



## Rutinitas Aktivitas Fisik di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Selatan Tahun 2020

Farah Nur Oktavia<sup>1✉</sup>, Rumini<sup>2</sup>

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>

### Article History

Received : August 2021  
Accepted : November 2022  
Published : November 2022

### Keywords

Physical Education;  
Teenager; Covid-19

### Abstrak

Permasalahan penelitian ini adalah Bagaimana rutinitas aktivitas fisik di tengah pandemi Covid-19 siswa SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Selatan tahun 2020? Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, menggunakan metode survei. Populasi siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Selatan, dengan sampel penelitian jumlah 326 siswa. Metode analisis adalah kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik siswa SMP Negeri Semarang Selatan tahun 2020 yang dilakukan selama tujuh hari terakhir di masa pandemi saat ini kategori sangat tinggi tidak ada sama sekali, kategori tinggi 7 siswa, kategori sedang ada 68 siswa, kategori rendah ada 206 siswa, dan kategori sangat rendah ada 45 siswa. Pengulangan dalam 1 minggu sangat sering hanya ada 1 siswa, pengulangan dalam 1 minggu sering ada 6 siswa. Hasil pengulangan jenis aktivitas fisik dalam 1 minggu cukup sering ada 38 siswa, pengulangan dalam 1 minggu kadang-kadang ada 178 siswa dengan, pengulangan dalam 1 minggu tidak pernah ada 103 siswa. Simpulan penelitian rutinitas aktivitas fisik di tengah pandemi covid-19 masih rendah.

### Abstract

*The problem of this research is how is the routine of physical activity in the midst of the Covid-19 pandemic for state junior high school students in South Semarang District in 2020? This type of research is a type of quantitative descriptive research, using a survey method. The population of junior high school students in South Semarang District, with a research sample of 326 students. The method of analysis is quantitative. The results showed that the physical activity of South Semarang State Junior High School students in 2020 which was carried out for the last seven days during the current pandemic was in the very high category, none at all, in the high category 7 students, in the medium category with 68 students, in the low category by 206 students, and in the low category by 206 students. very low there are 45 students. Repetition in 1 week very often there is only 1 student, repetition in 1 week there are often 6 students. The results of repetition of this type of physical activity in 1 week are quite often 38 students, repetition in 1 week sometimes there are 178 students with repetition in 1 week there are never 103 students. The conclusion of the research on routine physical activity in the midst of the COVID-19 pandemic is still low.*

### How To Site :

Oktavia, F., N. & Rumini. (2022). Rutinitas Aktivitas Fisik di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Siswa SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Selatan Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3 (Special Edition), 1-6.

## PENDAHULUAN

Pada sekarang ini sedang marak-maraknya wabah corona virus. Corona virus itu sendiri adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Awalnya diamati di Provinsi Wuhan, Tiongkok, sekarang menyebar dengan cepat keseluruh dunia. *Corona virus* merupakan keluarga virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan hingga berat, jenis *corona virus* diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) (Kementerian Kesehatan, 2020). *World Health Organization* memberi nama virus baru tersebut *Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya sebagai *CoronavirusDisease 2019* (COVID-19). Gejala COVID-19 yang paling umum antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, sesak napas, dan batuk kering. Gejala-gejala tersebut muncul ketika tubuh bereaksi melawan virus Corona. Tenaga kesehatan berperan penting dalam memberikan tanggapan terhadap wabah COVID-19 dan menjadi ditulangi tanggung pertahanan suatu negara untuk membatasi atau menanggulangi penyebaran penyakit. COVID-19 (*Corona virus Disease 2019*). COVID-19 merupakan sebuah virus yang menyerang pernafasan manusia.

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis (Khoirul Bariyyah Hidayati M Farid, 2016:138). Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu. Hurlock (1990) membagi fase remaja menjadi masa remaja awal dengan usia antara 13-17 tahun dan masa remaja akhir usia antara 17-18 tahun. Desmita (2010: 37) juga menyatakan bahwa masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan kehidupan anak-anak menuju

masa kehidupan dewasa. Masa remaja awal dan akhir menurut Hurlock memiliki karakteristik yang berbeda dikarenakan pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati dewasa.

Perkembangan atau kemajuan zaman menyebabkan perubahan-perubahan yang terjadi dalam berbagai bidang baik pendidikan, ekonomi, sosial budaya yang diikuti dengan kemajuan teknologi, transportasi dan sebagainya (Emy Huriyati, Hamam Hadi, dan Madarina Julia, 2004: 59). Kesehatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kondisi sehat jasmani dan rohani manusia dapat melakukan aktivitas secara optimal. Untuk mendapatkan kesehatan jasmani dan rohani yang baik maka perlu pemeliharaan kesehatan secara rutin. Salah satu upaya pemeliharaan kesehatan adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Berbagai kemudahan yang diperoleh dari kemajuan itu menyebabkan manusia secara sadar atau tidak sadar mengalami perubahan pada pola perilaku yang monoton atau terbatas serta diikuti dengan perubahan pola makan yang serba cepat untuk menghemat waktu. Perubahan pola makan ini yang paling mudah dilihat adalah peningkatan pilihan mengonsumsi makan-makanan *fast food* atau makanan cepat saji. Menurut Atika Maulida Sari, Yanti Ernalina, dan Eka Bebasari (2017: 1) Obesitas yang tinggi pada remaja akan meningkatkan resiko penyakit degeneratif saat dewasanya.

Bouchard, Blair, & Haskell mengatakan (2007: 19) "Physical activity is bodily movement that is produced by the contraction of skeletal muscle and that substantially increase energy expenditure". Dalam kutipan tersebut dijelaskan bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot rangka dan secara substansial terjadi peningkatan pengeluaran energi. Emma Pandi Wirakusumah (2010: 154) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu kegiatan ringan, kegiatan sedang, dan kegiatan berat.

Olahraga merupakan suatu kegiatan dimana tubuh kita berperan aktif dan gerak untuk

melakukan aktivitas (Iik Supriyatna, Mustika Fitri, Jajat. 2018:33). Dengan demikian, dapat diartikan pengertian aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi (Andri Darus Sholihin dan Sugiarto, 2015: 35). Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Keberlangsungan anak dalam melaksanakan pendidikannya tidak lepas dari aktivitas jasmani anak dalam pelaksanaannya. Mengingat karakteristik anak-anak yaitu bermain maka sebagian besar dari aktivitas anak pastilah berhubungan erat dengan bermain. Pada jaman sekarang seiring dengan perkembangan teknologi orangtua juga harus mengawasi aktivitas anak tersebut.

Seiring berkembangnya teknologi seperti sekarang ini, menimbulkan dampak positif dan negatif. Dampak positif yang dapat kita amati adalah informasi dapat diakses dan diperoleh dengan mudah, semakin cepat dalam hal komunikasi, informasi, berpergian, hemat waktu dll (Dwi Agustin Juwita Sari dan Faridha Nurhayati. 2019: 308). Serta dampak negatifnya sering menyalahgunakan teknologi misalnya malas untuk bersosialisasi karena terlalu asyik dalam menggunakan teknologi, sehingga cenderung malas untuk melakukan aktivitas lain. Aktivitas yang dilakukan hanya mengeluarkan energi yang sangat sedikit atau disebut dengan sedentari, misalnya aktivitas sehari-hari yang lebih banyak diam, bermain gadget sambil tiduran, berangkat ke sekolah memakai sepeda motor atau kendaraan umum meskipun jaraknya dekat dengan rumah.

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang pada dasarnya mengandung sifat permainan dan bersifat berjuang melawan diri sendiri dengan orang lain atau berbaur dengan alam. Kegiatan olahraga menjadi bagian yang sangat dibutuhkan, karena olahraga sangat berpengaruh terhadap aktifitas gerak seseorang. Kegiatan olahraga tidak hanya memiliki makna sebagai sarana untuk kesehatan jasmani saja, tetapi olahraga dapat digunakan sebagai sarana

pendidikan, prestasi dan juga olahraga sebagai alat pemersatu (Arrahman, Firmansyah Dlis, dan Yasep Setia Karnawijaya : 2019).

Terkait dengan proses aktivitas jasmani yang dilakukan oleh anak tersebut, tantangan yang dihadapi orangtua bertambah banyak, dimana anak-anak sekarang berkembang lebih awal dengan alat-alat teknologi seperti internet, ponsel, dan tablet. Jadi bayangkan bagaimana tantangan orangtua yang bekerja sambil mengurus anak-anaknya di saat yang sama. Dari sebuah survei yang dilakukan pada tahun 2006 diketahui bahwa 87% anak di negara maju memiliki komputer di rumah, 62% memiliki televisi digital, dan 82% memiliki konsol permainan elektronik. Sebuah penelitian juga menyatakan terjadinya penurunan waktu bermain sebanyak 25%, dan sebanyak 50% terjadi penurunan pada kegiatan di luar ruang. Melihat hasil survey menunjukkan kegiatan di luar ruang sebanyak 50% maka orangtua harus memberikan pengawasan yang optimal dalam mengawal pendidikan anak tersebut. Selain itu kemajuan teknologi juga memberikan kemudahan dalam mengesk dunia luar.

Pola aktivitas di atas akan berpengaruh bagi kesehatan dan menimbulkan pola hidup tidak sehat yang akan memicu berbagai penyakit bagi kesehatan, misalnya penyakit stroke, jantung, kolestrol, obesitas dll. Jika gaya pola hidup tersebut dilakukan terus-menerus, maka akan mengganggu kesehatan dan bisa menyebabkan kematian. Sehingga pola hidup tidak sehat harus ditinggalkan.

Aktif bergerak merupakan aktivitas fisik untuk meninggalkan pola hidup tidak sehat. Misalnya, melakukan bentuk olahraga fisik yang disukai dan menyesuaikan dengan waktu yang dimiliki, membantu orang tua dengan melakukan pekerjaan rumah tangga, seperti; menyapu, mengepel, mencuci pakaian tidak menggunakan mesin cuci dll. "Waktu untuk melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan" (Nurmalina, 2011). Aktivitas fisik secara teratur lebih efektif menjaga berat badan, dan juga

aktivitas fisik selama 40-60 menit dengan intensitas sedang per hari diperlukan untuk mencegah obesitas (Miles Lisa, 2007: 316).

Meningkatnya penggunaan teknologi saat ini mempunyai kelebihan dan kekurangan terhadap seseorang tanpa terkecuali anak-anak. Penggunaan teknologi secara berlebihan dapat menurunkan intensitas aktivitas fisik seseorang, remaja sekarang lebih senang bermain *gadget* daripada bermain bersama-sama dengan anak-anak sebayanya sehingga anak-anak sekarang cenderung kurang melakukan aktivitas fisik atau kegiatan motorik. Setelah peneliti melakukan observasi dengan wawancara 5 siswa SMP Negeri 10 Semarang. Selain itu lingkungan perkotaan yang semakin padat permukiman dan gedung-gedung baru membuat lapangan atau lahan untuk bermain anak semakin terbatas.

Aktivitas fisik sangat berpengaruh besar dalam membentuk kepribadian dan kesehatan seseorang terutama pada usia remaja. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan di SMP Negeri 10 Semarang yang ada di wilayah Kecamatan Semarang Selatan pada umumnya anak beraktivitas yang tidak bermanfaat dengan banyak bermain hp dan bermalas-malasan setelah selesai sekolah. Berkaitan dengan latar belakang di atas maka penulis tertarik mengambil judul "Rutinitas Aktivitas Fisik Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Siswa Smp Negeri Se-Kecamatan Semarang Selatan Tahun 2020".

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Skor yang diperoleh dari kuesioner dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah SMP Negeri Se-Kecamatan Semarang Selatan. Sampel yang diambil berdasarkan masing-masing sekolah tersebut ditentukan kembali dengan jumlah sampel dibagi 4 sekolah yaitu 81 siswa persekolah.

Penelitian ini menggunakan kuesioner dari instrumen *Physical Activity Questionnaire For Adolescents (PAQ-A)* dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, et al (2004) yang sudah diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke dalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi oleh Caly Setyawa sebagai *expert judgement*. Modifikasi yang dilakukan yaitu dengan menambahkan berbagai aktivitas yang sesuai dengan anak Indonesia dan mengurangi atau menghilangkan aktivitas yang tidak sesuai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengetahui aktivitas fisik padasiswa smp negeri se-kecamatan semarang selatan tahun 2020 yang dilakukan selama tujuh hari terakhir di masa pandemi saat ini.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada siswa SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Selatan tahun 2020 yang dilakukan selama tujuh hari terakhir di masa pandemi saat ini. Secara rinci yaitu kategori sangat tinggi tidak ada sama sekali, kategori tinggi 7 siswa dengan presentase 2,15%, kategori sedang ada 68 siswa dengan presentase 20,86%, kategori rendah ada 206 siswa dengan presentase 63,19%, dan kategori sangat rendah ada 45 siswa dengan presentase 13,80%. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik padasiswa SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Selatan tahun 2020 masih rendah.

Dikatakan rendah berdasarkan rata-rata kategori jenis aktivitas fisik siswa SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Selatan tahun 2020 yang dilakukan selama tujuh hari terakhir di masa pandemi ada pilihan aktivitas fisik pada kuesioner yaitu kategori rendah yang dilakukan siswa antara lain aktivitas lompat tali, kejar-kejaran, berlari, berenang, senam aerobik, menari, futsal, sepak bola, badminton, angkat

beban fitness, sit-up, back-up, dan push-up. Kategori sangat rendah pada jenis aktivitas antara lain yoga, bola voli, bola basket, silat, karate, taekwondo, tenis meja, tenis lapangan, mendaki, dan sepatu roda. Kategori sedang ada 2 jenis aktivitas fisik yaitu jalan kaki dan bersepeda. Dilihat dari diatas masih rendah kesadaran siswa di SMP Se-Semarang Selatan untuk beraktivitas fisik.

Hal tersebut dikarenakan peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermalas-malasan tanpa melakukan aktivitas fisik. Hal yang sering dilakukan selama tujuh hari terakhir di masa pandemi saat ini yang melakukan kegiatan Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah) ada 205 siswa dengan presentase 62,88%, yang melakukan kegiatan berdiri atauberjalanberkeliling ada 30 siswa dengan presentase 9,20%, yang melakukan kegiatan Kadang-kadang berlari atau bermain aktif ada 53 dengan presentase 16,26%, yang melakukan sering berlari atau bermain aktif ada 25 siswa dengan presentase 7,67% dan yang selalu berlari atau bermain aktif ada 13 siswa dengan presentase 3,99%. Banyak anak yang duduk hanya bermain game online dan media sosial lainnya. Seperti yang diungkapkan Karman (2012: 49) dalam penelitiannya menyatakan bahwa penggunaan media digital pada sisi negatifnya menjadikan anak lupa waktu, kurang belajar, dan istirahat jadi kurang, hal ini disebabkan karena anak sering jadi tidak sadar berjam-jam di depan media digital.

Aktivitas fisik siswa SMP Negeri se-Kecamatan Semarang Selatan tahun 2020 dilakukan selama tujuh hari terakhir di masa pandemi ada pilihan aktivitas fisik pada kuesioner yaitu Lompat tali, Kejar-kejaran, Olahraga Jalan kaki, Bersepeda, Berlari, Berenang, Senam Aerobik, Yoga, Menari, Futsal, Sepakbola, Badminton, Bola voli, Bola Basket, Silat/karate/taekwondo, Tenis meja, Tenis lapangan, Naik Gunung/Mendaki, Angkat Beban/Fitness, Sit-up, Back-up, Push-up, Sepatu Roda pengulangan dalam 1 minggu sangat sering hanya ada 1 siswa dengan presentase 0,30%, pengulangan dalam 1 minggu

sering ada 6 siswa dengan presentase 1,84%, pengulangan dalam 1 minggu cukup sering ada 38 siswa dengan presentase 11,66%, pengulangan dalam 1 minggu kadang-kadang ada 178 siswa dengan presentase 54,60%, pengulangan dalam 1 minggu tidak pernah ada 103 siswa dengan presentase 31,60%. Dilihat dari kegiatan fisik tersebut siswa SMP Negeri Semarang Selatan masih banyak yang melakukan kegiatan fisik kadang-kadang.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan dengan menganalisis data hasil penelitian mengenai aktivitas fisik padasiswa smp negeri se-kecamatan semarang selatan tahun 2020 yang dilakukan selama tujuh hari terakhir di masa pandemi saat ini, maka peneliti menyimpulkan hasil bahwa hasil aktivitas fisik siswa SMP Negeri semarang selatan tahun 2020 yang dilakukan selama tujuh hari terakhir di masa pandemi saat ini kategori sangat tinggi tidak ada sama sekali, kategori tinggi 7 siswa dengan presentase 2,15%, kategori sedang ada 68 siswa dengan presentase 20,86%, kategori rendah ada 206 siswa dengan presentase 63,19%, dan kategori sangat rendah ada 45 siswa dengan presentase 13,80%.

## REFERENSI

- Andri Darus Sholihin dan Sugiarto. Analisis Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol. 4/No.4/Tahun 2015: 34-37
- Arrahman, Firmansyah Dlis, dan Yasep Setia Karnawijaya. Model Latihan Teknik Dasar Futsal 2019 (AS) Berbasis Permainan Untuk Anak Usia SMP. *Jurnal Penjaskesrek*. Vol. 6/No.2/Oktobre 2019: 152-158
- Atika Maulida Sari, Yanti Ernalia, dan Eka Bebasari. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smpn Di Pekanbaru. *JOM FK*. Vol. 4/ No./ Februari 2017: 1-8
- Bouchard, Blair, & Haskell. 2007. *Physical activity and health*. United States: Human Kinetics
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset

- Dwi Agustin Juwita Sari dan Faridha Nurhayati. Survei Aktivitas Sedentari Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri Se-Kecamatan Purwoasri. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 7 Nomor 2 Tahun 2019, 307-310
- Emy Huriyati, Hamam Hadi, dan Madarina Julia. Aktivitas Fisik Remaja SLTP Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul Serta Hubungannya dengan Kejadian Obesitas. Vol. 1(2) Tahun 2004: 59-66
- Emma Pandi Wirakusuma. 2010. *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadis*. Bandung: Mizan Media Utama
- Khoirul Barriyah Hidayati dan M. Farid. Konsep Diri, Advesity Quotion dan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 5(02) tahun 2016: 137-144
- Hurlock, B. E. 1990. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan dalam Suatu Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Iik Supriyatna, Mustika Fitri, Jajat. Perbedaan Aktivitas Fisik Remaja Laki-Laki dan Perempuan yang Mengikuti Car Free Day Dago Kota Bandung. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. vol. 3 /2/ 2018: 32-36.
- Miles, Lisa. 2007. *Physical Activity and Health*. London: British Nutrition Foundation Bulletin
- Nurmalina. 2011. *Pencegahan dan manajemen obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik cetakan 14*. Jakarta: PT. Rineka Cipta