dalam satu hari yaitu, untuk siswa laki-laki 10-30menit 18% atau 54 siswa yang melakukan, 31-60menit 6% atau 18 siswa, 61-90menit 2% atau 7 siswa, 91-120menit 0% atau 1 siswa, untuk siswa perempuan 10-30menit 49% atau 147 yang melakukan, 31-60menit 17% atau 51 siswa, 61-90menit 6% atau 18 siswa, 91-120menit 0% atau 1 siswa.



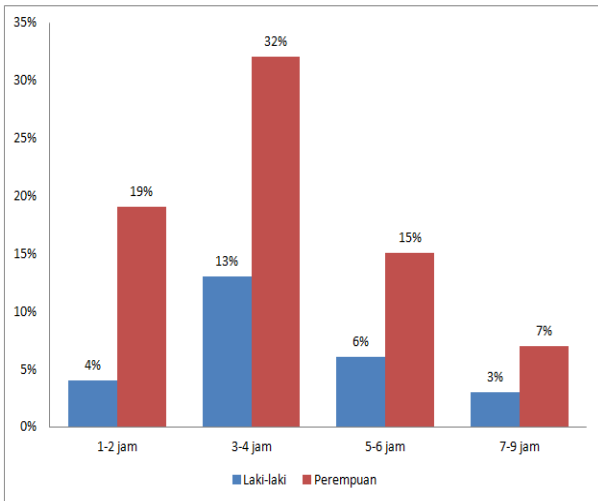
Grafik 5. Persentase siswa melakukan Aktivitas Rekreasi intensitas Tinggi dalam Mingguan dan Harian.

Pada diagram diatas diketahui siswa laki-laki yang melakukan Aktivitas Rekreasi intensitas Tinggi Mingguan. Untuk siswa laki-laki 1hari terdapat 8% atau 23 siswa yang melakukan, 2hari 7% atau 21 siswa, 3hari 5% atau 15 siswa, 4hari 3% atau 9 siswa, 5hari 4% atau 12 siswa, untuk siswa perempuan 1hari terdapat 24% atau 70 siswa yang melakukan, 2hari 21% atau 61 siswa, 3hari 19% atau 55 siswa, 4hari 8% atau 25 siswa, 5hari 2% atau 6 siswa. Sedangkan Aktivitas Fisik intensitas Tinggi Harian yaitu, untuk siswa laki-laki 10-30menit 15% atau 45 siswa yang melakukan, 31-60menit 6% atau 18 siswa, 61-90menit 4% atau 11 siswa, 91-120menit 2% atau 6 siswa, untuk siswa perempuan 10-30menit 50% atau 148 yang melakukan, 31-60menit 18% atau 52 siswa, 61-90menit 4% atau 12 siswa, 91-120menit 2% atau 5 siswa.



Grafik 6. Persentase siswa melakukan Aktivitas Rekreasi intensitas Sedang dalam Mingguan dan Harian

Pada diagram diatas diketahui siswa laki-laki yang melakukan Aktivitas Rekreasi intensitas Sedang Mingguan. Untuk siswa laki-laki 1hari terdapat 7% atau 21 siswa yang melakukan, 2hari 9% atau 28 siswa, 3hari 7% atau 21 siswa, 4hari 1% atau 4 siswa, 5hari 2% atau 6 siswa, untuk siswa perempuan 1hari terdapat 23% atau 67 siswa yang melakukan, 2hari 21% atau 63 siswa, 3hari 21% atau 62 siswa, 4hari 5% atau 16 siswa, 5hari 3% atau 9 siswa. Sedangkan Aktivitas Fisik intensitas Sedang Harian yaitu, untuk siswa laki-laki 10-30menit 15% atau 44 siswa yang melakukan, 31-60menit 7% atau 21 siswa, 61-90menit 3% atau 9 siswa, 91-120menit 2% atau 6 siswa, untuk perempuan 10-30menit 43% atau 129 siswa yang melakukan, 31-60menit 22% atau 66 siswa, 61-90menit 6% atau 18 siswa, 91-120menit 1% atau 4 siswa.



Grafik 7. Persentase siswa yang melakukan Perilaku Pasif.

Pada diagram diatas diketahui siswa laki-laki yang melakukan perilaku pasif yaitu, 1-2jam 4% atau 13 siswa, 3-4jam 13% atau 39 siswa, 5-6jam 6% atau 19 siswa, 7-9jam 3% atau 9 siswa, sedangkan untuk perempuan yang melakukan perilaku pasif yaitu, 1-2jam 19% atau 55 siswa, 2-3jam 32% atau 95 siswa, 5-6jam 15% atau 46 siswa, 7-9jam 7% atau 21 siswa.

Dari hasil survei menunjukkan bahwa aktivitas fisik siswa SMAN 1 Tarik Sidoarjo dari keseluruhan siswa, persentase siswa laki-laki dari 80 siswa terdapat 10% atau 45 siswa yang melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi. Sedangkan persentase siswa perempuan dari 217 siswa terdapat 36% atau 107 siswa yang melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi. Dalam satu minggu mayoritas siswa laki-laki, dari keseluruhan siswa yang melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi dengan frekuensi 2 - 3 hari dalam waktu 10 – 30 menit perhari. Sedangkan siswa perempuan, dari keseluruhan siswa dalam satu minggunya mayoritas siswa perempuan yang melakukan aktivitas fisik intensitas tinggi dengan frekuensi 3 hari dalam waktu 10 – 30 menit perhari.

Dari data tersebut menunjukkan persentase aktivitas fisik atau perilaku aktif dan perilaku pasif siswa SMAN 1 Tarik Sidoarjo menjadi kurang teratur. Hal ini terjadi dikarenakan *physical distancing* dan membatasi pergerakan seseorang untuk keluar rumah dalam pencegahan penularan virus corona (Nurhadi & Fatahillah, 2020). Dalam kondisi seperti ini menunjukkan rata-rata siswa menghabiskan waktu dirumah, dimana hal tersebut adalah salah satu penyebab utama yang menjadikan penurunan perilaku aktif (Ammar et al., 2020).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari identifikasi dampak pandemi covid-19 terhadap aktivitas fisik dan perilaku pasif siswa SMAN 1 Tarik Sidoarjo. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa pandemi Covid-19 menyebabkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik atau perilaku aktif siswa berkurang, sehingga membuat kondisi fisik siswa menurun. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari keseluruhan siswa, rata-rata siswa di SMAN 1 Tarik Sidoarjo pada saat pandemi Covid-19 melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi 1-3 hari dalam seminggu dengan durasi waktu 10-30 menit perhari dan rata-rata yang melakukan aktivitas pasif dari keseluruhan siswa yaitu 3-4 jam perhari. Hal ini disebabkan karena adanya pandemi Covid-19 yang membatasi aktivitas diluar rumah. Disisi lain, saat ini dari pihak sekolah memberlakukan pembelajaran online (daring) dalam proses belajar mengajar. Meskipun siswa mengikuti proses pembelajaran tetapi alokasi waktu yang didapat kurang maksimal dibandingkan sebelum pandemi, dan adanya pembelajaran daring ini waktu siswa untuk melakukan perilaku aktif atau aktivitas fisik siswa SMAN 1 Tarik Sidoarjo berkurang, sehingga membuat siswa menghabiskan waktu untuk bersantai atau perilaku pasif.

Saran

Saran peneliti terkait identifikasi dampak pandemi covid-19 terhadap aktivitas fisik dan perilaku pasif siswa SMAN 1 Tarik Sidoarjo yaitu diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan masukan untuk pihak sekolah khususnya bagi guru pjok dalam melakukan evaluasi dan edukasi kepada siswa-siswinya terkait pembelajaran dan perilaku aktif serta perilaku pasif yang baik selama masa pandemi. Dan diharapkan siswa-siswi juga tetap melakukan kegiatan belajar dan berolahraga walaupun dirumah, dengan kita rutin melakukan olahraga secara tidak langsung imun tubuh meningkat sehingga tubuh seseorang tidak mudah untuk terinfeksi virus corona.

DAFTAR PUSTAKA

Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., & Hammouda, O. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity : Results of the. *Nutrients*, 12(1583), 13.

- Bates, L. C., Zie, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., Gibbs, B. B., Kline, C. E., & Stoner, L. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Sedentary Behavior, and Sleep. *Children*.
- Browne, R. A. V., Macêdo, G. A. D., Cabral, L. L. P., Oliveira, G. T. A., Vivas, A., Fontes, E. B., Elsangedy, H. M., & Costa, E. C. (2020). Initial impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in hypertensive older adults: An accelerometer-based analysis. *Experimental Gerontology*, 142(October). <https://doi.org/10.1016/j.exger.2020.111121>
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>
- Green, V. (2020). Compass. *Parallax*, 9–19. <https://doi.org/10.4324/9781003060918-2>
- He, F., Deng, Y., & Li, W. (2020). Coronavirus disease 2019: What we know? *Journal of Medical Virology*, 92(7), 719–725. <https://doi.org/10.1002/jmv.25766>
- Hidayat, K. (2011). Penggunaan Model Pembelajaran Reciprocal Untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Permainan Bola Voli Mini Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sinom Widodo 02 Kabupaten Pati Tahun Pembelajaran 2010-2011. Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga. F. In *Skripsi*.
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386–388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>
- Kemendikbud. (2020). *Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Penyebaran Coronavirus Disease (covid-19)*.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Nasional, U. (2020). *C. d. 0.0075 300*. 300.
- Nations, U. (2020). The Impact of COVID-19 on Sport, physical Activity and Well-Being and Its Effects on Social Development. *Policy Brief No 73*, 1(73), 1.
- Nugraha, P. D., Utama, M. B. R., S, A., & Sulaiman, A. (2020). Survey Of Students Sport Activity During Covid-19 Pandemic. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 11–24. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.805>
- Nurhadi, J. Z. L., & Fatahillah. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–298.
- Permenkes. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2020 Tentang Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)*.
- Pinho, C. S., Caria, A. C. I., Júnior, R. A., & Pitanga, F. J. G. (2020). The effects of the COVID-19 pandemic on levels of physical fitness. *Revista Da Associacao Medica Brasileira*, 66(Suppl 2), 34–37. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.66.S2.34>
- Rahman, E., Islam, S., Bishwas, S., Sabrina, M., & Gozal, D. (2020). Heliyon Physical inactivity and sedentary behaviors in the Bangladeshi population during the COVID-19 pandemic: An online cross-sectional survey. *Heliyon*, 6(September), e05392. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05392>
- Sumbodo PP. (2016). *Penerapan metode kooperatif tipe*.