

AKTIVITAS ANALISIS DI MASA PANDEMI *COVID-19* SISWA SMA / SMK KELAS X DAN XI Se KECAMATAN MRANGGEN 2021

Wibisono Johan Prakoso
Universitas PGRI Semarang

Abstrak

The problem in this study is online learning that affects students' physical activity during the Covid-19 pandemic, therefore there needs to be an overview of students' physical activity during School From Home (SFH). The purpose of this study is to find out the picture and level of physical activity of high school and vocational school students of class X and XI of Mranggen Subdistrict during the Covid-19 pandemic. The research method used is descriptive quantitative research using survey methods conducted online. The sample of this study is high school and vocational school students of grade X and XI of Mranggen Subdistrict using Total Sampling technique.

The results of physical activity research conducted by students of grade X and XI high school and vocational school Mranggen subdistrict many students who do physical activity with a moderate category compared to the category of weight based on a matter of minutes per week. Physical activity that is often done by students is cycling as much as 46% or 370 students. While gymnastics 3% or 32 students physical activity is the least performed.

Keywords: student physical activity, online learning, sports

Abstrak

Masalah pada penelitian ini adalah pembelajaran daring yang mempengaruhi aktivitas fisik siswa selama pandemi *Covid-19*, oleh karena itu perlu adanya gambaran aktivitas fisik siswa selama *School From Home* (SFH). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran dan tingkat aktivitas fisik siswa SMA dan SMK kelas X dan XI Kecamatan Mranggen selama pandemi *Covid-19*. Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *survey* yang dilakukan secara *online*. Sampel penelitian ini adalah siswa SMA dan SMK kelas X dan XI Kecamatan Mranggen menggunakan teknik *Total Sampling*.

Hasil penelitian aktivitas fisik yang dilakukan siswa kelas X dan XI SMA dan SMK Kecamatan Mranggen banyak siswa yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang dibandingkan dengan kategori berat berdasarkan hitungan menit per minggu. Aktivitas fisik yang sering dilakukan oleh siswa yaitu bersepeda sebanyak 46 % atau 370 siswa. Sedangkan senam 3% atau 32 orang siswa aktivitas fisik yang paling sedikit dilakukan. Simpulan penelitian ini adalah aktivitas fisik pada siswa kelas X dan XI Kecamatan Mranggen menunjukkan bahwa lebih banyak aktivitas fisik kategori sedang. Banyaknya kegiatan aktivitas fisik yang menjadi pilihan para siswa, tidak hanya *jogging* tetapi bersepeda yang sangat banyak peminatnya selain itu futsal atau sepak bola juga menjadi pilihan lainnya bagi siswa.

Kata kunci : aktivitas fisik siswa, pembelajaran daring, olahraga

PENDAHULUAN

Pendidikan di masa ini sudah menjadi kebutuhan bagi setiap orang di Indonesia. Menurut UU SISDIKNAS Nomor 20 tahun 2003, pengertian pendidikan merupakan usaha yang dilandasi kesadaran dan terencana untuk menciptakan proses pembelajaran dan suasana belajar agar murid

dapat mengembangkan potensi diri secara aktif untuk mendapatkan keterampilan, akhlak mulia, kecerdasan, kepribadian, pengendalian diri, dan kekuatan spiritual keagamaan yang diperlukan oleh dirinya sendiri dan masyarakat. Sedangkan menurut Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 Pasal 3, tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dunia pendidikan menghadapi permasalahan yang cukup kompleks di masa pandemi *Covid-19*. Serangan virus yang hingga kini belum ditemukan vaksinnnya tersebut berdampak pada penyelenggaraan pembelajaran pada semua jenjang pendidikan. Jenjang perguruan tinggi dan sebagian sekolah menengah yang sudah terbiasa menerapkan pembelajaran online dan tidak mengalami banyak kendala dalam menghadapi pandemi *Covid-19*. Pandemi *Covid-19* membawa keprihatinan pada penyelenggaraan pendidikan dan pembelajaran di sekolah. Solusinya, pendidik dituntut mendesain media pembelajaran sebagai inovasi dengan memanfaatkan media daring atau online. Ini sesuai dengan surat edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Kesehatan Corona Virus Disease (*Covid-19*).

Sistem pembelajaran dilaksanakan melalui perangkat personal computer (PC), laptop dan smartphone yang terhubung dengan jaringan internet. Pendidik dapat melakukan pembelajaran bersama di waktu yang sama menggunakan grup di media sosial seperti *WhatsApp* (WA), aplikasi *zoom* ataupun media lainnya sebagai media pembelajaran yang di sediakan oleh lembaga pendidikan dan pemeritah untuk memudahkan dalam pembelajaran. Kondisi paling berat dialami oleh sekolah yang berada jauh dari perkotaan dengan akses internet dan sarana prasaranara yang terbatas. Terdapat empat kendala yang dihadapi oleh dunia pendidikan di masa pandemi *Covid-19* yakni 1) penguasaan internet yang terbatas guru; 2) kurang memadainya saran prasarana; 3) terbatasnya akses internet; 4) tidak siap dana pada kondisi darurat (Syah, 2020).

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2011). Aktivitas fisik menurut Departemen Kesehatan RI (2006) sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Kebugaran jasmani yang diperoleh dari aktivitas fisik sangat berpengaruh dalam produktivitas kerja dan belajar, karena aktivitas fisik yang teratur membantudalam berpikir, belajar, dan mengambil keputusan.

Pola hidup siswa dalam bentuk perilaku gaya hidup sehat apabila dilakukan secara berkelanjutan atau stabil dalam kehidupan sehari-hari, akan menimbulkan manfaat yang sangat besar. Biasanya seorang siswa akan melihat pada komunitas tempat mereka tinggal. Dalam kehidupan sehari-hari, lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah mempunyai peranan yang sangat besar dalam pembentukan pola hidup sehat. Hal ini disebabkan karena orang tua merupakan pendidik yang pertama dalam keluarga, sehingga orang tua diharapkan dapat memberikan contoh yang baik sehingga patut ditiru oleh anaknya, sedangkan lingkungan sekolah merupakan suatu wadah atau tempat yang memiliki peranan sangat penting setelah lingkungan keluarga. Di dalam lingkungan sekolah biasanya siswa melakukan aktivitas jasmani pada saat mata pelajaran pendidikan jasmani, setelah itu siswa cenderung bersantai di kelas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, Penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *survey* yang dilakukan secara *online*. Saryono (2010), penelitian kuantitatif adalah penelitian yang di gunakan untuk menyelidiki, menggambarkan, menjelaskan, menemukan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, di ukur atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif.

Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara langsung terhadap sumbernya (angket melalui *google form* kepada siswa kelas X SMA / SMK sekecamatan Mranggen di 4 sekolahan yaitu SMA Negeri 2 Mranggen, SMA FUTUHIYYAH, SMA PEMBANGUNAN dan SMK AL-KAUTSARIYYAH Mranggen. Data yan diambil Dengan pengisian pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas fisik siswa selama masa pandemi *Covid-19* yang dibagikan kepada seluruh respondent melalui *link google form*. Kemudian data yang telah dikumpulkan dianalisis utuk dideskripsikan oleh penulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

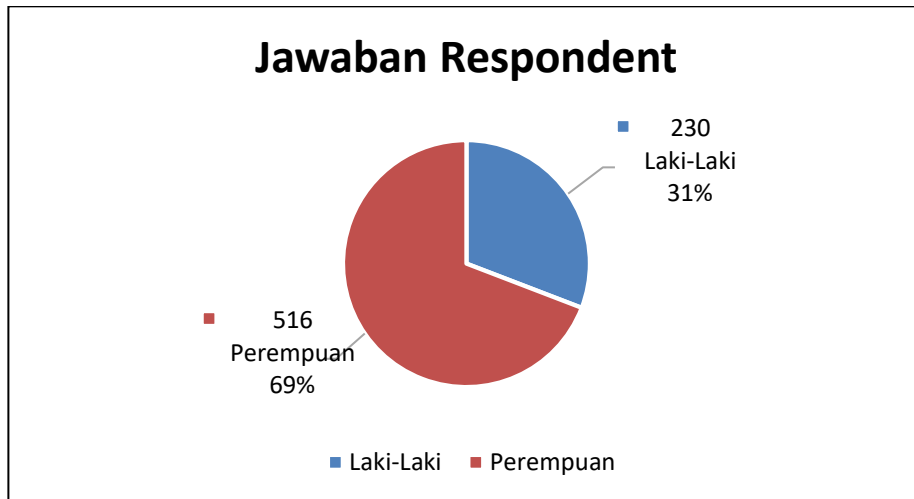
Penelitian ini dilaksanakan pada 4 tempat, yakni di SMA Negeri 2 Mranggen, SMK AL-KAUTSARIYYAH Jamus Mranggen SMA FUTUHIYYAH Mranggen dan SMA PEMBANGUNAN Mranggen. Untuk SMA PEMBANGUNAN dan SMA FUTUHIYYAH Pelaksanaan dimulai pada tanggal 4 Februari 2021 sampai dengan 13 Februari 2021.

Untuk SMA Negeri 2 MRANGGEN dan SMK AL-KAUTSARIYYAH dimulai pada tanggal 14 Februari sampai dengan 21 Februari 2021. Pertama peneliti memberikan surat penelitian kepada kepala sekolah masing-masing, selanjutnya peneliti diarahkan bertemu guru penjasorkes untuk melakukan koordinasi bagaimana jalannya penelitian ini. Dalam hal ini guru penjasorkes menyebarkan instrumen *Google Form* kepada siswa dijadikan menjadi tugas melalui daring.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisisioner yang diberikan kepada beberapa respondent melalui *link google form* yang nantinya setiap responden menjawab setiap pertanyaan tersebut sesuai dengan fakta yang respondent alami.

1. Jenis Kelamin

Gambar 4.1 Pertanyaan Jenis Kelamin

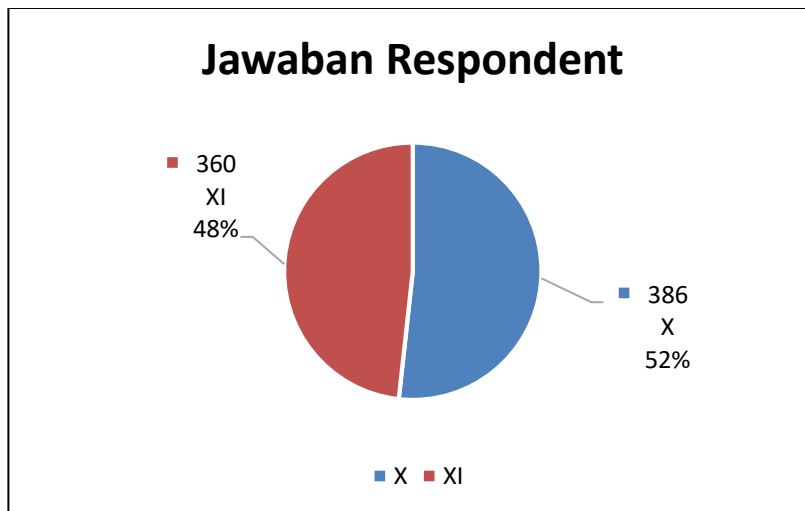


Sumber : Data Penelitian 2021

Pada hasil gambar diatas menunjukkan jumlah repondent dari 4 sekolahan berjumlah 747 siswa menunjukkan angka siswa perempuan lebih banyak dibandingkan siswa laki-laki, hasl ini ditunjukkan oleh data yang di dapat peneliti yaitu 69% respondent adalah perempuan dan 31% respondent laki-laki

2. Kelas

Gambar 4.2 Hasil Jawaban Kelas Respondent



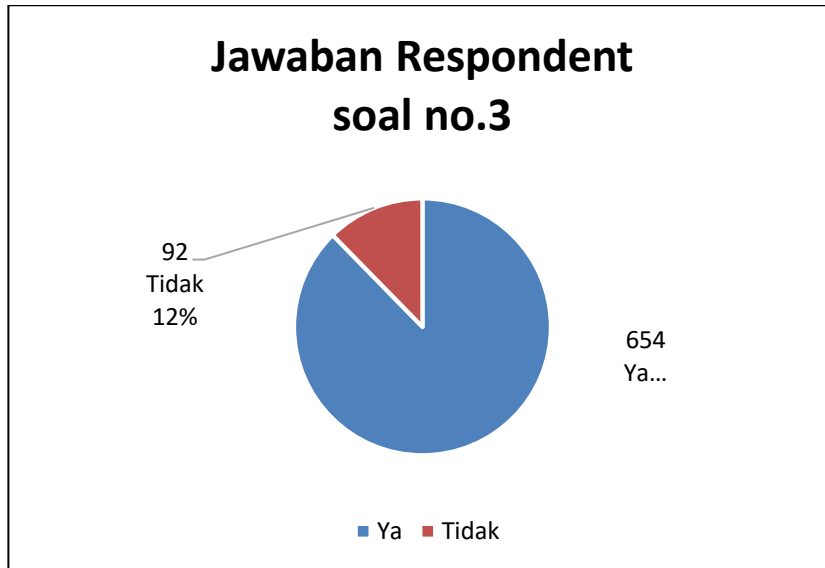
Sumber : Data Penelitian 2021

Pada hasil gambar diatas menunjukkan jumlah repondent dari 4 sekolahan berjumlah 747 siswa menunjukkan angka siswa kelas X lebih banyak dibandingkan siswa kelas XI, hasl ini ditunjukkan oleh data yang di dapat peneliti yaitu 52% respondent adalah kelas XI, hasl ini ditunjukkan oleh data yang di dapat peneliti yaitu 52% respondent adalah

siswa kelas X dan 48% respondent siswa kelas XI, sehingga dapat disimpulkan bahwa kuesioner yang diberikan oleh peneliti lebih banyak diisi oleh siswa kela X.

3. Apakah Anda Menyukai Olahraga

Gambar 4.3 Jawaban Respondent soal nomer 3

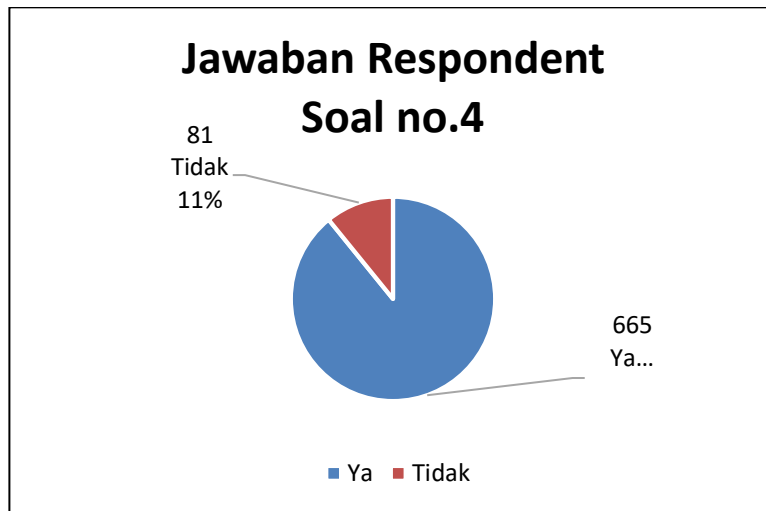


Sumber : Data Penelitian 2021

Pada hasil gambar diatas menunjukkan jumlah repondent dari 4 sekolahan berjumlah 747 siswa menunjukkan angka siswa lebih menyukai Olahraga pada masa pandemi, hal ini ditunjukkan oleh data yang di dapat peneliti yaitu 88% respondent siswa menjawab “Ya” dan 12% respondent siswa menjawab “Tidak”, sehingga dapat disimpulkan bahwa meskipun dalam situasi pandemi banyak siswa yang menyukai olahraga.

4. Saya Menemukan Hal Yang Menyenangkan Dalam Olahraga

Gambar 4.4 Jawaban Respondent Soal Nomer 4

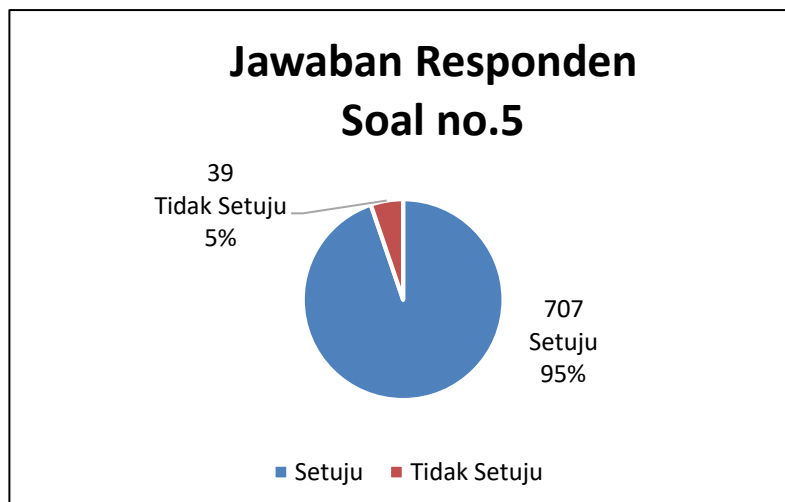


Sumber: Data Penelitian 2021

Pada hasil gambar diatas menunjukkan jumlah repondent dari 4 sekolahan berjumlah 747 siswa menunjukkan angka siswa menemukan hal yang menyenangkan dalam Olahraga pada masa pandemi, hal ini ditunjukkan oleh data yang di dapat peneliti yaitu 89% responden siswa menjawab “Ya” dan 11% responden siswa menjawab “Tidak”, sehingga dapat disimpulkan bahwa meskipun dalam situasi pandemi banyak siswa yang berpendapat bahwa olahraga dimasa pandemi ini tetap menyenangkan.

5. Tubuh Saya Lebih Baik Dengan Berolahraga

Gambar 4.5 Jawaban Respondent Soal Nomer 5.

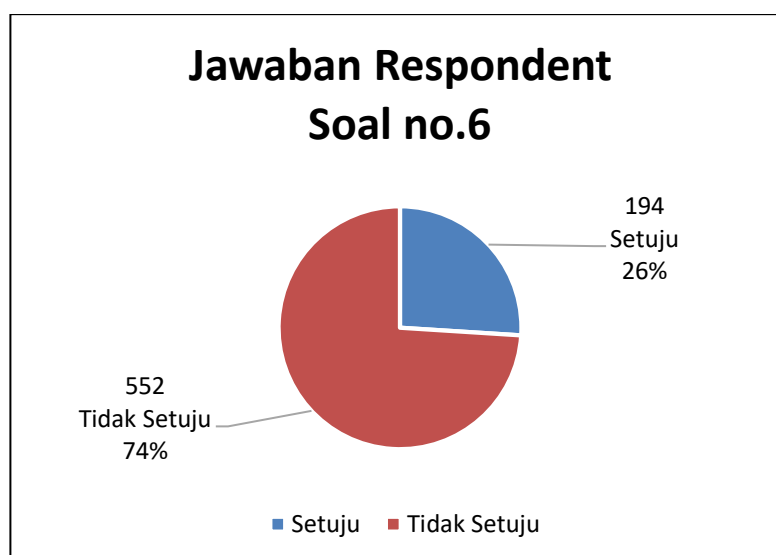


Sumber: Data Penelitian 2021

Pada hasil gambar diatas menunjukkan jumlah repondent dari 4 sekolahan berjumlah 747 siswa menunjukkan angka siswa merasakan tubuhnya lebih baik dengan berolahraga pada masa pandemi, hal ini ditunjukkan oleh data yang di dapat peneliti yaitu 95% respondent siswa menjawab “Setuju” dan 5% responden siswa menjawab “Tidak setuju”, sehingga dapat disimpulkan bahwa meskipun dalam situasi pandemi banyak siswa yang membutuhkan aktivitas fisik berupa olahraga agar tubuhnya lebih baik.

6. Saya suka Olahraga dan Tidak Ada Yang Saya Sukai selainnya

Gambar 4.6 Jawaban Respondent Soal Nomer 6

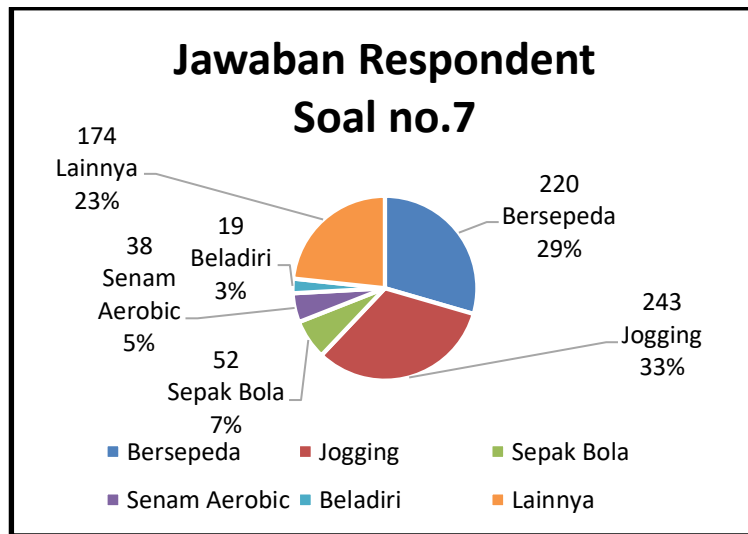


Sumber: Data Penelitian 2021

Pada hasil gambar diatas menunjukkan jumlah repondent dari 4 sekolahan berjumlah 747 siswa, menunjukkan angka siswa berpendapat bahwa olahraga bukan satu-satunya aktivitas di masa pandemi yang mereka sukai, hal ini ditunjukkan oleh data yang di dapat peneliti yaitu 26% respondent siswa menjawab “Setuju” dengan pernyataan olahraga adalah satu-satunya aktivitas yang disukai dan 74% responden siswa menjawab “Tidak setuju”, sehingga dapat disimpulkan bahwa meskipun dalam situasi pandemi banyak siswa yang berpendapat bahwa olahraga bukan aktivitas satu-satunya di masa pandemi.

7. Olahraga yang sering Anda lakukan selama pandemi Covid-19

Gambar 4.7 Jawaban Respondent Soal Nomer 7



Sumber: Data Penelitian 2021

Pada hasil gambar diatas menunjukkan jumlah repondent dari 4 sekolah berjumlah 747 siswa, menunjukkan angka aktivitas olahraga yang sering dilakukan siswa di masa pandemi, hal ini ditunjukkan oleh data yang di dapat peneliti yaitu 33% respondent siswa menjawab “Jogging”, 29% responden siswa menjawab “Bersepeda”, 3% respondent siswa menjawab “Beladiri”, 5 responden siswa menjawab “Senam aerobic”, 7% respondent siswa menjawab “Sepak bola” dan 23% responden siswa menjawab “Lainnya”, sehingga dapat disimpulkan bahwa meskipun dalam situasi pandemi banyak siswa yang dapat melakukan aktivitas olahraga sesuai keinginan siswa.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dan menjawab rumusan masalah yang telah dikemukakan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Gambaran olahraga yang sering dilakukan oleh siswa pada jenis olahraga yaitu aktivits fisik sedang 62% dari hasil jawaban siswa,33% menjawab jogging dan 29% menjawab bersepeda paling banyak dipilih siswa selama pandemi Covid-19 dan paling rendah 3% menjawab beladiri selama pandemi Covid-19. Durasi siswa dalam melakukan olahraga 50% menjawab kurang dari 30 menit.33% menjawab kurang dari 1jam,12% kurang dari 2 jam,5% lebih dari 2 jam siswa menjawab.

B. Saran

Berdasarkan proses penelitian dari perumusan judul, bab kemudian analisis data, dan kesimpulan yang telah peneliti jelaskan diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Harapannya siswa selama pandemi Covid-19 meskipun banyak waktu dirumah mereka mau melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit dan dilakukan 3 kali dalam 1 minggu, karena manfaat aktivitas fisik ini menjaga kebugaran tubuh mereka sendiri dan menjadikan sarana rekreasi untuk mereka.

2. Bagi Guru PJOK

Harapannya bisa mengawasi anaknya untuk mau melakukan aktivitas fisik berupa olahraga minimal 1x dalam seminggu dan membiasakan siswa agar siswa terbiasa melakukan olahraga, misalnya dengan memberikan tugas berupa olahraga dengan intensitas sedang sampai tinggi.

3. Bagi Sekolah

Harapannya untuk terus meningkatkan kualitas sekolah, baik dari segi sumber daya manusia, Sarana prasarana untuk penunjang berbagai minat dan potensi. Semoga kerjasama dan koordinasi antara sekolah dan para mahasiswa maupun universitas ditingkatkan dan dijaga dengan baik untuk kedepannya.

4. Bagi Peneliti

Harapannya untuk peneliti selanjutnya bisa dikembangkan lagi, bisa memperbanyak jumlah sampel yang nantinya akan diteliti dan tetap menjaga nama baik sekolah yang dijadikan tempat penelitian maupun Universitas PGRI Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

Saryono, A. (2013). Metodologi penelitian kualitatif dan kuantitatif dalam bidang kesehatan. *Yogyakarta: Nuha Medika.*

Sugiyono (2016: 38) Variabel penelitian segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut,

kemudian ditarik kesimpulannya. : diambil dari
<http://repository.unpas.ac.id/30399/7/BAB%20III.pdf>