

## Faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas jasmani siswa di masa pandemi: *cross-sectional study*

### *Factors that affect students' physical activity during a pandemic: cross-sectional study*

Giswa Nurunnisa<sup>1,\*</sup>, Setiyo Hartoto<sup>2</sup>, Bayu Budi Prakoso<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Gedung U2 Kampus Lidah Unesa Jl. Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya Jawa Timur 60213

<sup>1</sup>[giswa.18050@mhs.unesa.ac.id](mailto:giswa.18050@mhs.unesa.ac.id); <sup>2</sup>[setiyohartoto@unesa.ac.id](mailto:setiyohartoto@unesa.ac.id); <sup>3</sup>[bayuprakoso@unesa.ac.id](mailto:bayuprakoso@unesa.ac.id)

\*corresponding author

#### ABSTRAK

*Cross-sectional study* ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani siswa dan faktor-faktor yang memengaruhinya selama masa pandemi Covid-19. Seluruh siswa SMP Negeri 2 Taman menjadi populasi (1.188 siswa) penelitian dan diambil sampel sebanyak 347 siswa menggunakan teknik *quota cluster random sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket tingkat aktivitas jasmani harian siswa yang dilengkapi dengan pertanyaan seputar sosiodemografi orang tua dan fasilitas olahraga yang ada di lingkungan siswa. Analisis data menggunakan deskriptif statistik, *t-test*, dan *Anova* dengan aplikasi SPSS 23. Hasil menunjukkan bahwa nilai rata-rata aktivitas jasmani siswa sebesar 21,0, siswa yang memiliki tingkat aktivitas jasmani dengan kategori kurang sekali sebanyak 14,1%, kurang 59,1%, cukup 22,8%, tinggi 13%, dan sangat tinggi 0,28%. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa adalah gender ( $t=3,546$ ,  $p=0,000<0,05$ ), kebiasaan orang tua beraktivitas fisik ( $F=4,575$ ,  $p=0,011<0,05$ ), frekuensi aktivitas fisik orang tua per minggu ( $F=6,768$ ,  $p=0,000<0,05$ ), terlibat dalam cabang olahraga ( $t=-6,057$ ,  $p=0,000<0,05$ ), aktivitas fisik siswa saat pandemi ( $t=-0,690$ ,  $p=0,000<0,05$ ), frekuensi aktivitas fisik siswa per minggu ( $F=25,406$ ,  $p=0,000<0,05$ ), durasi aktivitas fisik siswa per minggu ( $F=15,415$ ,  $p=0,000<0,05$ ), fasilitas olahraga ( $t=-2,568$ ,  $p=0,011<0,05$ ), standar fasilitas olahraga ( $t=-2,505$ ,  $p=0,013$ ). Maka dapat di simpulkan faktor-faktor yang terbukti berpengaruh terhadap tingkat aktivitas jasmani perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan keaktifan siswa.

**Kata kunci:** Aktivitas jasmani, Covid-19, Siswa.

*This cross-sectional study aims to determine the level of physical activity of students and the factors that influence it during the Covid-19 pandemic. All students of SMP Negeri 2 Taman became the population (1,188 students) of the study and a sample of 347 students was taken using the quota cluster random sampling technique. Collecting data using a questionnaire on the level of daily physical activity of students which is equipped with questions about the sociodemographic of parents and sports facilities in the student's environment. Data analysis used descriptive statistics, t-test, and ANOVA with SPSS 23 application. The results showed that the average value of students' physical activity was 21.0, students who had a physical activity level in the category of less than once were 14.1%, less 59.1%, enough 22.8 %, high 13%, and very high 0.28%. The factors that affect the level of physical activity of students are gender ( $t=3.546$ ,  $p=0.000<0.05$ ), parents' habits of physical activity ( $F=4.575$ ,  $p=0.011<0.05$ ), the frequency of parental physical activity per week ( $F=6.768$ ,  $p=0.0000<0.05$ ), involved in sports ( $t=-6.057$ ,  $p=0.000<0.05$ ), students' physical activity during the pandemic ( $t=-0.690$ ,  $p=0.0000<0.05$ ), the frequency of students' physical activity per week ( $F=25,406$ ,  $p=0.000<0.05$ ), duration of physical activity of students per week ( $F=15,415$ ,  $p=0.0000<0.05$ ), sports facilities ( $t=-2.568$ ,  $p=0.011<0.05$ ), standard of sports facilities ( $t=-2.505$ ,  $p=0.013$ ). So that the factors that are proven to affect the level of physical activity need to be a concern to increase student activity.*

**Keywords:** Physical activity, Covid-19, Student

#### INFO ARTIKEL

##### Riwayat Artikel:

Diterima : 12 Mei 2022

Disetujui : 29 Mei 2022

Tersedia secara Online Juni 2022

##### Alamat Korespondensi:

Giswa Nurunnisa

Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu

Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Gedung U2 Kampus Lidah

Unesa Jl. Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya Jawa Timur

60213

E-mail: [giswa.18050@mhs.unesa.ac.id](mailto:giswa.18050@mhs.unesa.ac.id)



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## PENDAHULUAN

Covid-19 dinyatakan pandemi pada tahun 2020 yang awalnya ditemukan di kota Wuhan, China di tahun 2019. Virus ini menyebar dengan sangat cepat hampir ke seluruh pelosok di dunia termasuk Indonesia. Untuk mencegah dan memutus rantai penularan virus tersebut, pemerintah di Indonesia dengan sigap mulai menerapkan *social distancing* dan diberlakukannya *lockdown* di seluruh daerah di Indonesia. Keadaan tersebut memberikan dampak perubahan yang cukup besar pada beberapa sektor (Basuki et al., 2021). Selain di sektor Kesehatan, hal tersebut rupanya juga berdampak pada sektor Pendidikan di Indonesia. Dimana pemerintahan Indonesia mencari alternatif untuk tetap melakukan pembelajaran namun juga tidak menimbulkan kerumunan yang akan memicu penyebaran virus tersebut dengan tetap melaksanakan *social distancing*. Dalam keadaan tersebut, Mendikbud melalui Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) menyatakan bahwa proses belajar dari rumah dilaksanakan dengan beberapa ketentuan yang sudah ditetapkan. Dengan begitu diharapkan siswa-siswi tetap mendapatkan pelajaran meski hanya dilakukan secara *online*.

Di kondisi tersebut Indonesia mendapati beberapa permasalahan. Dampak dari Covid-19 ini membuat proses belajar mengajar mengalami keterbatasan seperti halnya kurang pengadaan teknologi informasi baik guru maupun siswa, kurang memadainya sarana dan prasarana, serta kurangnya penyediaan anggaran (Syah, 2020). Diantara beberapa permasalahan tersebut, di SMP Negeri 2 Taman yang paling banyak dijumpai adalah kurang memadainya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh guru dan siswa. Karena sarana dan prasarana yang bisa dibilang mahal seperti alat komunikasi digital dimana tidak semua siswa memiliki yang digunakan untuk menerima informasi terkait pembelajaran *online* dan paket data yang diperlukan.

Selain itu pembelajaran Pendidikan Jasmani yang menjadi salah satu pelajaran yang terdampak dengan adanya kebijakan baru tersebut membuat aktivitas jasmani siswa menjadi terbatas. Yang seharusnya apabila pembelajaran dilakukan secara luring, siswa-siswi pada saat jam mata pelajaran Pendidikan Jasmani (PJOK) lebih banyak melakukan aktivitas gerak langsung di lapangan. Sedangkan dengan adanya pembelajaran daring, siswa-siswi melakukan aktivitas jasmani dikhawatirkan semata-mata hanya untuk menggugurkan tugas yang diberi oleh guru saja. Dengan adanya kondisi khusus tersebut, siswa-siswi diharuskan melakukan aktivitas jasmani guna untuk tetap menjaga imunitas dan kebugaran tubuh serta baik juga untuk perkembangan anak.

Aktivitas jasmani dikenal sebagai aktivitas gerak tubuh atau fisik dengan menggabungkan otot dan tulang rangka menggunakan energi sebagai sarana mencapai kebugaran jasmani yang dapat menghasilkan kualitas individu secara fisik, mental, serta emosional (Kusnaedi, 2018). (Bayu & Andrianto, 2014) aktivitas jasmani merupakan gerak pada tubuh yang melibatkan gerak otot maupun tulang rangka sehingga mengeluarkan energi dan gerak alami pada manusia berfungsi untuk mengenal keadaan sekitar ataupun diri sendiri agar dapat berkembang dan menghasilkan individu secara fisik, mental serta emosional dengan kualitas yang baik.

Aktivitas jasmani dibutuhkan terutama pada masa pandemi Covid-19 seperti sekarang ini guna menjaga imunitas serta kebugaran jasmani (Yuliana, 2020). Manfaat melakukan aktivitas jasmani bagi tubuh yaitu: meningkatkan daya kardiovaskuler dan otot, memperbaiki kesehatan tulang, meningkatkan kesehatan metabolisme, dan membentuk struktur tubuh yang ideal yang dimana sangat diperlukan dalam keadaan Covid-19 yang cukup membahayakan (Indahwati et al., 2021). Dengan begitu diketahui pula dimana aktivitas jasmani dapat diperoleh dari kegiatan berolahraga. Manfaat berolahraga yaitu meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, mengurangi stres, serta dapat menurunkan kolesterol (Pane, 2015). Anak-anak maupun remaja dengan rentang usia 5-17 tahun minimal harus melakukan aktivitas fisik selama 60 menit setiap harinya. Dalam satu minggu minimal melakukan kegiatan dengan tujuan memperkuat otot dan tulang sebanyak 3 kali (World Health Organization, 2020). Untuk mencapai rekomendasi tersebut maka dapat dilakukan berbagai aktivitas seperti dalam tabel 1 sebagai berikut.

**Tabel 1.** Contoh aktivitas jasmani untuk anak

<b>Intensitas / Tipe Aktivitas</b>	<b>Contoh Aktivitas Untuk Anak</b>
Aerobik intensitas menengah	Rekreasi aktif, seperti <i>hicking</i> , <i>skateboarding</i> , dan <i>rollerboarding</i> , Mengendarai sepeda, Jalan cepat
Aerobik intensitas tinggi	Permainan yang dilakukan secara aktif yang melibatkan berlari dan memburu seperti permainan kejar-kejaran Mengendarai sepeda Lompat tali Olahraga beladiri Berlari Olahraga seperti sepakbola, hoki, basket, renang, dan tenis <i>Ski cross-country</i>
Penguatan otot	Permainan seperti tarik tambang <i>Push up</i> yang dimodifikasi (dengan lutut pada lantai) Latihan beban menggunakan berat tubuh atau beban lain Memanjat tali atau pohon <i>Sit up</i> Berayun pada peralatan di tempat bermain
Penguatan tulang	Permainan ingklik

Intensitas / Tipe Aktivitas	Contoh Aktivitas Untuk Anak
	Melompat, meloncat, skipping
	Berlari
	Olahraga-olahraga seperti senam lantai, bola basket, bola voli, tenis

Dari penjelasan di atas dapat diidentifikasi betapa berpengaruhnya dampak dari aktivitas jasmani khususnya di era pandemi seperti sekarang ini. Maka dari itu penulis tertarik untuk melaksanakan survei terkait aktivitas jasmani. Lebih tepatnya terhadap siswa-siswi di SMP Negeri 2 Taman di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui aktivitas jasmani bagi siswa maupun guru.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan *cross-sectional study*, yaitu meneliti beberapa variabel dalam penelitian yang dilakukan dalam satu waktu secara bersamaan (Levin, 2006). (Maksum, 2012) populasi adalah obyek atau individu yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 1.188 siswa SMP Negeri 2 Taman. Teknik sampling yang digunakan *quota cluster random sampling* hingga terpilih sampel sebanyak 347 siswa (rincian tabel 2).

**Tabel 2.** Daftar jumlah sampel

No.	Kelas	Jumlah
1	VII	126
2	VIII	116
3	IX	105
Jumlah Total		347 Siswa

*Physical Activity Questionnaire for Older Children* (PAQ-C) yang telah dimodifikasi oleh (Wahyuni, 2017) digunakan sebagai instrumen penelitian dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,733. Hasil modifikasi PAQ-C dijelaskan berupa kisi-kisi dalam tabel 3.

**Tabel 3.** Kisi-kisi modifikasi PAQ-C

Variabel	Aktivitas/ Kegiatan	No. Item
Kegiatan Harian Siswa SMP Negeri 2 Taman	Aktivitas di waktu luang	1 (1 s.d. 20)
	Aktivitas selama mata pelajaran Penjas	2
	Aktivitas saat istirahat pertama	3
	Aktivitas saat istirahat kedua	4
	Kegiatan setelah pulang sekolah (siang-sore)	5
	Kegiatan setelah pulang sekolah (sore-malam)	6
	Kegiatan di hari Minggu	7
	Kegiatan di waktu luang	8
	Seberapa sering melakukan aktivitas jasmani pada hari Minggu	9 (a, b, c, d, dan e)
	Aktivitas di waktu luang	10 (a dan b)

Teknik penilaian hasil pengisian angket oleh siswa dilakukan dengan cara sebagai berikut: (1) item 1: terdapat 20 pilihan jawaban. Setiap jawaban dari 1-20 item memiliki nilai

masing-masing. Jika siswa mengaku tidak melakukan aktivitas sama sekali (tidak melakukan) maka nilai 1, jika melakukan aktivitas 7x atau lebih mendapatkan nilai 5. Nilai akhir item 1 adalah rerata dari setiap jawaban yang diberikan oleh siswa; (2) item 2-8 memiliki jawaban paling rendah 1 dan tertinggi 5; dan (3) item 9. Mengambil rata-rata dari semua hari dalam 1 minggu (“tidak melakukan” mendapat nilai 1, “sangat sering” mendapat nilai 5). Sedangkan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS 23 yang terdiri dari analisis deskriptif statistik, *Independent Sampel t-test*, dan *One Way Anova*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa SMP Negeri 2 Taman, dengan populasi berjumlah 1188 dengan sampel sebanyak 347 siswa. Yang terdiri dari 155 siswa laki-laki (44.7%) dan 192 siswa perempuan (55.3%). Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 03 Februari sampai dengan 18 Februari 2022.

### Hasil

Hasil menjelaskan analisis statistik yang terdiri atas enam hal, yaitu: (1) distribusi frekuensi tingkat aktivitas jasmani berdasarkan kategori (tabel 5); (2) deskriptif statistik data aktivitas jasmani (tabel 6); (3) pengaruh gender dan sosiodemografi orang tua terhadap aktivitas jasmani siswa (tabel 7); (4) pengaruh kebiasaan orang tua terhadap tingkat aktivitas jasmani siswa (tabel 8); (5) pengaruh kebiasaan aktivitas fisik siswa terhadap tingkat aktivitas jasmani siswa (tabel 9); dan (6) pengaruh keadaan lingkungan sekitar terhadap tingkat aktivitas jasmani siswa (tabel 10).

**Tabel 4.** Hasil aktivitas jasmani siswa selama pandemi.

Kategori	Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah	Total
Frekuensi	1	13	79	205	49	347
Persentase	0.28%	3.75%	22.8%	59.1%	14.1%	100%

Hasil penelitian kuesioner aktivitas jasmani dapat dilihat pada tabel 4 jumlah siswa sebanyak 347 siswa (100%) yang menjadi responden, 1 siswa (0.288%) dalam kategori sangat tinggi, 13 siswa (3.75%) dalam kategori tinggi, 79 siswa (22.8%) dalam kategori sedang, 205 siswa (59.1%) dalam kategori rendah, 49 siswa (14.1%) dalam kategori sangat rendah.

**Tabel 5.** Hasil analisis deskriptif statistik data aktivitas jasmani

Deskriptif	Mean	Standar deviasi	Min	Max
Nilai	21.0	4.80	10.3	39.9

Dari data Tabel 5 didapatkan hasil melalui analisis deskriptif dengan jumlah siswa sebanyak 347 diketahui nilai minimal tingkat aktivitas jasmani siswa sebesar 10.3, nilai

maksimal tingkat aktivitas jasmani siswa sebesar 39.9, nilai *mean* aktivitas jasmani siswa sebesar 21.0, nilai standar deviasi aktivitas jasmani siswa sebesar 4.80.

**Tabel 6.** Pengaruh gender dan sosiodemografi orang tua terhadap aktivitas jasmani siswa.

Variabel	Keterangan	F	%	Mean	SD	F/t	p
Gender	Laki-laki	155	44.7	22.0	5.26	t= 3.546	0.000
	Perempuan	192	55.3	20.2	4.25		
Tingkat pendidikan terakhir orang tua	SD Sederajat	29	8.35	21.2	5.21	F= 0.463	0.708
	SMP Sederajat	50	14.4	21.6	5.05		
	SMA Sederajat	183	52.7	21.0	4.55		
	Perguruan tinggi	85	24.5	20.7	5.11		
Pekerjaan orang tua	PNS/BUMN	24	6.91	20.4	5.00	F= 0.847	0.496
	Pegawai Swasta	134	38.6	20.9	4.79		
	Pedagang	35	10.1	20.0	4.74		
	Wiraswasta	79	22.8	21.1	5.10		
	Lainnya	75	21.6	21.7	4.50		
Pendapatan orang tua	Sampai 4jt (<UMR)	269	77.5	20.9	4.76	t= -0.660	0.510
	Di atas 4jt ( $\geq$ UMR)	78	22.4	21.3	4.98		

Catatan: F = tes menggunakan Anova; t = Tes menggunakan t-test; taraf signifikansi menggunakan 0.05

Berdasarkan Tabel 6, dinyatakan bahwa jenis kelamin mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa ( $t=3.546$ ,  $p=0.000<0.05$ ).

**Tabel 7.** Pengaruh kebiasaan orang tua terhadap tingkat aktivitas jasmani siswa.

Variabel	Keterangan	F	%	Mean	SD	F	p
Kebiasaan orang tua beraktivitas fisik	Tidak pernah	39	11.2	19.8	5.49	4.575	0.011
	Jarang	182	52.4	20.6	4.60		
	Sering	126	36.3	22.0	4.75		
Frekuensi aktivitas fisik orang tua/minggu	Tidak Pernah	56	16.1	19.4	4.64	6.768	0.000
	1x	113	32.6	20.6	4.96		
	2x	117	33.7	20.9	3.72		
	3x	34	9.79	24.2	4.93		
	4x atau lebih	27	7.78	22.6	6.37		

Berdasarkan Tabel 7, dapat dijelaskan bahwa kebiasaan orang tua beraktivitas fisik mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa ( $F=4.575$ ,  $p=0.011<0.05$ ). Frekuensi aktivitas fisik orang tua dalam satu minggu mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa ( $F=6.768$ ,  $p=0.000<0.05$ ).

**Tabel 8.** Pengaruh kebiasaan aktivitas fisik siswa terhadap tingkat aktivitas jasmani siswa

Variabel	Keterangan	F	%	Mean	SD	F/t	p
Terlibat dalam cabang olahraga	Ya	113	32.6	23.2	4.92	t= -6.057	0.000
	Tidak	234	67.4	20.0	4.40		
Aktivitas fisik saat pandemi	Ya	269	77.5	21.9	4.62	t= -0.690	0.000
	Tidak	78	22.5	17.9	4.10		
Frekuensi aktivitas fisik/minggu	Tidak ada	13	3.74	16.2	5.10	F= 25.406	0.000
	1x	103	29.7	18.7	3.87		
	2x	115	33.1	20.7	3.96		
	3x	68	19.6	23.8	4.64		
	4x atau lebih	48	13.8	24.1	4.82		

Variabel	Keterangan	F	%	Mean	SD	F/t	p
Durasi aktivitas fisik/minggu	Tidak beraktivitas fisik	14	4.03	16.1	3.18	F= 15.415	0.000
	10-30 menit	193	55.6	19.7	4.20		
	31-60 menit	87	25.1	22.8	3.89		
	61-100 menit	21	6.05	24.0	5.94		
	101-150 menit	12	3.45	21.9	6.20		
	Lebih dari 150 menit	20	5.76	25.1	5.51		

Berdasarkan Tabel 8, dapat dijelaskan bahwa kebiasaan fisik siswa diluar jam pelajaran PJOK disekolah mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa. ( $p= 0.000 < 0.05$ ).

**Tabel 9.** Pengaruh keadaan lingkungan sekitar terhadap tingkat aktivitas jasmani siswa

Variabel	Keterangan	F	%	Mean	SD	F/t	p
Kegiatan kebugaran	Ya	227	65.4	21.2	4.56	t= -1.205	0.229
	Tidak	120	34.6	20.6	5.23		
Fasilitas Olahraga	Ya	175	50.4	21.7	5.18	t= -2.568	0.011
	Tidak	172	49.6	20.4	4.31		
Standar fasilitas olahraga	Ya	188	54.2	21.6	4.92	t= -2505	0.013
	Tidak	159	45.8	20.3	4.59		
Jarak fasilitas dengan rumah	0-500 Meter	128	36.9	20.8	4.71	F= 0.312	0.870
	1 Km	81	23.3	21.1	4.32		
	2 Km	61	17.6	21.4	4.85		
	3 Km	21	6.05	20.2	5.83		
	4 Km atau Lebih	56	16.1	21.1	5.32		
Tatap muka PJOK	Ya	305	87.9	21.2	4.77	t= -1.956	0.051
	Tidak	42	12.1	19.7	4.89		
Peran Guru PJOK Mengingatkan	Tidak pernah	10	2.88	19.2	4.59	F= 0.929	0.396
	Jarang	55	15.9	21.5	5.28		
	Sering	282	81.3	21.0	4.72		

Berdasarkan Tabel 9, dapat dijelaskan bahwa kegiatan kebugaran yang ada di sekitar lingkungan tidak mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa ( $t=-1.205$ ,  $p=0.229>0.05$ ). Fasilitas olahraga tidak mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa ( $t=-2568$ ,  $p=0.011<0.05$ ). Standar fasilitas olahraga mempengaruhi aktivitas jasmani siswa ( $t=-2.505$ ,  $p=0.013<0.05$ ). Jarak fasilitas dengan rumah tidak mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa ( $F=0.312$ ,  $p=0.870>0.05$ ). Pertemuan tatap muka tidak mempengaruhi aktivitas jasmani siswa ( $t=-1956$ ,  $p=0.051$ ). Peran guru PJOK dalam mengingatkan tidak mempengaruhi aktivitas jasmani siswa ( $F=0.929$ ,  $p=0.396$ ).

### **Pembahasan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa 73,2% siswa berada pada tingkat aktivitas jasmani yang rendah (59,1%) dan sangat rendah (14,1%). Terbatasnya akses untuk beraktivitas di luar rumah, diprediksi menjadi penyebab atas kondisi aktivitas jasmani siswa saat pandemi rendah bahkan sangat rendah. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Rahmawati, 2021) yang menyebutkan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa saat normal dan pandemi berbeda,

aktivitas jasmani siswa saat pandemi menurun dibandingkan dengan aktivitas jasmani siswa saat pandemi.

Temuan ini memang bukan hal baru lagi dalam penelitian saat pandemi, untuk itu kondisi tersebut perlu dicari faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas jasmani siswa menurun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gender berkontribusi dalam memengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa. Terbukti siswa dengan jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat aktivitas jasmani yang lebih baik dibandingkan siswa perempuan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Hallal et al., 2012) yang menjelaskan bahwa anak laki-laki terbukti lebih aktif dibandingkan dengan anak perempuan. Strategi dalam penanganan temuan ini mestinya sekolah dapat membuat regulasi dalam mengelola aktivitas di dalam sekolah saat siswa istirahat sampai dengan aktivitas di luar sekolah untuk digunakan melakukan aktivitas jasmani (Pawlowski et al., 2014).

Kebijakan pengelolaan aktivitas jasmani setelah waktu sekolah, pastinya harus melibatkan orang tua. Karena secara tidak langsung, aktivitas siswa saat di rumah akan diatur oleh kebiasaan aktivitas di rumah dan aturan-aturan yang berlaku di rumah. Untuk itu, hasil penelitian ini juga berusaha untuk mengidentifikasi pengaruh kebiasaan orang tua terhadap aktivitas jasmani siswa. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan aktivitas jasmani orang tua memengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian lainnya oleh (Pelletier et al., 2021) yang menjelaskan bahwa pola hubungan sosial dalam keluarga, termasuk orang tua dan anak cenderung akan memengaruhi tingkat aktivitas anak dalam bermain saat pandemi. Orang tua cenderung memiliki aturan-aturan yang mengikat anak untuk tidak memiliki kebebasan dalam beraktivitas saat pandemi karena kekhawatiran mereka apabila terjangkit virus. Kondisi tersebut akan berbeda hasil apabila aktivitas bermain diikuti oleh anggota keluarga orang tua dan anak, jelas akan memberikan dampak kepada keaktifan anak dalam kondisi pandemi.

Selain menemani anak dalam bermain di luar rumah, keterlibatan orang tua dalam meningkatkan aktivitas jasmani anak mestinya sampai pada pemilihan cabang olahraga untuk anak. Bahkan, mestinya para orang tua juga memberikan dukungan penuh terhadap minat anak dalam memilih suatu cabang olahraga. Hal tersebut jelas akan membantu para anak untuk dapat lebih banyak terlibat dalam cabang olahraga, aktivitas fisik saat pandemi, frekuensi aktivitas fisik/minggu, durasi aktivitas fisik/minggu yang dalam penelitian ini terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat aktivitas jasmani siswa. Hasil penelitian lainnya oleh (Zenitha & Hartoto, 2020) menjelaskan bahwa penambahan aktivitas jasmani di luar jam PJOK

sangat efektif dalam menambah keaktifan siswa, salah satunya adalah melibatkan siswa dalam aktivitas cabang olahraga yang diminati.

Keterlibatan anak dalam cabang olahraga tidak boleh meremehkan peran fasilitas olahraga yang dapat diakses oleh anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fasilitas olahraga dan keadaan lingkungan sekitar berpengaruh terhadap tingkat aktivitas jasmani siswa. Sejalan dengan pendapat (Eyler et al., 2021) bahwa lingkungan sekitar yang memberikan fasilitas untuk melakukan aktivitas olahraga dapat menjadi variabel penting yang dapat memengaruhi aktivitas jasmani masyarakat. Anak sebagai bagian dari masyarakat tersebut jelas akan mengikuti dampak yang diberikan oleh lingkungan. Faktor lingkungan, halaman, dan rumah yang mendukung aktivitas fisik di luar ruangan sangat penting selama pemerintah menerapkan pembelajaran secara *online*. Dengan begitu, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk memantau aktivitas jasmani siswa di masa pandemi seperti sekarang ini. Keterbatasan dan kekurangan yang didapat oleh peneliti selama dilakukannya penelitian yaitu hanya dapat memantau sebagian siswa dikarenakan siswa yang melakukan pembelajaran tatap muka hanya 50%, dan yang sebagian melalui pembelajaran jarak jauh.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat aktivitas jasmani siswa SMP Negeri 2 Taman di masa pandemi adalah berada di kategori sangat tinggi 0.288%; tinggi 3.75%; sedang 79%; kurang 59.1%; dan kurang sekali 14.1%. Dengan diketahuinya tingkat aktivitas jasmani siswa melalui penelitian ini dapat digunakan sebagai tolok ukur bagi guru PJOK di SMP Negeri 2 Taman untuk bahan dasar evaluasi pada masing-masing siswa dan membantu meningkatkan aktivitas jasmani siswa. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa yaitu gender, kebiasaan orang tua beraktivitas fisik, frekuensi aktivitas fisik orang tua per minggu, terlibat dalam cabang olahraga, aktivitas fisik siswa saat pandemi, frekuensi aktivitas fisik siswa per minggu, durasi aktivitas fisik siswa per minggu, fasilitas olahraga, dan standar fasilitas olahraga. Maka dapat di simpulkan bahwa faktor-faktor yang terbukti berpengaruh terhadap tingkat aktivitas jasmani perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan keaktifan siswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Basuki, B., Rahman, T., Prakoso, B. B., & Bayu, W. I. (2021). Pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik peserta didik selama pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 48–56. <https://doi.org/10.21831/JPJI.V17I1.42666>

- Bayu, W. I., & Andrianto, J. R. (2014). Profil Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Pada Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Atas Se-Kabupaten Jombang Tahun 2016. *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 5(1), 17–22. <https://doi.org/10.32682/bravos.v5i1.442>
- Eyler, A. A., Schmidt, L., Beck, A., Gilbert, A., Kepper, M., & Mazzucca, S. (2021). Children's physical activity and screen time during covid-19 pandemic: A qualitative exploration of parent perceptions. *Health Behavior and Policy Review*, 8(3), 236–246. <https://doi.org/10.14485/HBPR.8.3.5>
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Alkandari, J. R., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Craig, C. L., Goenka, S., Heath, G. W., Inoue, S., Kahlmeier, S., Katzmarzyk, P. T., Kohl, H. W., Lambert, E. V., Lee, I. M., ... Regina. (2012). Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Indahwati, N., Djawa, B., Wijaya, A., & Juniarsca, D. L. (2021). Pola aktivitas fisik atlet pelajar pada masa pandemi Covid-19. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(3), 200–214. <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V20I3.10417>
- Kusnaedi, R. (2018). *Tingkat aktivitas jasmani terhadap kecerdasan emosional pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang*. Skripsi UNISMU; Universitas Muhammadiyah Semarang. <http://repository.unimus.ac.id/2057/>
- Levin, K. A. (2006). Study design III: Cross-sectional studies. *Evidence-Based Dentistry*, 7(1), 24–25. <https://doi.org/10.1038/sj.ebd.6400375>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (Vol. 53, Issue 9). Unesa University Press.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga dalam Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://doi.org/10.24114/JPKM.V21I79.4646>
- Pawlowski, C. S., Tjørnhøj-Thomsen, T., Schipperijn, J., & Troelsen, J. (2014). Barriers for recess physical activity: a gender specific qualitative focus group exploration. *BMC Public Health*, 14(1), 639. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-639>
- Pelletier, C. A., Cornish, K., & Sanders, C. (2021). Children's Independent Mobility and Physical Activity during the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study with Families. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4481. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094481>
- Rahmawati, W. (2021). *Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Di Saat Pandemi Covid-19 Dan Tingkat Kebugaran Jasmani : Studi Kasus Di Desa Maja Selatan* [Universitas Pendidikan Indonesia]. <http://repository.upi.edu/60743/>
- Syah, R. H. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5), 395–402. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Wahyuni, D. (2017). *Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul* [Universitas Negeri yogyakarta]. <https://core.ac.uk/download/pdf/83146791.pdf>
- World Health Organization. (2020). *Global Physical Activity Surveillance* (p. 17.04.2020). availabel: <https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/GPAQ/en/> [accessed: 17.04.2020]

- Yuliana. (2020). Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali*, 1(2), 103–110. <https://doi.org/10.51172/jbmb.v1i2.112>
- Zenitha, N. M., & Hartoto, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik di Luar Jam Pelajaran PJOK Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 519–522. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/31849>