

## Survei Aktifitas Fisik Siswa Pada Masa Era *New Normal* Di SMP Sederajat Se Kabupaten Kendal Tahun 2021

Ardian Saputra

Email: Ardiansaputra0796gmail.com

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*The Covid-19 pandemic that has occurred around the world has forced all activities to be carried out at home to prevent the spread of the virus. This has resulted in physical restrictions in various fields, including the world of education. This study aims to determine the physical activity that students do during the new normal era and to determine the effectiveness of physical education teachers in providing practical assignments to students in the new normal era. This research is a survey research by taking a population of 4 junior high schools in Kendal district as many as 128 students. The instrument used in this research is the Physical Activity Questionnaire Adolescents (PAQ-A). Data collection in this study was conducted online using a google form. The results showed that the very good category was 0%, the good category was 1.6%, the enough category was 28.9%, the less category was 65.6%, and the very poor category was 3.9%. Meanwhile, the level of effectiveness of physical education teachers in providing practical assignments is in the good category. In conclusion, the level of physical activity of junior high school students in Kendal Regency is in the less category.*

**Keywords:** Survey, Physical Activity, New Normal

### Abstrak

Pandemi Covid-19 yang terjadi di seluruh dunia membuat segala aktivitas dilakukan di rumah guna mencegah penyebaran virus. Hal ini mengakibatkan pembatasan fisik di berbagai bidang tidak terkecuali di dunia pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik yang dilakukan siswa pada masa era *new normal* dan untuk mengetahui keefektifan guru pendidikan jasmani dalam memberikan tugas praktek pada siswa di masa *new normal*. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan mengambil populasi dari 4 SMP di kabupaten Kendal sebanyak 128 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Physical Activity Questionnaire Adolescents* (PAQ-A). Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan google form. Hasil penelitian menunjukkan kategori baik sekali 0%, kategori baik 1,6%, kategori cukup 28,9%, kategori kurang 65,6%, dan kaegori kurang sekali 3,9%. Sementara untuk tingkat keefektifan guru pendidikan jasmani dalam memberikan tugas praktik pada kategori baik. Kesimpulannya tingkat aktivitas fisik siswa SMP sederajat di Kabupaten Kendal berada pada kategori kurang.

**Kata kunci:** terdiri Survei, Aktivitas Fisik, *New Normal*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Mahendra, 2008:15). Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pembelajaran yang dirancang secara sistematis untuk memberikan dampak pola hidup sehat bagi siswa dengan cara memberikan wawasan mengenai cara hidup sehat. Pendidikan jasmani berpusat pada gerak dan merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif. Dengan kesegaran jasmani yang baik, diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik pada peserta didik untuk dapat meningkatkan belajarnya.

Melakukan aktifitas fisik sangat bermanfaat bagi kesehatan jasmani, rohani serta kesehatan pikiran. Maka dari itu jika kita semakin rutin dan teratur melakukan kegiatan aktifitas fisik maka dampaknya dapat mengurangi berbagai macam resiko penyakit dalam tubuh kita diantaranya menurunkan resiko terkena penyakit jantung, menjaga berat badan kita agar tetap ideal serta mengurangi tekanan darah. Pada dasarnya aktifitas fisik yang rutin dapat meningkatkan kesehatan seseorang dan menunda dimensia atau gejala pemikiran dan sosial yang mengganggu aktivitas sehari-hari serta meningkatkan rasa ketenangan kesejahteraan secara menyeluruh. Faktanya di lapangan tidak sedikit orang yang menyepelakan pentingnya aktifitas fisik, dikarenakan dampaknya terhadap kesehatan tidak langsung terasa oleh tubuh. Padahal, dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik akan terasa seiring dengan bertambahnya usia.

Sejak terjadinya pandemi Covid-19 yang memakan banyak korban di Indonesia ini, Pemerintah Indonesia melakukan kebijakan terkait pandemi Covid-19. Adapun kebijakan tersebut adalah larangan berkumpul secara massal dan beraktivitas di luar rumah dan anjuran untuk melakukan pembatasan fisik sosial (*physical distancing*) dengan melakukan karantina mandiri, guna meminimalisir sebaran virus Covid-19. Sejak adanya pandemi Covid-19 seluruh kegiatan pembelajaran diliburkan, para siswa diharuskan belajar secara *daring* di rumah. Kebijakan pembatasan fisik ke layanan publik tidak hanya dilakukan di Indonesia saja, hampir seluruh negara yang terdampak pandemi Covid-19 menghadapi tantangan besar bagi pengelola sekolah dalam berusaha menyeimbangkan tugas penting antara kesehatan siswa, guru, pasien dengan perawatan lingkungan dan kebijakan berubah secara lokal maupun nasional (Iyer, Aziz & Ojcius, 2020). Perubahan sistem pembelajaran

di rumah berdampak pada semua mata pelajaran terutama pendidikan jasmani di sekolah. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk melatih aktivitas fisik pada siswa agar lebih baik tetapi di masa pandemi covid-19 ini mata pelajaran pendidikan jasmani mengalami keterbatasan karena siswa tidak bisa melakukan praktik secara langsung di lapangan. Dengan begitu pembelajaran hanya duduk tanpa melakukan banyak pergerakan ditambah terbatasnya ruang gerak karena penerapan protokol kesehatan hal ini dapat menyebabkan siswa mengalami *sedentary lifestyle* yang berakibat buruk pada kesehatannya (Kehrer & Theou, 2019). Dengan adanya penerapan kebijakan tersebut maka pembelajaran secara *daring* diterapkan di setiap sekolah tanpa terkecuali di kabupaten Kendal.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui pentingnya aktivitas fisik di masa pandemi covid-19 bagi kesehatan seseorang. Namun terkadang Aktivitas fisik juga akan berdampak negatif bagi tubuh apabila dilakukan secara berlebihan pada seseorang yang tidak terbiasa melakukan aktivitas fisik yang akan mengakibatkan cedera pada otot. Dengan ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang aktivitas fisik lebih tepatnya terhadap siswa SMP Se-Kabupaten Kendal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik yang dilakukan siswa pada masa *era new normal* dan untuk mengetahui keefektifan guru pendidikan jasmani dalam memberikan tugas praktek pada siswa di masa *new normal*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian ini merupakan *survey*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan media *google form*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Se-kabupaten Kendal. Pengambilan sampel menggunakan gabungan teknik *cluster sampling dan stratified random sampling* di dapatkan sampel sebanyak 128 siswa kelas VII dari 4 SMP yang ada di kabupaten Kendal. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire Adolescents (PAQ-A)*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil perhitungan analisis diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 19,64 nilai *median* 19, nilai *modus* 19, nilai *max* 31, nilai *min* 12, dan nilai simpangan baku (*std,deviasi*) 3,54. Tabel distribusi pengakategorian hasil kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan siswa pada masa *era new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal dapat dikategorikan sebagai

berikut:

**Tabel 1**  
**Hasil Pengkategorian Aktivitas Fisik**

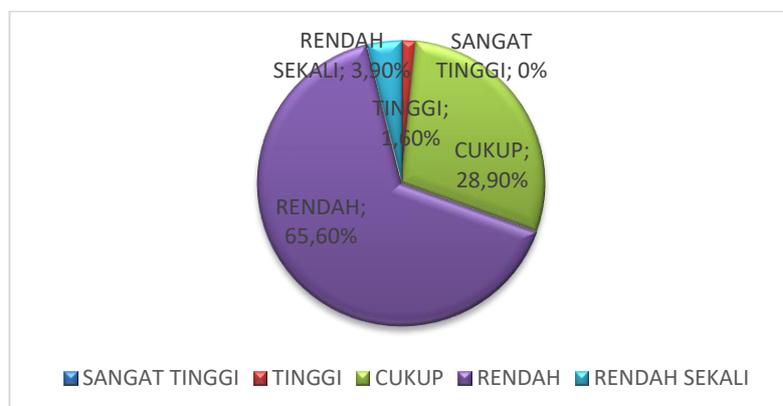
No	Jumlah nilai	Frekuensi	Persentase %	Kategori
1	5	0	0%	Sangat Tinggi
2	4	2	1,6%	Tinggi
3	3	37	28,9%	Cukup
4	2	84	65,6%	Rendah
5	1	5	3,9%	Sangat Rendah
Jumlah		128	100%	

**Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)**

Hasil pengkategorian hasil aktivitas fisik SMP Se-Kabupaten Kendal dari 128 siswa yang berkategori baik sekali 0 siswa atau 0%, kategori baik sebanyak 2 siswa atau 1,6%, kategori cukup sebanyak 37 siswa atau 28,9%, kategori kurang sebanyak 84 siswa atau 65,6% dan kategori kurang sekali sebanyak 5 siswa atau 3,9%. Selanjutnya berdasarkan hasil pengkategorian dapat disajikan ilustrasi gambar sebagai berikut:

**Gambar 1**

**Diagram lingkaran pengkategorian aktivitas fisik**

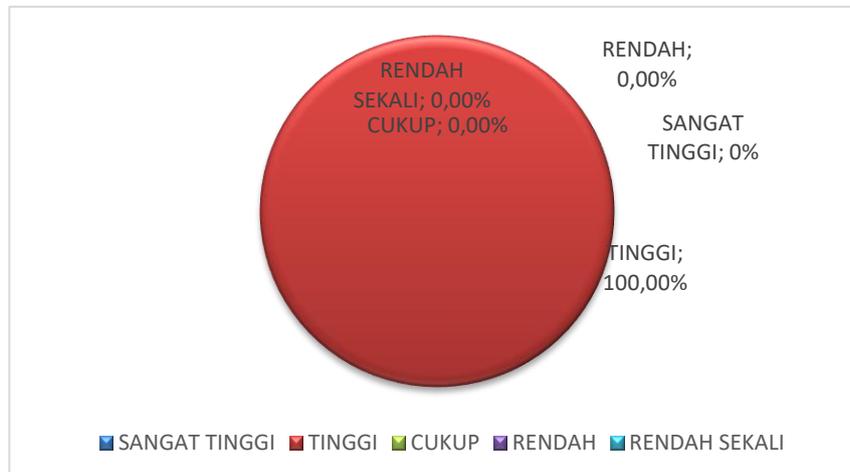


**Sumber : Hasil Analisis Data (2021)**

Analisis data mengenai keefektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik

berupa aktifitas fisik terhadap siswa menggunakan google form. Hasil analisis data menunjukkan dalam kategori baik. Hasil analisis sebagai berikut:

**Gambar 2**  
**Diagram Lingkaran Pengkategorian Keefektifan Guru**



**Sumber : Hasil Analisis Data (2021)**

Data menunjukkan mayoritas tingkat aktivitas yang dilakukan siswa setelah pulang sekolah juga tergolong rendah sebagian besar siswa hanya melakukan aktivitas olahraga 3 sampai 4 kali dalam seminggu. Siswa juga kurang dapat memanfaatkan waktu luang ketika di rumah, mayoritas siswa hanya bersantai dan siswa lebih sering menghabiskan waktu luang dirumah untuk menonton tv dan bermain game. Sedangkan untuk keefektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik berupa aktivitas fisik agar siswa tetap dapat melakukan olahraga di rumah.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa SMP Se-Kabupaten Kendal berada pada kategori rendah dengan hasil sebesar 65,6%, sedangkan untuk tingkat keefektifan guru pendidikan jasmani dalam memberikan tugas praktik terhadap siswa berupa aktifitas fisik berada pada kategori baik. Dengan demikian hasil tersebut dapat dijadikan sebagai acuan untuk meningkatkan kegiatan fisik dengan berolahraga serta dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran yang dapat meningkatkan aktifitas fisik siswa di rumah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Iyer, P., Aziz, K., & Ojcius, D. M. (2020). Impact of COVID-19 on dental education in the United States. *The Voice of Dental Education*, 1-5. doi :10.1002/jdd.12163.

Khotimah , F. K., & Wahjuni, E. S. (2021). “Aktivitas Fisisk Siswa SMAN 1 Driyorejo Gresik Di Masa Pandemi Covid-19”. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 09 (01) 267-271.

Mahendra, A. (2008). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Bandung: Prodi PJKR FPOK UPI Bandung.

Roisuddin, A & Djawa , B. (2021). “Survei Aktivitas Fisik Siswa SMPN 2 Jogoroto Jombang Saat Terjadinya Pandemi”. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. 09 (1) 379-385.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.