

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN KEBUGARAN JASMANI (STUDI PADA PESERTA KELAS VII DIDIK SMP NEGERI 1 NGIMBANG)

Bayu Agung Laksono*, Taufiq Hidayat

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*bayulaksono@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Aktivitas sedentari merupakan aktivitas duduk atau berbaring seseorang dalam kesehariannya, baik di tempat kerja, di rumah dan di transportasi, tetapi tidak dalam waktu tidurnya. Perilaku seperti itu lebih sering dijumpai pada anak-anak atau remaja yang kini dimanjakan oleh perkembangan teknologi. Perilaku sedentari pada anak-anak atau remaja sering diikuti dengan konsumsi *snack* yang lebih tinggi dan pengeluaran energi yang rendah, dimana hal itu bisa mengganggu kebugaran jasmani. Untuk mempertahankan kebugarannya, anak-anak atau remaja dituntut untuk teratur dalam beraktivitas atau berolahraga dan mengonsumsi makanan yang diperlukan oleh tubuh, dengan begitu akan mendapatkan kebugaran yang diinginkan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan kebugaran jasmani dan seberapa besar sumbangan aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani. Jenis penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen menggunakan desain penelitian korelasional dengan model sebab akibat dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas sedentari remaja untuk mengetahui seberapa lama aktivitas sedentari yang dilakukan selama satu minggu dan *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Sampel yang digunakan sebanyak 53 peserta didik dengan teknik pengambilan sampel cluster random sampling. Analisis penelitian ini menggunakan SPSS versi 25.0 dengan uji korelasi gamma. Dari hasil pengolahan data yang menggunakan teknik analisis data uji korelasi gamma didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa nilai $sig\ 0,689 > sig\ 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil dari perhitungan *value* 0,087 dapat diartikan bahwa sumbangan aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani sebesar 8,7%.

Kata kunci: aktivitas sedentari, kebugaran jasmani, peserta didik

Abstract

Sedentary activity is the one's sitting and laying down activity in their daily, either in working place, in home, or in transportation, but not in their sleeping time. This behavior is commonly seen in the children or teenagers who were spoiled with the technology development. Sedentary behavior in children and teenager was mostly followed by higher snack consumption and lower energy usage, where it can distract the physical fitness. To maintain the vitality, children and teenager are demanded to do activity or sport regularly and consume the food needed by the body, so the desired fitness result will be obtained. The aim of this research were to know the relationship between sedentary activity with physical fitness and how much it contributes to the physical fitness. This research's type was non-experiment using correlational research design with cause-effect model and teenager sedentary activity questionnaire as the instrument used in this research in order to know how long the sedentary activity that were done within a week is, moreover the Multistage Fitness Test (MFT) was also applied to measure the level of students' physical vitality. The sample of this research was 53 students with random sampling cluster as the sampling technique. The analysis of this research was SPSS version 25 with gamma correlation test. Based on the data tabulation using gamma correlation data test analysis technique, the result was obtained which shows that the value was $sig\ 0,689 > sig\ 0,05$, thus it can be concluded that there was no significant relationship between sedentary activity and physical fitness. Based on the calculation result, the value of 0,087 can be interpreted that the sedentary activity contribution to physical fitness was 8,7%.

Keywords: sedentary activity, physical fitness, students

PENDAHULUAN

Perubahan zaman ke zaman membuat manusia dimanjakan oleh kemajuan teknologi dan informasi. Perkembangan teknologi dan informasi begitu cepat dan semakin canggih serta bisa memudahkan pekerjaan manusia di berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Perkembangan teknologi tentunya sangat berpengaruh di kehidupan, kegiatan yang sebelumnya menggunakan tenaga yang besar kini dapat dilakukan dengan praktis dan mudah, selain bisa memudahkan dan mempercepat pekerjaan manusia, disisi lain perkembangan teknologi juga dapat menjadikan manusia kurang aktif bergerak dalam melakukan kegiatan seperti sebelumnya. Sebagai contoh saat bepergian, kini manusia dipermudah dengan adanya kendaraan bermotor. Walaupun dulu sudah ada kendaraan bermotor namun jumlahnya tidak sebanyak di zaman modern ini (Pribadi, 2018:327).

Tanpa disadari ada berbagai macam aktivitas sedentari baik di rumah di sekolah, di tempat kerja dan saat bepergian, seperti; membaca, menonton televisi bermain *game*, berkendara dengan motor atau mobil, dan menggunakan komputer tergolong aktivitas sedentari. Menurut hasil RISKESDAS (2013:140) di Jawa Timur menunjukkan 33,9% penduduk dengan usia ≥ 10 tahun menggunakan ≥ 6 jam waktunya untuk melakukan aktivitas sedentari. Jumlah ini lebih tinggi dibanding rata-rata di Indonesia yang berjumlah 24,1%. Perilaku sedentari pada anak-anak atau remaja sering diikuti dengan konsumsi *snack* yang lebih tinggi dan pengeluaran energi yang rendah (Pramita dan Griadhi, 2015), dimana hal itu bisa mengganggu kebugaran jasmani.

Kata sedentari dari bahasa latin "*sedere*" yang berarti duduk, sedangkan aktivitas sedentari adalah istilah yang menggambarkan perilaku orang-orang yang berhubungan dengan pengeluaran energi yang rendah. Termasuk duduk berkepanjangan di tempat kerja, di rumah, di pusat perbelanjaan, lama menatap layar, mengemudi mobil dan duduk santai di waktu luang (Inyang dan Stella, 2015:20). Jadi, aktivitas sedentari merupakan aktivitas duduk maupun berbaring seseorang dalam kesehariannya, baik di rumah, di tempat kerja ataupun di transportasi. Pengertian umum kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yaitu kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan rasa lelah yang berlebihan sehingga masih bisa dapat menikmati waktu luangnya (Irianto, 2004:2).

Kebugaran terbentuk dari 10 elemen atau komponen sebagai berikut; kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, kekuatan daya tahan dan

koordinasi (Goel, 2014:133). Menurut Triyono, dkk (2016:152) pentingnya kebugaran jasmani bagi anak-anak atau remaja dapat memaksimalkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Menurut Irianto (2004:7) untuk memiliki tingkat kebugaran yang baik harus memiliki 3 upaya bugar, antara lain: makan, istirahat dan olahraga. Ketiga upaya bugar tersebut saling berkaitan satu sama lain, sehingga kalau salah satu upaya bugar tidak bisa terpenuhi dapat menyebabkan tingkat kebugaran yang kurang baik.

Pada anak-anak atau remaja kebanyakan tidak memperhatikan kondisi kebugaran jasmani masing-masing, sehingga seringkali terlupakan. Padahal kebugaran jasmani ini sangat dibutuhkan, karena kondisi tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik bisa menunjang pertumbuhan ataupun hasil dari aktivitas yang dilakukan. Oleh karena itu tingkat kebugaran jasmani harus dijaga karena merupakan aspek penting dalam aktivitas sehari-hari. Agar dapat mempertahankan kebugaran, anak-anak atau remaja dituntut untuk teratur dalam beraktivitas atau berolahraga dan mengonsumsi makanan yang diperlukan oleh tubuh, dengan begitu akan mendapatkan kebugaran yang diinginkan. Perubahan gaya hidup yang awalnya aktif bergerak menjadi kurang aktif bergerak merupakan satu dari beberapa faktor yang dapat menyebabkan turunnya tingkat kebugaran.

Tingkat kebugaran peserta didik di SMP Negeri 1 Ngimbang termasuk kurang baik karena masih ada beberapa peserta didik yang mengalami kelelahan yang berlebihan, hal tersebut terbukti dari wawancara yang dilakukan penulis dengan guru PJOK Bapak Bagyo Arisyanto S.Pd pada hari kamis 14 Februari 2019 di SMP Negeri 1 Ngimbang. Menurut beliau yang menjadi penyebab kurang baiknya tingkat kebugaran jasmani peserta didik adalah aktivitas sedentari, karena di sekolah peserta didik mendapatkan tiga jam mata pelajaran PJOK dengan waktu 40 menit setiap satu jam mata pelajaran, dua jam mata pelajaran PJOK di lapangan dan satu jam mata pelajaran PJOK di kelas. Sedangkan di luar jam mata pelajaran PJOK peserta didik hanya duduk, membaca, jajan di kantin dan berangkat atau pulang sekolah naik kendaraan bermotor. Sehingga selama di sekolah dalam satu minggu peserta didik mendapatkan aktivitas fisik kurang lebih 80 menit dalam satu minggu.

Berdasarkan keterangan tersebut penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh aktivitas sedentari dan seberapa besar sumbangan dari aktivitas sedentari terhadap tingkat kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 1 Ngimbang. Dari uraian latar belakang tersebut, penulis mengangkat masalah tingkat

kebugaran jasmani peserta didik di SMP Negeri 1 Ngimbang. Sehingga penulis melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Kebugaran Jasmani Pada Peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Ngimbang".

METODE

Penelitian ini masuk dalam penelitian non-eksperimen, dimana peneliti tidak melakukan manipulasi, intervensi, atau memberikan perlakuan (Maksum, 2018: 127). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional dimana suatu peneliti yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas (Aktivitas Sedentari) dengan variabel terkait (Kebugaran Jasmani) tanpa ada upaya untuk memengaruhi variabel tersebut.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner aktivitas sedentari yaitu ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) untuk mengidentifikasi 11 perilaku sedentari (Hardy, dkk., 2007:73) untuk mengetahui seberapa lama aktivitas sedentari yang dilakukan peserta didik dalam satu minggu yang akan dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu, rendah (<119 menit satu hari), sedang (120-300 menit satu hari) dan tinggi (>300 menit satu hari) dan *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani peserta didik. Berikut norma kebugaran aktivitas sedentari.

Tabel 1. Norma Kebugaran Jasmani BrianMac Pria dalam VO₂Max (Heywood 1998)

Usia	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali	Luar Biasa
13-19	<35	35-37	38-44	45-50	51-55	>55
20-29	<33	33-35	36-41	42-45	46-52	>52
30-39	<31	31-34	35-40	41-44	45-49	>49
40-49	<30	30-32	33-38	39-42	43-47	>48
50-59	<26	26-30	31-35	36-40	41-45	>45
60+	<20	20-25	26-31	32-35	36-44	>44

Sumber:<http://www.Brianmac.co.id.uk/mobile//msftable.htm>

Tabel 2. Norma Kebugaran Jasmani BrianMac Wanita dalam VO₂Max (Heywood 1998)

Usia	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali	Luar Biasa
13-19	<25	35-30	31-34	35-38	39-41	>41
20-29	<24	24-28	29-32	33-36	37-41	>41
30-39	<23	23-27	28-31	32-36	37-40	>40
40-49	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	>36
50-59	<20	20-22	23-26	27-31	32-35	>35
60+	<17	17-19	20-24	25-29	30-31	>31

Sumber:<http://www.Brianmac.co.id.uk/mobile//msftable.htm>

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Ngimbang yang terbagi menjadi 8 kelas yang berjumlah 256 peserta didik. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*, karena yang dipilih bukan sampel individu, melainkan sampel kelompok atau area yang disebut *cluster*. Selanjutnya dilakukan undian untuk menentukan kelas mana yang beruntung menjadi sampel penelitian. Setelah dilakukan pengundian kelas yang terpilih menjadi sampel penelitian adalah kelas VII F dan kelas VII H SMP Negeri 1 Ngimbang, yang berjumlah 53 peserta didik.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi gamma dengan menggunakan program komputer *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil perhitungan yang telah dilakukan hasil analisis data dari variabel bebas aktivitas sedentari peserta didik bisa dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Data rata-rata dan standar deviasi aktivitas sedentari

NO	Aktivitas Sedentari	Rata-rata (menit/hari)	SD (menit/hari)
1	Menonton TV	67,9	56,4
2	Menonton video/DVD	16,01	34,6
3	Menggunakan komputer untuk kesenangan	10,8	34,05
4	Menggunakan komputer untuk mengerjakan PR	3,5	18,7
5	Mengerjakan PR tanpa menggunakan komputer	48,8	53,7
6	Membaca untuk kesenangan	11,9	25,6
7	Kursus/ Les	30,6	51,3
8	Berkendara	28,9	33,5
9	Membuat kerajinan tangan	13,7	43,03
10	Duduk bermalas-malasan	54,8	57,1
11	Bermain dan berlatih musik	17,6	35,3

Berdasarkan tabel 3 di atas, jika dilihat dari 11 perilaku sedentari yang diteliti, aktivitas menonton televisi merupakan aktivitas yang paling tinggi, yaitu 67,9 menit/hari dengan standar deviasi 56,4 menit/hari. Sedangkan aktivitas menggunakan komputer untuk mengerjakan PR merupakan aktivitas yang paling

rendah, yaitu 3,5 menit/hari dengan standar deviasi 18,7 menit/hari.

Tabel 4. Data frekuensi dan persentase aktivitas sedentari

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	1	1,9%
Sedang	27	50,9%
Tinggi	25	47,2%
Total	53	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari sampel yang berjumlah 53 peserta didik, terdapat peserta didik melakukan aktivitas sedentari kategori rendah sebesar 1,9%, kategori sedang 50,9%, dan kategori tinggi 47,2%.

Tabel 5. Data kapasitas VO₂Max

Kategori	Frekuensi	Persentase
Luar biasa	0	0%
Baik sekali	0	0%
Baik	1	1,9%
Cukup	9	17,0%
Kurang	18	34,0%
Kurang sekali	25	47,2%
Total	53	100%

Berdasarkan tabel 5 hasil pengukuran tingkat VO₂Max dari 53 sampel dan dianalisis menggunakan program SPSS versi 25.0 dan dihubungkan dengan standar VO₂Max, maka didapatkan hasil bahwa tingkat VO₂Max kategori luar biasa 0 (0%), kategori baik sekali 0 (0%), kategori baik 1 peserta didik (1,9%), kategori cukup 9 peserta didik (17,0%), kategori kurang 18 peserta didik (34,0%), kategori kurang sekali 25 peserta didik (47,2%).

Tabel 6. Tabulasi silang antara aktivitas sedentari dengan kebugaran jasmani

		Aktivitas Sedentari			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Kebugaran Jasmani	Baik	0	1	0	1
	Cukup	0	5	4	9
	Kurang	1	8	9	18
	Kurang Sekali	0	13	12	25
Total		1	27	25	53

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat tentang aktivitas sedentari peserta didik SMP Negeri 1 Ngimbang yang dihubungkan dengan kebugaran jasmani. Kemunculan frekuensi aktivitas sedentari peserta didik paling banyak pada kategori kebugaran jasmani kurang sekali yang berjumlah 13 peserta didik. Sedangkan kemunculan

paling sedikit terdapat pada kategori kebugaran jasmani baik yang berjumlah 1 peserta didik.

Tabel 7. Hasil korelasi gamma

Variabel	Value	Sig	A
Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Kebugaran Jasmani	0,087	0,689	0,05

Dari tabel 7 hasil dari pengujian korelasi gamma menunjukkan hasil *sig* 0,689 > *sig* 0,05 sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa aktivitas sedentari dengan kebugaran jasmani tidak ada hubungan yang signifikan. Berdasarkan hasil dari perhitungan *value* 0,087 dapat diartikan bahwa sumbangan aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani sebesar 8,7%.

Dari kuesioner aktivitas sedentari remaja pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Ngimbang, bisa dilihat bahwa aktivitas tertinggi terdapat pada aktivitas menonton TV dengan rata-rata 67,9 menit/hari sedangkan aktivitas sedentari terendah terdapat pada aktivitas menggunakan komputer untuk mengerjakan PR, dengan rata-rata 3,5 menit/hari. Sedangkan total aktivitas sedentari secara keseluruhan dengan rata-rata 280,8 menit/hari termasuk dalam aktivitas sedentari dengan durasi sedang, yaitu diantara 121 - 300 menit/hari. Sedangkan aktivitas sedentari yang sering dilakukan adalah menonton TV, duduk bermalamalasan (termasuk *cahtting*, telepon, dll), dan mengerjakan PR tanpa komputer. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui terdapat faktor - faktor yang dapat memengaruhi tingkat kebugaran peserta didik, seperti kemajuan teknologi, status ekonomi dan pendidikan serta jam kerja yang lama atau sekolah yang menerapkan *full day school* yang menyebabkan banyak peserta didik yang mengalami kelelahan sehingga peserta didik lebih memilih istirahat di rumah dengan cara menonton TV atau menggunakan *gadget*.

Sedangkan berdasarkan hasil tes MFT yang sudah dilakukan terdapat 1,9% dengan tingkat kebugaran baik, 17,0% dengan tingkat kebugaran cukup, 34,0% dengan tingkat kebugaran kurang dan sisanya 47,2% dengan tingkat kebugaran kurang sekali. Dari persentase tersebut dapat disimpulkan bahwa hampir setengah dari jumlah sampel mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali dan tidak ada yang mencapai pada tingkat kebugaran yang baik sekali dan luar bisa.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan kebugaran jasmani, dibuktikan dari hasil analisis data yang menunjukkan nilai $sig\ 0,689 > sig\ 0,05$ yang dapat diartikan tidak ada hubungan yang signifikan.
2. Besarnya sumbangan aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani dibuktikan dari hasil analisis data yang menunjukkan nilai sumbangan aktivitas sedentari sebesar 8,7%

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian hubungan antara aktivitas sedentari dengan kebugaran jasmani yang telah dijelaskan di atas, maka terdapat beberapa saran oleh peneliti, antara lain:

1. Untuk pihak sekolah perlu mengadakan sosialisasi terkait aktivitas sedentari agar peserta didik paham apa yang dimaksud dengan aktivitas sedentari serta mengetahui dampak dari aktivitas sedentari yang berlebihan bagi kebugaran dan memaksimalkan jam pelajaran PJOK agar peserta didik mendapatkan kecukupan gerak serta melakukan tes kebugaran minimal satu kali dalam satu semester untuk mengetahui tingkat kebugaran peserta didik.
2. Untuk penelitian selanjutnya semoga bisa memotivasi sampel agar bersungguh-sungguh dalam mengisi kuesioner dan mengembangkan kuesioner maupun metode penelitian agar hasilnya lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Goel, M. (2014). "Importance Of Physical Fitness In Human Development" . *Physical Fitness Journal*, 1(3), 133-136.
- Pramita, R. D., dan Griadhi, I. P. A (2015) Hubungan Antara Perilaku Sedentari Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Kelas V di SD Cipta Dharna Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(2).
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). "The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)". *Preventive Medicine*, 45(1), 71–74.
- Heywood, (1998). Norma kebugaran Jasmani. (Online), dikutip dari <http://www.Brianmac.co.id.uk/mobile//msftable.htm> diakses minggu 9 Juni 2019.
- Inyang, D. M. P., dan Stella, O. O. (2015). "Sedentary Lifestyle: Health Implications". *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 4(2), 20-21.
- Irianto, Djoko Pekik. (2004). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Riskesdas Kementerian Kesehatan RI Tahun (2013) Tentang Riset Kesehatan Dasar (online). (https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%2520Riskesdas%25202013.pdf&ved=2ahUKEwj3gvj1s_DhAhWEWX0KHytD70QFJAeGQIBBAB&usg=AOvVaw3gA0p1-PvMu_G32euGYb4 didownload minggu, 3 Februari 2019).

Maksum, Ali. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Pribadi, P.S.A. (2018). "Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi". *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 327-328.

Triyono, Masri'an, dan Aminarni. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.