

## SURVEI TINGKAT AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS XII SMKN 3 PAMEKASAN

Zainurrahman Basyir\*, Muchamad Arif Al Ardha

Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Surabaya

\*zainurrahman.18041@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Aktivitas fisik yang dilakukan dengan rutin secara signifikan berkontribusi untuk menunjang kesehatan jasmani, perkembangan motorik, dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Kurangnya pemahaman akan manfaat aktivitas fisik dapat berdampak pada gaya hidup sedentari yang berisiko bagi kesehatan. Oleh karena itu, sebuah survei diperlukan untuk menilai pemahaman siswa tentang pentingnya latihan fisik dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas XII SMKN 3 Pamekasan. Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 354 siswa. Sampel ditentukan dengan *cluster random sampling* dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 62 siswa. Peneliti mengumpulkan data melalui penyebaran kuesioner *International Physical Activity Questionnaire - Long Form (IPAQ- LF)* yang diberikan kepada responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan uji rata-rata deskriptif dalam program *Excel*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas XII SMKN 3 Pamekasan umumnya berada dalam kategori sedang dengan skor aktivitas fisik total yakni sebesar 1.230,8 MET-*min/week*. Sebagai contoh, keterlibatan siswa dalam melakukan pekerjaan rumah dan berjalan atau bersepeda saat ke sekolah. Meski begitu, sekolah hendaknya tetap menyediakan kegiatan yang fisik yang melibatkan siswa secara aktif.

**Kata kunci:** aktivitas fisik; MET; siswa; kelas XII

### Abstract

Regular physical activity significantly contributes to support students' physical health, motor development and psychological well-being. Lack of understanding of the benefits of physical activity can lead to sedentary lifestyles that pose health risks. Therefore, a survey is needed to assess students' understanding of the importance of physical exercise and its application in daily life. The purpose of this study was to determine the level of physical activity of students in class XII of SMKN 3 Pamekasan. This study used quantitative descriptive methodology with a survey approach. The population in this study amounted to 354 students. The sample was determined by cluster random sampling and obtained a sample size of 62 students. Researchers collected data through the distribution of the International Physical Activity Questionnaire - Long Form (IPAQ-LF) questionnaire given to respondents. The data obtained were then analyzed using the descriptive average test in the Excel program. The results showed that the level of physical activity of students in class XII of SMKN 3 Pamekasan was generally in the moderate category with a total physical activity score of 1,230.8 MET- min/week. For example, students' involvement in doing homework and walking or cycling to school. Even so, schools should continue to provide physical activities that actively involve students.

**Keywords :** physical activity; MET; grade; XII students

## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik secara signifikan berkontribusi untuk menunjang kesehatan jasmani, perkembangan motorik, dan kesejahteraan psikologis peserta didik. Namun, kenyataannya menunjukkan bahwa kesadaran siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik masih rendah. Hal ini terlihat dari tidak adanya keterlibatan aktif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), serta kurangnya kebiasaan berolahraga di luar jam pelajaran (Kemenkes RI, 2018). *World Health Organization* (2020) merekomendasikan agar remaja usia sekolah terlibat dalam aktivitas fisik selama minimal 30 menit sehari yang dilakukan 5 kali dalam seminggu atau setara minimal 150 menit dalam seminggu untuk mendorong pertumbuhan yang optimal dan mengurangi risiko penyakit tidak menular di masa depan. Kurangnya pemahaman akan manfaat aktivitas fisik dapat berdampak pada gaya hidup sedentari yang berisiko bagi kesehatan. Oleh karena itu, sebuah survei diperlukan untuk menilai pemahaman siswa tentang pentingnya latihan fisik, untuk mengukur pemahaman dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan pendidikan jasmani yang lebih kontekstual dan menarik (Taqwim & Winarno, 2018).

Permasalahan di lapangan menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik, khususnya di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 3 Pamekasan, mengalami penurunan aktivitas fisik yang signifikan. Aktivitas fisik yang dimaksud adalah aktivitas berolahraga dan aktivitas keseharian di rumah. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan gaya hidup anak zaman sekarang yang semuanya serba teknologi serta hasil dari wawancara beberapa siswa dan guru pada saat observasi lapangan. Kondisi ini diperparah dengan adanya kebijakan pengurangan alokasi waktu pembelajaran untuk mata pelajaran PJOK dalam Kurikulum Merdeka. Di kelas XII, pelajaran PJOK bahkan dihapuskan sepenuhnya. Kebijakan ini secara tidak langsung membatasi ruang gerak siswa untuk melakukan aktivitas fisik yang terstruktur dan terpantau di lingkungan sekolah. Jika dibiarkan, rendahnya aktivitas fisik pada siswa dapat berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani dan meningkatnya risiko gaya hidup tidak aktif (sedentari), yang menjadi cikal bakal berbagai masalah kesehatan di masa depan.

Aktivitas fisik merupakan setiap tindakan fisiologis yang dilakukan oleh otot rangka yang menyebabkan peningkatan konsumsi energi. Istilah ini melingkupi semua aktivitas fisik manusia, mulai dari olahraga kompetitif hingga kegiatan rekreasi atau aktivitas keseharian. Sedangkan, ketidakaktifan fisik ditandai

dengan terbatasnya gerakan tubuh dan pengeluaran energi pada tingkat metabolisme istirahat. Bentuk umum dari aktivitas fisik termasuk berjalan kaki, jogging, menari, berenang, yoga, dan berkebun (WHO, 2021). Oleh karena itu, WHO merekomendasikan agar remaja usia sekolah terlibat dalam aktivitas fisik selama minimal 30 menit sehari yang dilakukan 5 kali dalam seminggu atau setara minimal 150 menit dalam seminggu untuk mendorong pertumbuhan yang optimal dan mengurangi risiko penyakit tidak menular di masa depan. Selain itu, melakukan aktivitas fisik selama lebih dari 30 menit setiap hari dapat memberikan manfaat kesehatan, dan disarankan untuk melakukan aktivitas pembentukan otot dan tulang setidaknya 3 kali setiap minggu. Aktivitas fisik dikategorikan berdasarkan tingkat intensitasnya menjadi tiga komponen: ringan, sedang, dan berat. Semuanya menargetkan berbagai bentuk tindakan tubuh yang dilakukan untuk mendorong pengeluaran energi yang substansial. Kebutuhan energi untuk berbagai aktivitas bervariasi berdasarkan gerakan dan kekuatan otot (Sadewa, 2023).

Empat aspek utama dari aktivitas fisik dalam bergerak adalah jenis, frekuensi, durasi, dan intensitas. Hal ini menggambarkan bahwa ada empat komponen utama latihan fisik yang ditekankan yakni : (1) tipe, (2) intensitas, (3) frekuensi, (4) durasi/waktu, (5) volume. Manfaat menyeluruh dari aktivitas fisik mencakup peningkatan kesejahteraan psikologis dan fisik bagi individu dari semua jenis kelamin dan usia. Aktivitas fisik diakui dapat meningkatkan kesehatan dan mengurangi kemungkinan penyakit. Aktivitas fisik menumbuhkan lebih banyak antusiasme untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Keuntungan utama melakukan aktivitas fisik yakni pencegahan penyakit juga peningkatan prospek kesehatan secara keseluruhan. Mencegah beberapa penyakit, seseorang dapat melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan tubuh (Berhimping, M. J. A., Rattu, A. J. M., & Pertiwi, 2020). Seperti yang dikemukakan oleh Anjarwati (2019) latihan fisik secara teratur memiliki beberapa manfaat, antara lain: (1) Mencegah penyakit stroke, osteoporosis, diabetes, kanker, jantung, hipertensi, dan lainnya, (2) Mengatur berat badan, (3) Meningkatkan kelenturan dan kekuatan otot, (4) Meningkatkan rasa percaya diri, (5) Mempertahankan bentuk tubuh yang optimal dan proporsional, (6) Mempertahankan energi dan kebugaran, (7) Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Keuntungan lain dari melakukan aktivitas fisik fisiologis adalah kemampuannya untuk meningkatkan perkembangan otak dengan memenuhi kebutuhan energi otak melalui suplai darah dan oksigen (Pratama, 2023). Aktivitas fisik dapat dinilai dengan menggunakan banyak metode. Melinda (2024) menyatakan bahwa tes

percakapan, ekuivalen metabolik (MET), denyut jantung, dan *Physical Activity Level* (PAL) berfungsi sebagai metrik untuk menilai aktivitas fisik seseorang. *Metabolic equivalent* (MET) merupakan ukuran standar yang dipergunakan untuk mengukur konsumsi oksigen tubuh selama aktivitas fisik. 1 MET = pengeluaran energi (oksigen) yang digunakan saat santai.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas XII SMKN 3 Pamekasan. Manfaat penelitian ini secara teoritis yaitu dapat diterapkan oleh guru agar partisipasi peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik meningkat serta menjadi referensi untuk guru dalam pelaksanaan proses pembelajaran.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi deskriptif kuantitatif untuk menganalisis dan menjelaskan aktivitas fisik peserta didik kelas XII SMKN 3 Pamekasan. Penelitian ini menggunakan metode survei sebagai pendekatan utamanya. Menurut Sugiyono (2016) pendekatan survei dipilih untuk memperoleh data dari kondisi alami tanpa manipulasi. Dalam pelaksanaannya, peneliti mengumpulkan data dengan menyebarkan lembar kuesioner kepada responden guna mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas XII di SMKN 3 Pamekasan. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Pamekasan dengan jumlah 12 kelas dengan jumlah 354 siswa yang terdiri dari 144 siswa laki-laki dan 210 siswa perempuan pada tahun ajaran 2024/2025.

*Cluster random sampling* dipilih sebagai cara untuk pengambilan sampel. Teknik *cluster random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel penelitian secara acak dari populasi yang terdiri atas *cluster-cluster* tertentu, dalam hal ini terdiri atas kelas-kelas (Maksum, 2018). Aplikasi *spinner* yang tersedia di *google* ialah sebagai alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam menentukan sampel dengan pengundian acak dari aplikasi tersebut. Undian jurusan dari angkatan kelas XII yang dilakukan pengambilan data disaksikan oleh satu perwakilan tiap kelas. Setelah melaksanakan pengundian yang terdiri dari 12 kelas pada kelas XII menghasilkan populasi dari kejuruan XII DKV 2 dan XII PPLG 3, memiliki total 62 siswa yang terdiri dari 31 siswa laki-laki dan 31 siswa perempuan. Dasar dari penelitian sampel tersebut juga merupakan hasil observasi dan diskusi yang dilakukan peneliti dengan guru PJOK SMKN 3 Pamekasan juga didasarkan pada pertimbangan bahwa fokus masalah penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas XII SMKN 3 Pamekasan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). IPAQ yang digunakan merupakan IPAQ-LF (*International Physical Activity Questionnaire-Long Form*) yang terdiri dari 27 pertanyaan dan diisi oleh responden berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir. Kuesioner ini terbagi menjadi 5 bagian, yaitu : bagian 1 tentang pekerjaan, bagian 2 tentang transportasi, bagian 3 tentang pekerjaan rumah, bagian 4 tentang aktivitas fisik saat waktu luang, dan bagian 5 tentang durasi waktu duduk. Setiap responden mengisi pertanyaan sesuai dengan petunjuk yang tertulis. Kemudian, hasil dari pengisian kuesioner diolah menggunakan teknik skoring sesuai dengan pedoman IPAQ-LF. Hasil dari penghitungan skor IPAQ-LF dikategorikan menjadi 3, yaitu : (1) *low* dengan nilai MET-min/week <600, (2) *moderate* dengan nilai MET-min/week  $\geq$  600, dan (3) *high* dengan nilai MET-min/week  $\geq$  3000.

Data diolah dengan metode deskriptif kuantitatif untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik yang dilakukan responden dalam 7 hari terakhir. Selanjutnya dilakukan uji deskriptif rata-rata untuk mengetahui nilai rata-rata dari MET responden. Data diolah menggunakan aplikasi *excel*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### PENUTUP

#### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas XII SMKN 3 Pamekasan yang diukur menggunakan instrumen IPAQ selama tujuh hari terakhir, diperoleh bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori aktivitas fisik sedang dengan rata-rata skor aktivitas fisik total sebesar 1.230,8 MET-min/minggu.

#### Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian, sebaiknya sekolah menyediakan lebih banyak program atau kegiatan fisik yang melibatkan siswa secara aktif, baik di dalam maupun di luar jam pelajaran. Siswa sebaiknya meningkatkan aktivitas fisik berat secara rutin, seperti berolahraga minimal 3 kali seminggu, serta mengurangi waktu duduk berlebihan. Orang tua diharapkan mendorong anak untuk berpartisipasi dalam aktivitas rumah tangga dan kegiatan fisik di waktu luang guna menunjang gaya hidup sehat. Peneliti selanjutnya dapat memperluas subjek dan mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, seperti motivasi, lingkungan, dan dukungan sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anjarwati, R. (2019). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019*. <https://eprints.uny.ac.id/66341/1/SKRIPSI%20RI%20ANJARWATI%20PJKR%202015.pdf>
- Berhimpong, M. J. A., Rattu, A. J. M., & Pertiwi, J. M. (2020). *Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas*. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 54–62. <https://doi.org/10.35801/ijphcm.1.4.2020.31453>
- Frincila, V. (2022). *Hubungan Antara Perilaku Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Siswa Sekolah Menengah Atas Pondok Pesantren Putri Darul Istiqamah*. [https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/18138/2/R021181511\\_skripsi\\_05-08-2022%201-2.pdf](https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/18138/2/R021181511_skripsi_05-08-2022%201-2.pdf)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). *Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants*. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Sievänen, H., Kokko, S., Villberg, J., & Vasankari, T. (2024). *Physical activity has decreased in Finnish children and adolescents from 2016 to 2022*. *BMC Public Health*, 24(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18854-7>
- Kemenkes RI. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas fisik*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengenal-jenis-aktivitas-fisik>
- Lee, J., Baek, H.-S., Jo, K., Kim, M.-H., Lee, J. M., Chang, S. A., & Lim, D.-J. (2024). *The Impact of Physical Activity on Thyroid Health: Insights From Representative Data in Korea*. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 110(3), 717–727. <https://doi.org/10.1210/clinem/dgae178>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (unesa university Press. (ed.); unesa univ). unesa university press.
- Melinda. (2024). *Hubungan Motivasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sma Negeri 8 Merangin*. *Unja Repos*. <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/63340>
- Pratama, Y. (2023). *Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul di Masa Pandemi Covid-19*. [https://eprints.uny.ac.id/72387/1/fulltext\\_rama%20Oyudha%20pratama\\_17604224005.pdf](https://eprints.uny.ac.id/72387/1/fulltext_rama%20Oyudha%20pratama_17604224005.pdf)
- Sadewa, B. (2023). *Survei Tingkat Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Sd Muhammadiyah Wedi*. [https://eprints.uny.ac.id/76490/1/fulltext\\_aufaa%20Obagas%20sadewa\\_19604224001.pdf](https://eprints.uny.ac.id/76490/1/fulltext_aufaa%20Obagas%20sadewa_19604224001.pdf)
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian*.
- Taqwim, R. I., & Winarno. (2018). *Pelaksanaan Evaluasi Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. *Journal of Physical Education*, 5(3), 395–400. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i3.13303>
- WHO. (2020). *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- WHO. (2018). *More Active People for A Healthier World*. World Health Organization