



ANALISIS KEBUGARAN JASMANI TERKAIT POLA HIDUP SEDENTARY DI KALANGAN REMAJA USIA SEKOLAH LANJUTAN TINGKAT PERTAMA (13-15 TH)

Muhammad Robit Ziyadatur Rokhim¹, Andri Suyoko²

S1 Pendidikan Keahlian Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: Muhammad.20034@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 03-07-2024; Direview: 05-07-2024; Diterima: 09-07-2024;
Diterbitkan: 09-07-2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil analisis kebugaran jasmani remaja usia sekolah lanjutan tingkat pertama terkait pola hidup *sedentary*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi, dengan populasi Peserta didik SMP Negeri 29 Gresik Kelas VII Tahun Pelajaran 2023 – 2024, Sampel Penelitian Kelas VII E dan VII F, dengan instrumen penelitian menggunakan lembar angket observasi dan lembar analisis tes kebugaran jasmani yaitu Bleep Test (MFT). Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penghitungan data yang diperoleh dari analisis observasi yang berupa angket dan hasil tes kebugaran jasmani, maka kesimpulan dari hasil penelitian adalah: bahwa peserta didik yang melakukan kegiatan atau aktivitas *Sedentary Lifestyle* sebagai berikut: Aktivitas Menonton Televisi sebanyak (12%), Aktivitas Menonton Video/DVD sebanyak (11%), Aktivitas Menggunakan Computer/Laptop untuk bermain sebanyak (3%), Aktivitas Menggunakan Computer/Laptop untuk mengerjakan tugas sebanyak (3%), Aktivitas Mengerjakan tugas tanpa menggunakan Computer/Laptop sebanyak (12%), Aktivitas Membaca untuk kesenangan sebanyak (13%), Aktivitas Les/Privat sebanyak (5%), Aktivitas Berkendara sebanyak (8%), Melakukan hobi sebanyak (11%), Aktivitas Duduk bersantai dengan bermain HP sebanyak (19%), Aktivitas Bermain alat musik sebanyak (3%). Peserta didik yang mendapat hasil tes kebugaran jasmani kategori Baik sebanyak (0%), hasil tes kebugaran jasmani kategori Buruk sebanyak (20%), hasil tes kebugaran jasmani kategori Sangat Buruk sebanyak (82%).

Kata Kunci: analisis kebugaran jasmani, remaja usia sekolah lanjutan tingkat pertama, pola hidup *sedentary*

Abstract

This study aims to determine the results of the analysis of the physical fitness of adolescents of junior high school age related to sedentary lifestyles. The research method used in this research is the observation method, with the population of SMP Negeri 29 Gresik Class VII students in the 2023–2024 school year, Research Samples Class VII E and VII F, with research instruments using observation questionnaire sheets and physical fitness test analysis sheets, namely the Bleep Test (MFT). Based on the results of data processing and analysis, the calculation of data obtained from the analysis of observations in the form of questionnaires, and the results of physical fitness tests, the conclusions of the research results are that students who do sedentary Lifestyle activities, or activities as follows Television Watching Activities as much as (12%), Video / DVD Watching Activities as much as (11%), Activities Using Computer / Laptop to play as much as (3%), Activities Using Computer / Laptop to do assignments as much as (3%), Activities Working on assignments without using Computer / Laptop as much as (12%), Reading Activities for pleasure as much as (13%), Tutoring / Private Activities as much as (5%), Driving Activities as much as (8%), Doing hobbies as much as (11%), Activities Sitting relaxed by playing cellphones as much as (19%), Activities Playing musical instruments as much as (3%). Students who got the results of the physical fitness test in the good category were (0%), the results of the physical fitness test in the bad category were (20%), the results of the physical fitness test in the very bad category were (82%).

Keywords: physical fitness analysis, adolescents of junior high school age, sedentary lifestyle

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah siswa di Indonesia pada tahun ajaran 2022/2023 adalah 44,19 juta. Jumlah ini turun 1,56% dari 44,88 juta orang pada periode yang sama tahun sebelumnya. Dari jumlah tersebut, mayoritas siswanya, yakni 24,08 juta jiwa, berada pada jenjang sekolah dasar (SD). Namun jumlahnya menurun 1,05% dibandingkan 2021/2022 menjadi 24,33 juta. Saat itu, ada 9,89 juta pelajar sekolah menengah pertama (SMP), mengalami penurunan sebesar 1,76% dari 10,06 juta siswa tahun sebelumnya. Di Indonesia terdapat 5,17 juta siswa sekolah menengah atas (SMA). Jumlah ini meningkat 1,44% dari 5,06 juta orang pada periode sebelumnya, sementara jumlah siswa sekolah menengah kejuruan (SMK) adalah 5,05 juta orang. Angka tersebut turun 6,28% dari 5,39 juta orang pada tahun 2021/2022. Perlu diingat bahwa informasi yang disebutkan di atas diperoleh dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek). Data ini tidak mencakup jumlah siswa yang bersekolah di sekolah-sekolah yang dikelola Kementerian Agama. Sementara itu, jumlah pelajar yang belajar di Kementerian Agama diperkirakan mencapai 9,17 juta pada tahun 2022/2023. Angka tersebut meningkat 1,55% dibandingkan 9,03 juta orang pada tahun 2021/2022. Badan Pusat Statistik (BPS).

Era industri saat ini, kemajuan zaman dan globalisasi telah memengaruhi kehidupan masyarakat, terutama di Indonesia dan negara lain, dalam hal kemajuan teknologi dan gaya hidup manusia. Di era globalisasi saat ini, terjadi perubahan perilaku dan gaya hidup yang mengakibatkan ketidakseimbangan dalam aktivitas fisik. Penurunan tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan indeks massa tubuh (BMI). Orang yang sehat secara fisik dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dan berolahraga berat, memiliki risiko lebih rendah terkena obesitas, dan menikmati berbagai aktivitas lainnya (Meredith, 1996).

Status Kesehatan Anak di Provinsi Jawa Barat (2017) menunjukkan bahwa anak-anak usia kerja antara 13 sampai 15 tahun di seluruh negeri memiliki status gizi sebagai berikut: 2% sangat kurus, 6,5% kurus, 71,5% kurus, normal, 7,5% gemuk, dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Untuk anak-anak usia 16 hingga 18 tahun, status gizi adalah sebagai berikut: 1,4% sangat kurus, 7,7% kurus, 83,3% normal, 6,2% gemuk, dan 1,4 % sangat gemuk (obesitas). Sementara itu, masalah obesitas dan kelebihan berat badan juga harus diperhatikan. Obesitas atau kelebihan berat badan pada anak usia 13 hingga 18 tahun masih menjadi masalah besar di Indonesia.

Gaya hidup yang tidak aktif atau tidak banyak bergerak dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan fisik dan mental Anda. Namun, dalam beberapa kasus, hal ini bisa sangat sulit untuk dihindari karena banyaknya persyaratan, seperti sekolah penuh waktu, bermain game online, dan pekerjaan kantor yang mengharuskan Anda duduk lama dan menghabiskan waktu dalam keheningan. Rata-rata orang bekerja 8 hingga 10 jam di kantor. Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup ini dapat berdampak negatif pada umur panjang, termasuk hubungannya dengan penyakit kardiovaskular.

Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *British Journal of Sports Medicine*, olahraga ringan selama 30 hingga 40 menit sehari sudah cukup untuk melawan dampak negatif kesehatan dari duduk sepanjang hari. Seperti dilansir *The Times of India* pada Jumat, 25 November 2022, tidak ada perbedaan signifikan antara duduk dalam waktu lama dan risiko kematian dibandingkan duduk dalam waktu singkat.

Hal ini menunjukkan bahwa orang yang mampu meningkatkan detak jantungnya bahkan selama 30 menit sehari meski duduk sepanjang hari memiliki angka kematian yang sama dengan orang yang tidak menjalani gaya hidup sedentary. Peningkatan denyut nadi atau detak jantung tidak sama dengan olahraga atau olahraga dengan intensitas tinggi. Setiap orang dapat memperoleh manfaat penuh dari olahraga dan aktivitas fisik sedang jika mereka terus melakukannya. Aktivitas fisik meliputi lari, bersepeda, berenang, menari, berkebun, olah raga, dan lain-lain. Ingatlah bahwa aktivitas fisik tertentu lebih baik daripada tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali. Jadi pilihlah sesuatu yang Anda sukai dan jadikan itu rutinitas sehari-hari.

Kebiasaan merokok, rokok elektrik, dan minuman bersoda, serta meminum minuman beralkohol secara berlebihan dapat menimbulkan banyak penyakit dan memperpendek umur. Selain itu, ada banyak lagi kebiasaan buruk yang tanpa disadari bisa menyebabkan kematian dini. Tomi Mitchell, seorang dokter keluarga yang mempraktikkan strategi kesehatan holistik, mengatakan bahwa mengonsumsi makanan olahan yang tinggi gula dan lemak, duduk dalam jangka waktu lama, dan kurang berolahraga atau berolahraga dapat memperpendek umur anda.

2. METODE PENELITIAN

Pada bagian hasil penulis cukup menuliskan hasil penelitian secara khusus, singkat dan dapat dimengerti oleh pembaca. Penulis juga harus mengintreprestasikan hasil statistik yang dihasilkan Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, yang menggambarkan fitur populasi atau fenomena yang diteliti. Jadi, fokus utama metode penelitian satu ini adalah menjelaskan objek penelitian. untuk menjawab

apa yang sebenarnya terjadi. Etna Widodo Muchtar (2000) memberikan definisi pertama dari metode deskriptif penelitian, yang menyatakan bahwa ini adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan gejala sosial melalui penggunaan berbagai variabel penelitian yang saling berhubungan.

3. HASIL

Pada bab ini disajikan pembahasan hasil penelitian yang melibatkan 65 orang, yang terdiri dari peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, dengan hasil sebagai berikut:

NO	AKTIVITAS	JUMLAH	
		JUMLAH	%
1	Menonton TV	41	12
2	Menonton video/DVD	39	11
3	Menggunakan komputer/laptop untuk bermain	11	3
4	Menggunakan komputer/laptop untuk mengerjakan tugas	10	3
5	Mengerjakan tugas tanpa menggunakan komputer/laptop	41	12
6	Membaca untuk kesenangan	45	13
7	Les	19	5
8	Berkendara	29	8
9	Melakukan hobi	37	11
10	Duduk bersantai dengan bermain HP.	65	19
11	Bermain alat musik	9	3
TOTAL		346	100

Tabel 4. 1 Hasil Analisis Aktivitas *Sedentary Lifestyle*

Pada tabel nomor 1 menunjukkan bahwa Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, Peserta didik yang beraktivitas menonton Televisi sebanyak (12%) dalam satu minggu.

Pada tabel nomor 2 menunjukkan bahwa Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, Peserta didik yang beraktivitas Menonton Video/DVD sebanyak (11%) dalam satu minggu.

Pada tabel nomor 3 menunjukkan bahwa Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, Peserta didik yang beraktivitas menggunakan Computer/Laptop untuk bermain sebanyak (3%) dalam satu minggu.

Pada tabel nomor 4 menunjukkan bahwa Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, Peserta didik yang beraktivitas menggunakan Computer/Laptop untuk mengerjakan tugas sebanyak (3%) dalam satu minggu.

Pada tabel nomor 5 menunjukkan bahwa Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, Peserta didik yang beraktivitas mengerjakan tugas tanpa menggunakan Computer/Laptop sebanyak (12%) dalam satu minggu.

Pada tabel nomor 6 menunjukkan bahwa Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, Peserta didik yang beraktivitas membaca untuk kesenangan sebanyak (13%) dalam satu minggu.

Pada tabel nomor 7 menunjukkan bahwa Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, Peserta didik yang melakukan aktivitas Les/Privat sebanyak (5%) dalam satu minggu.

Pada tabel nomor 8 menunjukkan bahwa Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, Peserta didik yang Melakukan aktivitas berkendara sebanyak (8%) selama satu minggu.

Pada tabel nomor 9 menunjukkan Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik yang Melakukan aktivitas hobi sebanyak (11%) selama satu minggu.

Pada tabel nomor 10 menunjukkan bahwa Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, Peserta didik yang melakukan aktivitas Duduk bersantai dengan bermain HP sebanyak (19%) selama satu minggu.

Pada tabel nomor 11 menunjukkan, bahwa Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, Peserta didik yang melakukan aktivitas Bermain alat musik sebanyak (3%) selama satu minggu.

Hasil tes kebugaran jasmani MFT

NO	Hasil Test Kebugaran Jasmani (MFT)	JUMLAH	
		JUMLAH	%
1	Baik	0	0
2	Buruk	13	20
3	Sangat Buruk	53	82
TOTAL		65	100

Tabel 4. 2 Hasil test MFT

Keterangan:

Pada tabel nomor 1 menunjukkan, bahwa Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, Peserta didik yang mendapat hasil tes kebugaran jasmani kategori Baik sebanyak (0%).

Pada tabel nomor 2 menunjukkan, bahwa Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, Peserta didik yang mendapat hasil tes kebugaran jasmani kategori Buruk sebanyak (20%).

Pada tabel nomor 3 menunjukkan, bahwa Peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, Peserta didik yang mendapat hasil tes kebugaran jasmani kategori Sangat Buruk sebanyak (82%).

4. PEMBAHASAN

Dari pembahasan hasil penelitian yang melibatkan 65 orang, yang terdiri dari peserta didik UPT SMP Negeri 29 Gresik, analisis dari analisa observasi yang berupa angket dan tes kebugaran jasmani data menunjukkan bahwa peserta didik yang melakukan kegiatan atau aktivitas *Sedentary Lifestyle* sebagai berikut: Aktivitas Menonton Televisi sebanyak (12%), Aktivitas Menonton Video/DVD sebanyak (11%), Aktivitas Menggunakan Computer/Laptop untuk bermain sebanyak (3%), Aktivitas Menggunakan Computer/Laptop untuk mengerjakan tugas sebanyak (3%), Aktivitas Mengerjakan tugas tanpa menggunakan Computer/Laptop sebanyak (12%), Aktivitas Membaca untuk kesenangan sebanyak (13%), Aktivitas Les/Privat sebanyak (5%), Aktivitas

Berkendara sebanyak (8%), Melakukan hobi sebanyak (11%), Aktivitas Duduk bersantai dengan bermain HP sebanyak (19%), Aktivitas Bermain alat musik sebanyak (3%).

5. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan Analisa data yang di peroleh dari analisa observasi yang berupa angket dan tes kebugaran jasmani maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. bahwa peserta didik yang melakukan aktivitas sedentary lifestyle sebagai berikut: Aktivitas Menonton Televisi sebanyak (12%), Aktivitas Menonton Video/DVD sebanyak (11%), Aktivitas Menggunakan Computer/Laptop untuk bermain sebanyak (3%), Aktivitas Menggunakan Computer/Laptop untuk mengerjakan tugas sebanyak (3%), Aktivitas Mengerjakan tugas tanpa menggunakan Computer/Laptop sebanyak (12%), Aktivitas Membaca untuk kesenangan sebanyak (13%), Aktivitas Les/Privat sebanyak (5%), Aktivitas Berkendara sebanyak (8%), Melakukan hobi sebanyak (11%), Aktivitas Duduk bersantai dengan bermain HP sebanyak (19%), Aktivitas Bermain alat musik sebanyak (3%).
2. Peserta didik yang mendapat hasil tes kebugaran jasmani kategori Baik sebanyak (0%). Peserta didik yang mendapat hasil tes kebugaran jasmani kategori Buruk sebanyak (20%). Peserta didik yang mendapat hasil tes kebugaran jasmani kategori Sangat Buruk sebanyak (82%).

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada Skripsi ini Saya Persembahkan Kepada :

1. Kedu an orang tua saya Abdul Karim dan Suyanti yang selalu memberikan ketenangan, kenyamanan, motivasi, do'a terbaik, dan menyisihkan finansialnya, sehingga saya bisa menyelesaikan masa studi saya. Kalian sangat berarti bagi saya.
2. Saya persembahkan skripsi ini kepada seluruh keluarga besar terutama paman saya M. Thurham S.Pd.,M.Pd terima kasih atas semangat dan dukungannya karena sudah membantu dan mau menemani penelitian saya.
3. Keluarga besar Universitas Negeri Surabaya. Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya, Dr. Dwi Cahyo Kartiko, S.Pd., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Dr.Or. Muhammmad, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, beserta seluruh dosen jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
4. Terima kasih untuk Bapak Dr. Achmad Widodo, M.Kes., yang telah memberikan tenaga, waktu, dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan skripsi saya hingga saya dinyatakan lulus.

5. Terima kasih untuk Bapak Andri Suyoko, S.P.d.,M.Kes., selaku pembimbing jurusan yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing serta mengarahkan mulai awal sampai akhir penulisan skripsi.
6. Terimakasih kepada Nadia Ayu Lestari tanpa inspirasi, dorongan, dan dukungan yang telah kamu berikan kepadaku, aku mungkin belum selesai mengerjakan skripsi ini Terima kasih.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak untuk menjadi suatu rujukan dan inovasi dalam perkembangan dunia. Aamiin ya rabbal alaamiin.

REFERENSI

- Aerobic And Aerobic Power Characteristics Of Competitive Cyclist In The United States Cycling Federation. *Sport Med* 14: 334-338.
- Fatimah,S. 2017. Hubungan Antara Konformitas Terhadap Teman Sebaya Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa Usia 13-15 Tahun Di Smp Negeri 1 Ciwidey Bandung. *Quanta*. 1(1).
- Geralda,K.A., dan Arief,A.N.2023. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*. 5(2):134-141.
- Ghifari, A. (2004). *Gelombang Kejahatan Seks Remaja Modern*. Bandung : Mujahid.
- Kasyifa, N.I., Rahfiludin, Z.M., dan Suroto. 2018. HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI REMAJA. *MTPH Journal*. 2(2):101-200.
- Moelock D, Tjokronegoro A, 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Simposium Kesehatan dan Olahraga, FKUI.
- Rasch, Philip J, Laurence E, 1957. Effect Of Static And Dynamic Exercise On Muscular Strength and Hypertrophy. *J. Appl. Physiol*, 11.
- RETNO,M. 2016. Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Resiko Kejadian Obesitas Pada Remaja Stunded Usia 14-18 Tahun Di Kota Semarang.
- Rushall BS, Pyke FS, 1990. *Training For And Fitness*. 1st edition,Melbourne: Macmillan Co.
- Rohmah,L., dan Muhammad,H.N. 2021. Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Tingkat Kebugaran Siswa Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswi Sekolah*. 9(1): 511-519.
- Sandra K, 1992. Efficient Warm Ups Creating A Warm-Up That Works, *J. Joperd April*.

- Sharke BJ, 1984. *Physiology Of Fitness*. 2nd edition, Ilionis: Human Kinetics Pub.
- Singgih D, Gunarsa, dkk. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. BPK. Gunung Mulia.
- Soeharsono HP, 1982. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Soekarman R, 1987. *Dasar-Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan atlet*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Sudarsono. (2005). *Etika Islam Tentang Kenakalan Remaja*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sears, O. D, Freedman J. L, and Peplan L. A. (1985). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta; Erlangga.
- Santrock, John W. (1995). *Life Span Development*. Jilid Dua. Alih Bahasa: Achmad Chusairi. Jakarta : Erlangga.
- Tanaka, HDR, Bassett J, Swensen TC, Sampedro RM, 19
- ZOLA SEPTIAN, L., & JATMIKO, T. (2018). Pengaruh Interval Training Terhadap *VO2Max* Atlet Ukm Gulat Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–18. [https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/23461#:~:text=Maka kesimpulannya terdapat pengaruh yang,Surabaya sebesar 6%2C8 %25](https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/23461#:~:text=Maka%20kesimpulannya%20terdapat%20pengaruh%20yang,Surabaya%20sebesar%206%2C8%25).