

**Survei Aktivitas Fisik SMP Negeri 1 Borobudur Kabupaten Magelang di
Masa Pandemi Covid – 19 Tahun Ajaran 2020/2021****Paraditya Garin Akhbar Syah^{1✉}, Mugiyo Hartono²**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Semarang, Indonesia¹²**History Article**

Received : 09 March 2021
Accepted : November 2021
Published : November 2021

Keywords

aktivitas fisik; pandemi

Abstract

Permasalahan penelitian ini adalah Bagaimana aktivitas fisik yang dilakukan siswa SMP Negeri 1 Borobudur di rumah selama masa pandemi Covid-19? Penelitian ini menggunakan penelitian survei dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Melibatkan populasi siswa SMP Negeri 1 Borobudur Kabupaten Magelang. Penelitian ini menggunakan penelitian sampel 144 siswa yang diambil secara acak (random sampling) dari masing – masing kelas dengan aktivitas fisik saat berada di rumah. Metode analisis dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan analisis deskriptif dengan taraf signifikan 5 %. Hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel aktivitas fisik Siswa SMP N 1 Borobudur di masa pandemi covid-19 secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum = 0,00, nilai minimum = 4,08, rata-rata (mean) = 2,19, median = 2,03, modus sebesar = 1,75; standart deviasi = 0,75. Diketahui aktivitas fisik Siswa SMP N 1 Borobudur di masa pandemi covid-19 sebagian besar berkategori rendah sebanyak 45,13 %, kategori sedang sebesar 36,11 %, pada kategori tinggi sebesar 15,97 %, pada kategori sangat rendah sebesar 2,08 % dan pada kategori sangat tinggi 0,69 %, simpulan dalam penelitian ini adalah aktivitas fisik Siswa SMPN 1 Borobudur di masa pandemi covid-19 adalah rendah. Kepada siswa diharapkan tetap melakukan aktivitas atau berolahraga di rumah secara rutin agar tetap menjaga kesehatan di masa pandemi Covid – 19.

Abstract

The problem of this research is how the physical activities carried out by students of SMP Negeri 1 Borobudur at home during the Covid-19 pandemic? This research uses survey research and data collection techniques using a questionnaire. Involving the student population of SMP Negeri 1 Borobudur, Magelang Regency. This research used a sample of 144 students who were taken randomly (random sampling) from each class with physical activity while at home. The method of analysis in this research is descriptive quantitative research. The result of this research is the data analysis technique used was descriptive analysis with a significant level of 5%. the results of descriptive statistical analysis for the physical activity variables of the students of SMP N 1 BOROBUDUR during the Covid-19 epidemic as a whole obtained the maximum value = 0.00, minimum value = 4.08, average (mean) = 2.19, median = 2, 03, the mode of = 1.75; standard deviation = 0.75. It is known that the physical activity of SMP N 1 Borobudur students during the Covid-19 epidemic was in the low category as much as 45.13%, the moderate category was 36.11%, the high category was 15.97%, the very low category was 2.08% and in the very high category 0.69%, the conclusion in this study is that the physical activity of the students of SMP N 1 Borobudur during the Covid-19 epidemic was low. Students are expected to continue doing activities or exercising at home regularly to maintain their health during the Covid - 19 pandemic.

How To Cite:

Syah, P, G, A., & Hartono, M., (2021). Survei Aktivitas Fisik SMP Negeri 1 Borobudur Kabupaten Magelang di Masa Pandemi Covid – 19 Tahun Ajaran 2020/2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 471 – 477.

✉ Corresponding author :

E-mail : garinakhbar@students.unnes.ac.i

© 2021 Universitas Negeri Semarang
p-ISSN 2723-6803
e-ISSN 2774-4434

PENDAHULUAN

Banyak faktor yang berpengaruh pada dunia pendidikan, salah satunya merujuk pada sasaran pedagogis. Pedagogis yaitu suatu pembelajaran untuk manusia agar bisa berkembang dalam berbagai aspek kehidupannya.

Menurut Octaviansyah (2015: 2) Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hari tanpa melakukan pendidikan.

Salah satu hal yang menjadi faktor utama dalam pendidikan yaitu pendidikan jasmani atau yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Karena pengaruh dari pendidikan jasmani yang ada di sekolah itu turut memberikan pemahaman kepada para peserta didik dalam menjaga kebugaran secara jasmani, kesehatan, dan juga dapat membantu untuk mengenali diri sendiri.

Menurut Susworo, Agus (2010: 42) Pendidikan jasmani adalah suatu proses Pendidikan yang mengacu pada kegiatan jasmani dan juga sekaligus memiliki proses untuk mendidik agar dapat meningkatkan kemampuan jasmani.

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994: 146) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang yang dapat menghadapi keadaan darurat bila datang.

Menurut (Rusli Lutan, J. Hatoto dan Tomoliyus, 2001: 7) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas

Menurut Sudibjo, (2013: 185) Aktivitas fisik adalah segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat.

Menurut (Djoko Pekik Irianto, 2000:2), kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Menurut Desmita (2010:36) ada beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) antara lain: a) Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan. b) Mulai timbulnya ciri – ciri seks sekunder. c) Kecenderungan ambivalensi, serta

keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua. d) Senang membandingkan kaedah – kaedah, nilai – nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa. e) Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan serta keadilan Tuhan. f) Reaksi dan ekspresi emosi masih labil. g) Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri dengan dunia sosial. h) Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Menurut Yurdik, Jahja (2011: 231-234) menambahkan aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial.

Adanya pandemi virus *Covid - 19* yang melanda dunia saat ini, hal ini juga menjadi faktor yang berpengaruh dalam pendidikan. Bisa dikatakan virus *Covid - 19* atau yang sering kita kenal dengan virus Corona merupakan sebuah wabah penyakit menular. Penularan ini bisa menjangkit seluruh kalangan, tidak pandang usia, maupun jenis kelamin.

Dalam hal ini, SMP N 1 Borobudur yang ada di kabupaten Magelang adalah salah satu contoh dari sekolah yang terdampak dengan pandemi *Covid - 19* dan dengan perubahan sistem pembelajaran dari rumah atau daring.

Permasalahan akibat masa pandemi *Covid - 19* ini juga berdampak pada siswa – siswi SMP Negeri 1 Borobudur yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sedang mengalami perkembangan yaitu bola voli. Ketika masa sebelum adanya pandemi *Covid - 19*, kegiatan ekstrakurikuler tetap terjaga sesuai jadwal yang sudah ditentukan. Jadwal latihan dapat disesuaikan dengan jam setelah pembelajaran di sekolah berlangsung. Latihan dapat dilakukan hingga 3kali seminggu, dan siswa peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli dapat mengikuti jadwal latihan yang sudah ditentukan. Menurut Nasrudin (2010:12), tujuan diadakannya ekstrakurikuler yaitu 1.) siswa dapat lebih memperdalam kemampuan dan keterampilannya serta dapat memperluas pengetahuan mengenai hubungan antara berbagai mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, berfungsi juga untuk melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang: a) Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. b) Berbudi pekerti luhur. c) Memiliki pengetahuan dan keterampilan. d) Sehat jasmani dan rohani. e) berkepribadian

yang mantap dan mandiri. f) memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. 2.) Siswa mampu memanfaatkan pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan. Pemerintah kemudian memberikan kebijakan tentang larangan beraktivitas keluar rumah. Seluruh aktivitas di gedung perkantoran, pabrik, dan sekolah juga dibatasi kegiatannya.

Identifikasi masalah dalam penelitian ini terletak pada perubahan perilaku dan kebiasaan. Peneliti melakukan observasi pada lingkungan sekitar maka diketahui bahwa selama masa pandemi Siswa SMP N 1 Borobudur cenderung banyak menghabiskan waktu berada dirumah tanpa melakukan aktivitas fisik. Hal ini yang dikawatirkan dengan perubahan pola kehidupan baru di masa pandemi seperti saat ini, anak-anak usia SMP akan mengalami permasalahan dalam kehidupannya.

Perubahan perilaku akibat pandemi yang banyak beraktivitas di rumah cenderung anak lebih pasif yaitu lebih sering tiduran, main game, nonton TV dan bahkan banyak makan. Arus perkembangan teknologi saat ini, juga sangat berpengaruh terhadap aktivitas atau kegiatan masyarakat pada umumnya. Khususnya anak usia SMP yang saat ini sedang mengalami metode pembelajaran daring atau belajar di rumah. Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa identifikasi faktor yang berpengaruh pada pendidikan jasmani yang berkaitan dengan aktivitas fisik peserta didik SMP N 1 Borobudur yaitu karena ini adalah sebuah pengalaman baru karena perlu penyesuaian terhadap sistem kegiatan belajar mengajar secara (online) atau daring.

Daring adalah akronim dari jaringan menurut KBBI Kemendikbud Pusat, yang artinya terhubung melalui jejaring komputer, internet, maupun melalui media sosial lainnya.

Menurut (Adityawarman, 2007), Mayoritas saat ini anak-anak mempunyai aktivitas fisik yang menurun setiap tahunnya. Perubahan waktu bermain anak yang semula banyak bermain diluar rumah menjadi bermain di dalam rumah. Sebagaimana contoh saat ini, banyak anak yang bermain game di *smartphone*, menonton televisi, menggunakan komputer daripada berjalan, bersepeda maupun berolahraga.

Pengaruh berikutnya adalah gadget atau *smartphone* yang mereka gunakan, membuat mereka hanya menghabiskan waktu untuk bermain game online dan hanya mengerjakan

tugas – tugas tertulis dari sekolah serta kurangnya kesadaran dari mereka tentang pentingnya melakukan kegiatan aktivitas gerak fisik.

Oleh karena itu gaya hidup sehat dan aktifitas tubuh yang sehat sangat diperlukan, sehingga mereka tetap menerapkan gaya hidup sehat di rumah.

Seperti halnya siswa di SMP N 1 Borobudur, adanya pandemi di Indonesia kondisi fisik dan kesehatan anak tidak terkontrol dengan baik. Ini dikarenakan aktivitas yang mereka lakukan hanya pada saat ada tugas dari Guru yang mengampu mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga.

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Borobudur, Kabupaten Magelang sebagai tempat pelaksanaan penelitian.

Penelitian ini tidak lantas bertatap muka secara langsung dengan siswa, akan tetapi peneliti menggunakan *google-form* yang bisa diakses melalui situs di internet pada gadget agar meminimalkan kontak langsung pada responden selama masa pandemi.

Identifikasi masalah di atas adalah hal yang dapat mengakibatkan tinggi atau rendahnya aktivitas gerak fisik siswa dapat diasumsikan sebagai pengaruh tingkat kebugaran dan tingkat kesehatan jasmani.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang mempengaruhi tingkat dari aktivitas fisik siswa demi menjaga kesehatan meskipun sedang berada di masa pandemi virus Covid - 19.

Perlunya wawasan dan motivasi serta pengaruh dari lingkungan sebagai pendukung sehingga dapat menjadikan para siswa untuk tetap beraktivitas atau melakukan kegiatan olah raga agar tetap bisa menjaga kesehatan selama masa pandemi.

Dari latar belakang dan didukung dengan teori di atas, maka rumusan masalah yang ingin dikemukakan oleh peneliti adalah bagaimanakah tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa SMP N1 Borobudur di rumah selama masa pandemi *Covid – 19*.

Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui aktifitas gerak fisik siswa SMP Negeri 1 Borobudur selama pembelajaran dirumah masa pandemi *Covid – 19*.

Yang peneliti harapkan dalam melakukan penelitian ini adalah agar bisa digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain dalam melakukan pengolahan data aktivitas fisik siswa. Bagi sekolah dan Guru PJOK dapat digunakan sebagai referensi penelitian agar lebih bisa meningkatkan hasil belajar siswa selama

pembelajaran di rumah masa pandemi virus Covid – 19.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah metode survai dan teknik pengambilan data menggunakan angket. Menurut Arikunto (2010:194), angket adalah sejumlah persyaratan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dan responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.

Penelitian ini memiliki variabel yaitu aktifitas fisik. Menurut Kristanti (2002: 56), aktifitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktifitas otot – otot skeletal yang mengakibatkan pengeluaran energi.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengisian kuesioner melalui *google form*, yang dibagikan kepada 144 siswa terpilih. Kemudian siswa diberikan waktu selama 7 hari untuk dapat mengisikan aktivitas apa saja yang mereka lakukan selama pembelajaran di rumah. Menurut Arikunto, Suharsimi (2013:101) instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Instrumen dalam penelitian ini adalah observasi, kuesioner dan pedoman dokumentasi.

Peneliti menggunakan probability sampling. Menurut Sugiyono (2017:82), Probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.

Menurut pendapat Arikunto, Suharsimi (2010:174) bahwa sampel adalah “sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik sampling adalah merupakan teknik pengambilan sampel penelitian.” Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel yaitu secara acak dengan cara diundi dari setiap kelas, masing – masing 8 siswa di SMP Negeri 1 Borobudur.

Pengambilan data untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik responden diperoleh dari pengisian angket *PAQ - A* modifikasi bahasa Indonesia yang diadopsi dari penelitian oleh Erwinanto (2017). Langkah yang dilakukan untuk mengumpulkan data jenis aktivitas data aktivitas jasmani setelah pulang sekolah dilakukan dengan cara:

Peserta didik diberi penjelasan di kelas mengenai tata cara pengisian kuesioner melalui aplikasi *google form*.

Kuesioner dibagikan kepada peserta didik dengan cara membuka aplikasi *google form*.

Kemudia peserta didik dari rumah masing-masing mengisi koesioner secara online Setelah peserta didik selesai mengisi kuesioner, hasilnya masuk dalam aplikasi email *google form*

Dalam menganalisis data dengan statistik deskriptif, data yang akan dianalisis berupa data kuantitatif. Data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data yang diangkakan/ scoring (Sugiyono, 2011: 6).

Menurut (Anas Sudijono, 2009) Cara perhitungan analisis data untuk mencari besarnya frekuensi relatif presentase, rumus sebagai berikut :

Gambar 1. Rumus analisa data

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui aktivitas fisik Siswa SMP N 1 Borobudur di masa pendemi Covid -

19. Menurut (Wilmore & Costill, 1994) Aktivitas jasmani juga dapat meningkatkan lebar dan kepadatan tulang karena saat beraktivitas jasmani terjadi penyimpanan lebih banyak mineral pada matrix tulang yang meningkatkan kekuatan tulang.

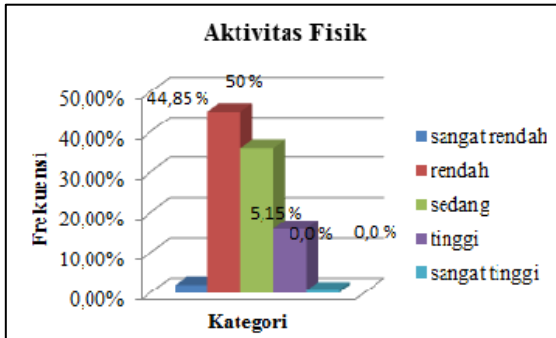
Hasil analisis statistik deskriptif untu k variabel aktivitas fisik Siswa SMP N 1 Borobudur di masa pendemi Covid-19 secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum = 5,00, nilai minimum = 0,00, rata-rata (*mean*) = 2,19, *median* = 2,03, *modus* sebesar = 1,75; *standart deviasi* = 0,75.

Deskripsi hasil penelitian aktivitas fisik Sisw a SMP N 1 Borobudur di masa pendemi Covid-19 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi hasil penelitian aktivitas

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)	1	0,69
3,1 – 4,0	Tinggi (T)	23	15,97
2,1 – 3,0	Sedang (S)	52	36,11
1,1 – 2,0	Rendah (R)	65	45,14
0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)	3	2,08
Jumlah		144	100

Histogram dari distribusi frekuensi aktivitas fisik siswa SMP N 1 Borobudur di masa pandemi Covid – 19 adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa SMP N 1 Borobudur di masa pandemi Covid – 19.

Berikut adalah hasil penelitian berupa pertanyaan yang sudah tertera pada google form yang diberikan oleh peneliti :

1) Item soal nomor satu

Aktivitas yang dilakukan selama waktu luang.

Tabel 2. besar frekuensi olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan selama tujuh hari terakhir.

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Tidak pernah melakukan olahraga jasmani	32	22,22
2	hampir tidak pernah	33	22,92
3	Kadang	36	25
4	Cukup sering	26	18,05
5	Selalu	17	11,81
Jumlah		144	100

2) Item soal nomor dua

Aktivitas yang dilakukan secara aktif selama tujuh hari terakhir.

Tabel 3. Frekuensi aktif dalam melakukan aktivitas atau olahraga di rumah pada kurun waktu tujuh hari terakhir :

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	duduk, mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah	71	49,31
2	berdiri atau berjalan-jalan	52	36,11
3	berlari atau bermain sebentar	16	11,11
4	berlari atau bermain agak lama	4	2,78
5	berlari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat	1	0,69
Jumlah		144	1000

3) Item soal nomor tiga

Aktivitas yang dilakukan saat jam istirahat.

Tabel 4. Frekuensi yang dilakukan selama jam istirahat :

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Tidak pernah	29	20,14
2	Satu kali dalam seminggu terakhir	49	34,03
3	Dua atau tiga kali selama minggu Terakhir	45	31,25
4	Empat kali selama minggu terakhir	12	8,33
5	Lima kali selama minggu terakhir	9	6,25
Jumlah		144	100

4) Item soal nomor empat

Aktivitas atau olahraga yang dilakukan untuk membuat responden bergerak aktif selama tujuh hari terakhir.

Tabel 5. Frekuensi melakukan gerak aktivitas fisik atau olahraga yang membuat responden bergerak aktif selama tujuh hari terakhir :

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1,0 – 1,9	tidak dilakukan	120	83,33333
2,0 – 2,9	1-2	24	16,66667
3,0 – 3,9	3-4	0	0
4,0 – 4,9	5-6	0	0
> 5	7 kali atau lebih	0	0
Jumlah		144	100

5) Item soal nomor lima

Menyatakan bahwa aktivitas fisik apa yang mempengaruhi aktivitas fisik responden pada waktu sore hari

Tabel 6. Frekuensi dalam melakukan aktifitas fisik pada waktu sore selama tujuh hari terakhir :

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	tidak pernah	17	11,81
2	satu kali	77	53,47
3	dua sampai tiga kali	46	31,94
4	empat sampai lima kali	3	2,08
5	Enam kali atau lebih	1	0,69
Jumlah		144	100

6) Item soal nomor enam

Menyatakan bahwa seberapa sering aktivitas yang responden lakukan pada akhir pekan.

Tabel 7. frekuensi dalam kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan responden di akhir pekan.

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Ya	127	88,19
2	Tidak	27	11,81

7) Item soal nomor tujuh

Respondem dalam hal ini diminta untuk memilih pernyataan yang mewakili dan menggambarkan aktivitasnya dalam tujuh hari terakhir.

Tabel 8. Frekuensi aktivitas fisik yang mewakili responden :

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Saya sedikit melakukan aktivitas fisik	0	0
2	Saya kadang-kadang (1-2 kali Dalam seminggu terakhir)	0	0
3	Saya sering (3-4 kali dalam Seminggu terakhir)	51	35,41
4	Saya sangat sering (5-6 kali Dalam seminggu terakhir)	83	57,64
5	Saya sangat sering (7 kali atau Lebih dalam seminggu terakhir)	10	6,94
Jumlah		144	100

8. Item soal nomor delapan

Pernyataan mengenai seberapa sering aktivitas yang dilakukan oleh responden mulai hari seni sampai hari minggu dalam tujuh hari terakhir.

Tabel 9. Frekuensi aktivitas yang dilakukan setiap hari dalam tujuh hari terakhir.

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	duduk, mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah	71	49,31
2	berdiri atau berjalan-jalan	52	36,11
3	berlari atau bermain sebentar	16	11,11
4	berlari atau bermain agak lama	4	2,78
5	berlari dan bermain selama sebagian besar jam istirahat	1	0,69
Jumlah		144	1000

9. Item soal nomor sembilan

Item Sembilan responden memilih jawaban “ya” atau “tidak”, untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik akan tetapi tetap dicantumkan sebagai acuan peneliti untuk mengetahui kondisi responden dalam tujuh hari terakhir.

Tabel 10. Frekuensi dari kondisi fisik yang dialami responden pada tujuh hari masa penelian berlangsung.

Nilai	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1,0 – 1,9	tidak pernah	76	52,78
2,0 – 2,9	satu kali	43	29,86
3,0 – 3,9	dua sampai tiga kali	20	13,89
4,0 – 4,9	empat sampai lima kali	5	3,47
> 5	Enam kali atau lebih	0	0
Jumlah		144	100

Hasil penelitian diketahui bahwa tingkat aktivitas fisik Siswa SMP N 1 Borobudur di masa pendemi covid-19 sebagian besar berkategori rendah sebanyak 45,13 %, kategori sedang sebesar 36,11 %, pada kategori tinggi sebesar 15,97 %, pada kategori sangat rendah sebesar 2,08 % dan pada kategori sangat tinggi sebesar 0,69 %.

Menurut Thomas, Nelson & Silverman (2005: 305) menyatakan bahwa aktivitas fisik mengandung segala bentuk pergerakan yang dihasilkan tubuh ketika melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, melakukan latihan olahraga, melakukan pekerjaan rumah (mencuci, menyapu), melakukan transportasi (berjalan, bersepeda, menaiki 20 motor), dan rekreasi (olahraga, outbond).

Pengaruh Pandemi Covid – 19.

Pandemi Covid – 19 dan penerapan *New Normal* (kenormalan baru) yang berarti pemerintah harus bisa menggandeng seluruh lapisan masyarakat dan memberikan sosialisasi serta wawasan tentang virus menular ini, agar dampak dari penularan virus ini tidak semakin menyebar. Tatanan, kebiasaan, dan perilaku yang berbasis pada adaptasi untuk membudayakan perilaku hidup sehat dan bersih inilah kemudian yang disebut sebagai *New Normal*. Ada beberapa cara yang dapat

dilakukan demi mencegah penularan virus Covid - 19 ini yaitu rutin cuci tangan dengan sabun, selalu memakai masker jika beraktivitas keluar rumah, jaga jarak aman minimal 1 meter dengan orang lain, dan menghindari atau tidak membuat kerumunan.

Berdasarkan dengan pendapat di atas, hal ini juga sangat berdampak terhadap sistem pembelajaran di sekolah, maupun aktivitas fisik sehari – hari. Dengan dibatasinya aktivitas masyarakat oleh Pemerintah untuk mengurangi efek berkepanjangan terhadap penularan virus Covid – 19.

Aktifitas belajar di rumah menjadikan aktifitas fisik nak menjadi rendah. Hal ini menunjukkan jika masa pandemi Covid – 19 memang sangat berpengaruh terhadap kelangsungan aktivitas fisik siswa khususnya di SMP N 1 Borobudur.

Hal tersebut dikarenakan peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermalas-malas tanpa melakukan aktivitas fisik. Kegiatan ini yang sering dilakukan saat pandemi Covid-19 ini yaitu berbaring, menonton TV, bermain handphone.

Berdasarkan pendapat diatas, maka menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik di SMP Negeri Borobudur sebagai upaya mencegah wabah Covid-19 cenderung rendah.

Pembelajaran Daring

Pelaksanaan pembelajaran *daring* berdampak pada kegiatan atau aktivitas fisik para siswa. Karena mereka menjadi terfokus pada *smartphone* atau *gadget* sebagai dasar dari kegiatan pembelajaran. Menurut Syamsu, Yusuf L. N (2006), menyatakan bahwa perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama.

Dalam hal ini peserta didik kurang dapat memanfaatkan waktu luang ketika berada di rumah, mayoritas hanya bersantai atau melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan hanya sebagian kecil dari para siswa yang sering melakukan aktivitas fisik atau berolahraga dalam seminggu terakhir.

Faktor Pendukung

Hal ini perlu mendapat perhatian dari orang tua dan pihak sekolah untuk tetap bekerja sama serta menjalin hubungan agar pelaksanaan pembelajaran di rumah secara *online* atau *daring* bisa berlangsung dengan baik serta kegiatan aktivitas fisik dari para siswa tetap bisa

dikontrol oleh orang tua sebagai pengganti guru disekolahkan.

Hasil dari pernyataan diatas mengindikasikan bahwa aktivitas fisik siswa SMP N 1 Borobudur di masa pandemi *Covid - 19*, dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Maka perlu diperhatikan faktor apa saja yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik siswa. Faktor dalam diri sendiri atau hal bersifat pribadi dan pengaruh dari faktor lingkungan yang kurang kondusif juga dapat menghambat proses perkembangan anak.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui aktivitas fisik Siswa SMP N 1 Borobudur di masa pendemi *Covid - 19* tahun ajaran 2020/2021 sebagian besar berkategori rendah sebanyak 45,13%, kategori sedang sebesar 36,11 %, pada kategori tinggi sebesar 15,97%, pada kategori sangat rendah sebesar 2,08% dan pada kategori sangat tinggi 0,69%. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan aktivitas fisik Siswa SMP N 1 Borobudur di masa pendemi *Covid - 19* tahun ajaran 2020/2021 adalah rendah.

REFERENSI

- Adityawarman. (2007). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Komposisi Tubuh pada Remaja (Studi di SMP Domenico Savio Semarang). Artikel Penelitian. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang
- Abdullah, Arma dan Manaji, Agus. 1994. Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani. Jakarta : Dirjen Dikti Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi. 2013. Dasar- dasar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anas Sudijono. (2009). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Desmita. 2010. Psikologi Perkembangan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa SMK Muhammadiyah 1 Wates.

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 5(5).

- Haskell, W. L., I. Lee, R. R. Pate, K. E. Powell S. N. Blair, B. A. Franklin, C. A. Macera, G. W. Heath, P. D. Thompson and A. Bauman (2007). "Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association." *Medicine and science in sports and exercise* 39(8): 1423.
- Jahja, Yudrik. 2011. Psikologi Perkembangan, Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kowalski, K. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ- C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. Canada: University of Saskatchewan.
- Kristanti. (2002). Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran. *Media Litbang Kesehatan*, XII, 1-5.
- Lutan Rusli, Hartoto, Tomoliyus (2001) Pendidikan Kebugaran Jasmani, Orientasi Pembinaan Disepanjang Hayat. Dirjen Olahraga. Depdiknas.
- Octaviansyah. 2015. Evaluasi Implementasi Kurikulum 2013 Pada Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Palembang. *Jurnal Pendidikan*. UNNES
- Sudibjo, Prijo. (2013). Tingkat Pemahaman dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi dan Status Antropometri Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNY. *Jurnal MEDIKORA*. UNY
- Sugiyono (2011). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2013). Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2017). Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Susworo, Agus. (2010). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kompetensi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. FIK UNY
- Thomas, J. R., Nelson, J. K. & Silverman, S. J. (2005). *Reseach Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Wilmore J.H., and Costill D.L. 1994. *Physiology of Sports and Exercise Human Kinetics*. USA: Human Kinetics Publishers. p. 12-14, 28-35, 176-184.
- . Syamsu, Yusuf L.N, Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006.