

## POLA AKTIVITAS FISIK SISWA SMP PADA MASA PANDEMI COVID-19

Alvin Dwi Firtanto\*, Ali Maksum

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*[alvin.17060464075@mhs.unesa.ac.id](mailto:alvin.17060464075@mhs.unesa.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pola aktivitas fisik siswa SMPN 1 Baureno kelas VIII di era pandemi Covid-19 yang meliputi dari 8 kelas. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian survey. Populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMPN 1 Baureno yang berjumlah 320 siswa. Peneliti mengambil sampel sebanyak 100 siswa yang terdiri dari 50 putra dan 50 putri yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner yang mengadopsi dari *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa SMPN1 Baureno kelas VIII, kuisioner ini mempunyai 3 skala yaitu aktivitas tinggi, aktivitas sedang, aktivitas rendah dan disebarkan siswa melalui *google form*. Analisis data dengan menghitung jumlah skor, skor terendah, skor tertinggi, rata - rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas tinggi:50% dari 28% siswa laki - laki dan 22% siswa perempuan, aktivitas sedang:33% dari 15% siswa laki - laki dan 18% siswa perempuan, aktivitas rendah:17% dari 7% siswa laki - laki dan 10% siswa perempuan. Hal ini dapat di simpulkan bahwa pola aktivitas fisik siswa kelas VIII SMPN 1 Baureno di masa pandemi rata - rata melakukan aktivitas fisik tinggi yang meliputi bersepeda (16-22km/jam), bermain sepak bola, berkebun, serta berlari dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik sedang yang meliputi bersepeda disaat pulang pergi beraktivitas, berjalan sedang, serta menanam tanaman dan melakukan aktivitas fisik rendah yang meliputi duduk, berdiri, menonton tv, mencuci piring, menyetrika serta berjalan perlahan-lahan.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik; siswa; covid-19

### Abstract

This study aims to find out how the physical activity patterns of students of SMPN 1 Baureno class VIII in the era of the Covid-19 pandemic which consist of 8 classes. This research used a quantitative descriptive approach with survey research design. The population of this study is all students of class VIII SMPN 1 Baureno which amounted to 320 students. Researchers sampled 100 students consisting of 50 boys and 50 girls selected using *simple random sampling techniques*. The data collection technique in this study used questionnaires that adopt from the *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) to find out the level of physical activity of students of SMPN 1 Baureno class VIII, this questionnaire had 3 scales namely high activity, moderate activity, low activity and distributed to students through *google form*. Data was analyzed by calculating the number of scores, lowest scores, highest scores, averages and percentages. The results showed that high activity:50% of 28% of male students and 22% of female students, moderate activity:33% of 15% of male students and 18% of female students, low activity:17% of 7% of male students and 10% of female students, It could be concluded that the physical activity pattern of students of class VIII SMPN 1 Baureno in the pandemic mostly did high physical activity that includes cycling (16-22km / h), playing football, gardening, and running compared to doing moderate and low physical activity.

**Keywords:** physical activity; student; covid-19

## PENDAHULUAN

Pada saat ini di seluruh negara termasuk Indonesia sedang menghadapi virus Covid-19. Kota Wuhan (Cina) merupakan kota yang pertama kali terserang oleh virus ini. Seiring terjadinya Covid-19 kondisi kebugaran jasmani pada siswa banyak yang menurun setelah banyak dilakukan survey oleh guru PJOK. Oleh karena itu guru PJOK harus memberikan stimulus kepada siswa yang berkaitan dengan kebugaran jasmani.

Pada masa pandemi Covid-19 ini aktivitas fisik sangat berperan penting bagi siswa untuk menjaga kebugaran tubuh dikarenakan dengan adanya Covid-19 membuat aktivitas dibatasi, mulai bermain di luar, di lingkungan sekolah, di perkuliahan, serta di perkantoran semua aktivitas dibatasi dan semua kehidupan sosial pun mampu terhenti sehingga tidak bisa melakukan aktivitas secara maksimal. Supaya dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia, pendidikan jasmani digunakan menjadi salah satu subsistem pendidikan contohnya ada beberapa faktor untuk meningkatkan daya tubuh manusia (imun tubuh) seperti meningkatkan kebugaran jasmani, menaati protokol kesehatan menjaga kesehatan di saat pandemi Covid-19.

Peterson *et al.* (2007) Morbiditas terkait usia atau risiko penuaan dan risiko mortalitas dapat dikurangi oleh aktivitas fisik, hal tersebut telah dipastikan oleh sejumlah studi *epidemiologis*. Jenis-jenis aktivitas fisik bisa dilakukan dengan mudah, supaya mendapatkan manfaatnya perlu difahami seperti durasi dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan harus di perhatikan. Menurut Thivel *et al.* (2018) aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot guna meningkatkan kebutuhan energi di atas laju metabolisme istirahat dan ditandai oleh intensitas, frekuensi, modalitas, durasi, dan konteks praktiknya.

Tentunya itu semua tergantung antusiasme dari kalangan masyarakat untuk mengikuti berbagai macam kegiatan olahraga agar menjadi pemacu dalam proses pendidikan jasmani dan olahraga di Negara Indonesia. Dengan melakukan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang di masa pandemi ini, maka dari itu berbagai upaya perlu dilakukan di masa pandemi ini agar bisa meningkatkan imun tubuh kita dan tidak tertular oleh virus Covid-19 tersebut. Menurut Mahardika (2010:87), kebugaran jasmani adalah kemampuan dari seseorang pada saat melakukan aktivitas jasmani dalam setiap harinya dengan maksimal serta menjalankan kegiatan lainnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Oleh karena itu dengan adanya pandemi ini Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan bahwa aktivitas fisik perlu dilakukan selama 150 menit/ minggu supaya terhindar dari wabah virus Covid-19 tersebut, mulai dari

melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang rendah, sedang hingga menuju aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi semua harus dilakukan dengan cara bertahap dan secara rutin, dikarenakan demi meningkatkan ketrampilan, meningkatkan taraf kebugaran, serta kesehatan siswa semua itu merupakan tujuan dari pendidikan jasmani namun semua itu kurang lengkap jika tujuannya tidak secara menyeluruh (Hartono. S dkk, 2013:10). Setiap seseorang dapat meningkatkan ketahanan fisik dan meningkatkan imun tubuh dengan cara melakukan aktivitas fisik secara teratur dan hal ini juga dapat dilakukan secara perorangan ataupun berkelompok (Kemenkes RI, 2016). Menurut (Sapto & Supryadi, 2020) Aktivitas fisik yaitu salah satu perilaku dari seseorang yang memiliki 3 aktivitas fisik yang berbeda yaitu aktivitas tinggi, sedang, dan rendah.

Ada beberapa ilmuan yang mengatakan manfaat dari aktivitas fisik contohnya yang dinyatakan oleh (Wiwi, 2016) bahwa manfaat dari aktifitas fisik antara lain yaitu menurunkan dari beberapa penyakit dan memperbaiki beberapa psikologis tubuh seseorang dan menjadikan badan untuk tetap sehat. Sedangkan (Nurmalina, 2011) juga mengatakan manfaat aktivitas fisik di masa pandemi ini yaitu seseorang melakukan gerakan aktivitas fisik yang baik dan benar sehingga dapat membantu beberapa otot dan sendi agar tetap terjaga, mampu meningkatkan pola istirahat yang teratur dan mampu menjaga organ-organ tubuh agar terhindar dari penyakit.

Semenjak turunnya peraturan oleh dinas pendidikan dan kebudayaan, maka pembelajaran di sekolah tidak lagi diperbolehkan untuk masuk, sebagai gantinya dilakukan pembelajaran daring yang diterapkan untuk seluruh sekolah. Salah satunya adalah sekolah yang ada di Kabupaten Bojonegoro yaitu SMPN 1 Baureno yang memberlakukan pembelajaran daring dikarenakan dengan pembelajaran daring dapat menjadi harapan untuk meminimalisir penyebaran Covid-19 sehingga dengan penerapan pembelajaran secara *online* merupakan sebuah keputusan yang paling tepat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa begitu pentingnya seseorang untuk melakukan aktivitas fisik agar imunitas tubuh selalu terjaga, apa lagi pada saat pandemi seperti ini membutuhkan kondisi fisik secara optimal. Namun pada saat ini banyak seseorang yang menganggap sepele tentang kondisi fisiknya. Salah satunya siswa kelas VIII di SMPN 1 Baureno, Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pola aktivitas fisik siswa SMPN 1 Baureno kelas VIII di masa pandemi Covid-19. Maka dilakukannya penelitian ini agar dapat mengetahui bagaimana aktivitas fisik siswa di masa pandemi dengan harapan agar bisa meningkatkan kesadaran dan menjaga kesehatan tubuhnya masing-masing.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian survey. Dengan adanya penelitian ini supaya dapat mengerti bagaimana pola aktivitas fisik siswa SMPN 1 Baureno, Kabupaten Bojonegoro di masa pandemi Covid-19. Yang menjadi populasi dari penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Baureno kelas VIII, peneliti mengambil jumlah 100 siswa dari 320 siswa dengan menyamaratakan 50 putra dan 50 putri, Penelitian ini dilakukan pada tanggal 30 Maret 2021 sampai 9 April 2021. Pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, menurut Suharsimi (2010:12), pengambilan sampel Jika subjeknya dari 100 orang sebaiknya di ambil semuanya, Jika subjeknya lebih dari 100 orang maka dapat di ambil 10-15% atau 20-25%. Teknik dalam pengumpulan data yaitu menggunakan kuisisioner dengan mengadopsi dari *instrument* GPAQ tahun 2018, *instrument* ini merupakan alat untuk mengukur aktivitas fisik yang di kembangkan oleh WHO dan GPAQ sebagai pengawasan aktivitas fisik di negara yang berkembang. *Instrument* ini terdiri dari 16 pertanyaan aktivitas fisik yang mencakup tiga ranah yaitu aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas perjalanan dari tempat ke tempat lain, dan aktivitas yang bersifat rekreasi atau waktu luang (Hamrik, 2014: 194). Dikarenakan pembelajaran berbasis daring (*online*) maka dari itu peneliti memanfaatkan kuisisioner untuk mendapatkan hasil pola aktivitas fisik seperti apa yang di alami oleh siswa selama Pandemi Covid-19.

Analisis data ini didapatkan dengan cara menyusun data berdasarkan *Random Sampling*, begitu juga teknik yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif yang sudah menggambarkan secara langsung pola aktivitas fisik siswa SMPN 1 Baureno kelas VIII di masa pandemi ini. Pada penelitian ini untuk mengetahui tinggi, sedang, dan rendahnya aktivitas yang dilakukan oleh siswa menggunakan *instrument* GPAQ. kuisisioner ini juga sudah diadopsi dengan pernyataan yang sudah dibuat oleh peneliti sebelumnya dan disesuaikan oleh peneliti yang sekarang dengan menggunakan format *Google Form* sehingga dapat memudahkan siswa untuk mengisi dengan jawabannya masing-masing. Dari penelitian ini cara penghitungan dari angket GPAQ ini ada sub itemnya untuk memudahkan langkah menghitung dan juga ada kategori untuk mengetahui hasil mana yang termasuk kategori aktivitas tinggi, sedang, dan rendah. Berikut ini rumus dari *instrument* GPAQ yang dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Rumus GPAQ**

<p><b>Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu =</b>  <math>[(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]</math></p>
--

Berdasarkan rumus di atas berfungsi untuk mendapatkan hasil aktivitas fisik siswa, GPAQ juga mengukur aktivitas fisik dengan mengklasifikasikan berdasarkan MET (*Metabolic Equivalent*) yaitu rasio laju metabolisme saat bekerja dengan rasio laju metabolisme saat beristirahat, MET juga digambarkan berupa satuan kkal/kg/jam. 1 MET mendefinisikan sebagai tenaga yang dikeluarkan pada saat melakukan duduk tenang, Sementara itu cara menghitung di kategori sedang dikalikan 4 MET, karena perbandingan antara aktivitas dengan kategori sedang yaitu, 4 kali lebih besar dibandingkan dengan duduk tenang, sedangkan aktivitas dalam kategori berat mempunyai perbandingan 8 kali lebih besar dari duduk tenang, Sehingga perhitungan pada aktivitas dalam kategori berat dikalikan 8 MET (Singh & Purohit, 2011: 36). GPAQ sudah tervalidasi untuk mengukur aktivitas fisik pada rentang usia 16-84 tahun (Dugdill *et al.*, 2009: 69).

**Tabel 2. Kategori GPAQ**

Kategori	METs (menit/minggu)
Tinggi	$\geq 3000$
Sedang	$\geq 600$
Rendah	$< 600$

Berdasarkan tabel 2 untuk mengetahui tentang kategori yang ditetapkan oleh GPAQ juga telah mengalami perkembangan dengan munculnya GPAQ versi 2 yang menggunakan analisis data dan dikategorikan berdasarkan perhitungan total volume aktivitas fisik yang sudah sajikan dalam satuan MET-menit/minggu. Menurut *analysis guide* yang terlampir pada GPAQ versi 2, tingkat dari total aktivitas fisik dikategorikan menjadi tiga yaitu: 1. Tinggi: 1) Melakukan aktivitas berat minimal 3 hari dengan intensitas minimal 1500 MET-menit/minggu. 2) Melakukan kombinasi aktivitas fisik berat, sedang, dan berjalan dalam 7 hari dengan intensitas minimal 3000 MET-menit/minggu. 2. Sedang: 1) Intensitas aktivitas kuat minimal 20 menit/hari selama 3 hari atau lebih, atau. 2) Melakukan aktivitas sedang selama 5 hari atau lebih atau berjalan minimal 30 menit/hari, atau. 3) Melakukan kombinasi aktivitas fisik berat, sedang, dan berjalan dalam 5 hari atau lebih dengan intensitas minimal 600 MET-menit/minggu. 3. Rendah: Aktivitas ini masuk dalam kategori ringan jika tidak memenuhi kriteria aktivitas berat atau aktivitas sedang.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini menggunakan 100 sampel siswa SMPN 1 Baureno yang terbagi menjadi 50 siswa laki-laki dan 50 siswi perempuan. Untuk mengetahui Pola Aktivitas Fisik Siswa SMPN 1 Baureno kelas VIII di masa Pandemi Covid-19 diperoleh data sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Data Aktivitas fisik**

Jenis Kelamin	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Laki-Laki	7%	15%	28%	50%
Perempuan	10%	18%	22%	50%
Total	17%	33%	50%	100%

Dari 100 siswa telah terbagi ke dalam 3 kategori aktivitas fisik, kategori rendah 17% siswa, kategori sedang 33% siswa dan kategori tinggi 50% siswa, Jadi dapat diartikan bahwa siswa yang melakukan aktivitas fisik rendah berjumlah sedikit dan yang melakukan aktivitas tinggi berjumlah paling banyak.

**Tabel 4. Deskriptif Data Aktivitas**

Aktivitas	N	Min	Max	Mean
Aktivitas belajar bekerja	100	0	26880	3053.20
Perjalanan ke dan dari aktivitas	100	0	5313	521.83
Aktivitas Rekreasi	100	0	14560	1882.12

Berdasarkan tabel deskriptif data aktivitas pada tabel 4 diketahui nilai rata-rata dari aktivitas fisik tersebut yang meliputi 3 kategori aktivitas fisik yaitu, Aktivitas fisik belajar/ bekerja: yang memiliki rata-rata minimum 0, maximum 26880, mean 3053.20, Sedangkan aktivitas fisik yang ke dua yaitu perjalanan ke dan dari tempat aktivitas: memiliki rata-rata minimum 0, maximum 5313, mean 521.83, dan aktivitas fisik yang ke tiga yaitu aktivitas rekreasi: memiliki rata-rata minimum 0, maximum 14560, mean 1882.12 itu lah semua rata-rata aktivitas fisik siswa SMP 1 Baureno kelas 8, karena di dalam *instrument* GPAQ tentang aktivitas fisik didalamnya tidak mencantumkan Std deviasi maka dari analisis itu hanya menggambarkan rata-rata aktivitas fisik saja.

Menurut Jones & Davision (2018), Aktivitas fisik berperan sangat besar dalam menjaga imunitas tubuh seseorang, di samping memberikan asupan nutrisi untuk tubuh dengan berolahraga bisa menjadi pilihan dan upaya paling bagus serta murah guna meningkatkan imunitas.

Menurut WHO (2020), dengan menerapkan protokol kesehatan yang ada seseorang diperbolehkan melakukan aktivitas fisik di luar rumah. Walaupun siswa diharuskan belajar di rumah, siswa juga bisa melakukan beberapa aktivitas fisik ringan. Contohnya bermain *skipping, push up, sit up, workout, jogging* dan juga bersepeda dapat dilakukan di sekitar rumah.

**PENUTUP**

**Simpulan**

Tentang pola aktivitas fisik dari siswa SMPN 1 Baureno yang memiliki aktivitas fisik rendah 17% siswa,

yang memiliki aktivitas fisik sedang 33% siswa, dan yang memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 50% siswa. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa SMPN 1 Baureno kelas VIII memiliki pola aktivitas fisik yang rata-rata tinggi dan memiliki tingkat kesadaran yang tinggi untuk tetap menjaga kebugaran tubuhnya serta meningkatkan imun tubuh dengan baik di masa pandemi.

**Saran**

Berdasarkan simpulan di atas maka selanjutnya peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti berikutnya dapat menggunakan lebih banyak sampel yang berbeda, dikarenakan pada penelitian ini masih terbatas pada sampel yang digunakan dimana hanya meneliti satu sekolah yaitu SMPN 1 Baureno.
2. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti untuk mempertimbangkan pada penelitian selanjutnya.
3. Diharapkan siswa SMPN 1 Baureno dengan penelitian ini dapat mempertahankan konsistensi pola aktivitas fisik saat ini dengan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

Darmawan, I. (2017). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. Jurnal Inspirasi Pendidikan, 7(2), 143-154.

Dugdill, L., Crone, D., & Murphy, R. (2009). *Physical Activity and Health Promotion: Evidence-based Approaches to Practice*. Chicester: Willey-Blackwell. Diakses dari [https://books.google.co.id/books?id=RSS5AsWuS9cC&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_atb#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=RSS5AsWuS9cC&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false) pada tanggal 9 Februari 2016, pukul 02.00 WIB.

Hamrik, Z. et al. (2014). Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Result from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*.14.Hlm. 193-198.

Hartono. S, Dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani (Sebuah Pengantar)*. Surabaya. Unesa University Press.

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>

Kemendes Ri. 2016. *Buku Panduan Germas Gerakan Masyarakat Hidup Sehat*. Jakarta.

Mahardika, I. M. S. 2010. *Pengantar evaluasi pengajaran*. Surabaya: Unesa University Pres.

Nurmalina, R. (2011). Pencegahan & Management Obesitas. Bandung: Elex Media Komputindo.

- Peterson DH, Jones GR, Rice CL. (2007). *Ageing and physical activity: evidence do develop exercise*. In A. Supto, A., & Supriyadi. (2020).
- Supto, & Supriyadi. *Model-model Exercise dan Aktivitas Fisik Untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Malang: Wineka Medi.recommendations for folder adults. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 32:S69-108.
- Singh, A. & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical Activity Question (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity.* 3.Hlm.34-43.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Thivel, D. 2018. *Physical Activity, Inactivity, and sedentary behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health*. *Journal Of Frontiers in public Health*, 6(288), 1-5.
- WHO (2008). *The global burden of disaeses:2004 update* Geneva: WorldHealthOrganiztion. [http://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GBD\\_report\\_2004update\\_full.pdf](http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GBD_report_2004update_full.pdf).Diakses September 2019.
- WHO. 2015. *Global Physical Activity Quistionare Analysis Guide*. Diunduh dari <http://who.int/chp/steps/GPAQ%20Instrument%20and%20Analysis%20Guide%20v2.pdf> pada tanggal 2 juli 2019, pukul 17.30 WIB.
- Wiwi, S (2016). *Buku Petunjuk Gizi Untuk Aktivitas Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang. Repository.

