

TINGKAT AKTIVITAS JASMANI PESERTA DIDIK KELAS VIII TAHUN AJARAN 2017/2018 DI SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA y

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF STUDENTS GRADE VIII ACADEMIC YEAR 2017/2018 IN SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA

Oleh: Merinda Putri Indriawati, pjkr, fik, uny
merinda.putri@student.uny.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta yang berjumlah 270 peserta didik. Teknik pengambilan sampel dengan *proportional random sampling*. Total sampel sebanyak 161 peserta didik. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* (validitas=0.474, reliabilitas=0.622). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan, tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta paling banyak pada kategori rendah. Secara rinci hasil penelitian adalah kategori sangat rendah 2,5%, rendah 56,5%, sedang 37,9%, tinggi 3,1% , dan sangat tinggi 0%.

Kata kunci: aktivitas jasmani, peserta didik kelas VIII

ABSTRACT

This study aimed at revealing the physical activity level of VIII grade students of SMP Negeri 1 Yogyakarta in the academic year of 2017/2018.

This present study was a descriptive study which used survey method. The subject of the study was 270 students of SMP Negeri 1 Yogyakarta in the VIII grade. The data were collected using proportional random sampling with the number the sample were 161 students. The instrument used in the study was Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) (validity= 0.474, reliability= 0.622). The quantitative-descriptive technique used to analyze data in the form of percentage.

The result of the study showed that the most category of the physical activity level of VIII grade students of SMP Negeri 1 Yogyakarta in the academic year of 2017/2018 was the low category. The detail of the result showed that: 2.5% in the lowest category, 56.5% in the low category, 37.9% in the medium category, 3.1% in the high category, and 0% in the highest category.

Keyword: physical activity, students grade VIII

PENDAHULUAN

Era globalisasi berkembang sangat pesat. Globalisasi ditandai dengan perkembangan teknologi komunikasi, informasi dan transportasi. Hal ini dipicu

dari pemikiran manusia yang tidak terbatas, selalu ingin menciptakan inovasi-inovasi baru yang nantinya akan mempermudah ruang gerak manusia di kehidupan yang akan datang. Kepraktisan

tersebut akan berdampak besar bagi masyarakat dunia termasuk Indonesia. Oleh karenanya, di kehidupan sekarang ini banyak pekerjaan yang dapat di lakukan dengan mudah tanpa harus mengeluarkan tenaga ekstra. Misalnya, manusia apabila ingin menuju ke suatu tempat hanya perlu mengendarai sepeda motor, mobil, maupun menggunakan transportasi umum lainnya. Sangat bertolak belakang apabila di bandingkan pada kehidupan zaman dahulu yang masyarakatnya cenderung beraktivitas lebih banyak. Sedangkan pada zaman dahulu manusia lebih banyak berjalan kaki ataupun menaiki sepeda untuk menuju ke suatu tempat.

Masyarakat saat ini berkecenderungan melakukan aktivitas gerak yang sangat minim, mereka lebih sering mencari kesibukan dengan menonton tv, bermain komputer, *playstation*, mendengarkan musik dan bermain media sosial melalui *gadget*. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan yang apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan kesehatan dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko Obesitas. Gerak dapat dijadikan alat untuk mengontrol

berat badan, sehingga penting bagi semua orang melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk mencegah obesitas (L. Miles dalam Wahyuni,2017: 1).

Dari Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 (RISKESDAS,2013: xii) menunjukkan bahwa proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1 %. Terdapat 22 provinsi dengan aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada di atas rerata Indonesia. Lima tertinggi adalah penduduk DKI Jakarta (44,2%), Papua (38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara dan Aceh (masing-masing 37,2%).

Hasil Riskesdes terkait aktivitas fisik masyarakat Indonesia diambil melalui kuesioner. Data yang dikumpulkan pada riset tersebut adalah data frekuensi aktivitas fisik dalam satu minggu terakhir untuk penduduk umur >10 tahun. Dalam Riskesdas 2013, kriteria aktivitas fisik “aktif” adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria “kurang aktif” adalah individu yang tidak melakukan aktivitas fisik sedang ataupun berat. Aktivitas fisik berat yang dimaksud dalam Riskesdas 2013 adalah kegiatan yang secara terus menerus melakukan kegiatan fisik minimal 10 menit sampai meningkatnya denyut nadi dan napas lebih cepat dari biasanya (misalnya menimba air, mendaki gunung, lari cepat, menebang

pohon, mencangkul, dll) selama minimal tiga hari dalam satu minggu dan total beraktivitas ≥ 1500 MET minute. MET minute aktivitas fisik berat adalah lamanya waktu (menit) melakukan aktivitas dalam satu minggu dikalikan bobot sebesar 8 kalori. Selanjutnya yang tergolong aktivitas fisik sedang dalam Riskesdas 2013 adalah apabila melakukan aktivitas fisik sedang (menyapu, mengepel, dll) minimal lima hari atau lebih dengan total lamanya beraktivitas 150 menit dalam seminggu. Selain dari dua kondisi tersebut termasuk dalam aktivitas fisik ringan.

SMP Negeri 1 Yogyakarta merupakan sekolah menengah pertama yang terletak di daerah perkotaan lebih tepatnya di Kota Yogyakarta. Sekolah ini memiliki 8 kelas paralel kelas VIII, mulai dari kelas VIII A-H yang masing-masing kelasnya terdiri dari 30-35 siswa. SMP N 1 Yogyakarta merupakan sekolah unggulan, sekolah ini selalu menempati ranking 5 besar se-Kota Yogyakarta, dan 10 besar se-DIY, sehingga sekolah ini menjadi salah satu sekolah favorit di kota Yogyakarta dan berakreditasi A.

Peneliti melakukan observasi dan wawancara di SMP Negeri 1 Yogyakarta, hasil observasi SMP N 1 Yogyakarta memiliki prestasi akademik yang baik, tuntutan orang tua dan sekolah agar anak menjadi pintar dan sukses disekolah mengakibatkan banyak peserta didik lebih

cenderung kurang melakukan gerak aktif, peserta didik lebih banyak melakukan kegiatan di rumah seperti membaca buku, bermain laptop, belajar, les bimbel, mengerjakan PR, mengobrol dan bermain *gadget*. Pada saat jam istirahat sekolah beberapa peserta didik putra lebih melakukan gerak aktif seperti bermain sepak bola dan kejar-kejaran. Namun pada peserta didik putri terlihat kurang aktif, peserta didik putri hanya membaca buku, mengobrol, jajan, jalan-jalan, bermain laptop dan kegiatan lainnya yang cenderung ringan karena tidak memerlukan energi yang terlalu banyak. Hal ini tentu perlu mendapat perhatian dari orang tua maupun pihak sekolah supaya meningkatkan perilaku hidup sehat dengan beraktivitas jasmani di sekolah maupun setelah pulang sekolah.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru penjasorkes SMP Negeri 1 Yogyakarta, tingkat aktivitas jasmani peserta didik belum diketahui karena belum pernah dilakukan pengukuran tingkat aktivitas jasmani peserta didik sebelumnya. Lebih lanjut guru mengungkapkan bahwa kurang mengetahui terhadap instrumen penilaian untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani peserta didik.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk mengkaji

penelitian yang berjudul “Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta”

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif tentang tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Menurut 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.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Yogyakarta tahun ajaran 2017/2018. Penelitian ini berlangsung pada tanggal 19-20 Maret 2018.

Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2006: 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII

SMP Negeri 1 Yogyakarta yang berjumlah 270 peserta didik. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Probability Sampling* yaitu *Proportional Rendom Sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 161 peserta didik SMP Negeri 1 Yogyakarta.

Prosedur Penelitian

Pengambilan ini merupakan penelitiann kuantitatif yang meneliti tingkat aktivitas jasmani peserta didik. Penelitian ini dilakukan dengan meminta responden yang merupakan sampel penelitian untuk mengisi kuesioner dari *The Physical Activity Questionnaire for Adolscents (PAQ-A)* yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan 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 Setyawan, S.Pd., M.Ed., Ph.D. sebagai *expert judgement*. Instrumen PAQ-A adalah instrumen laporan pribadi / mandiri yang menggunakan aktivitas mengingat memori 7 hari sebelumnya. Validitas Instrumen PAQ-A (*Concurrent Validity*, 0,474). Reliabilitas instrumen PAQ-A terbukti

reliabel dengan skor Cronbach Alpha 0,622.

Langkah yang dilakukan untuk mengumpulkan data jenis aktivitas dan aktivitas jasmani setelah pulang sekolah dilakukan dengan cara:

1. Peserta didik diberi penjelasan di kelasnya mengenai tata cara pengisian kuesioner.
2. Kuesioner dibagikan kepada peserta didik dilanjutkan dengan memandu setiap pertanyaan kepada peserta didik sampai peserta didik mengerti apa yang diharapkan dari pertanyaan yang diajukan.
3. Setelah peserta didik selesai mengisi kuesioner, langsung dikumpulkan kembali
4. Ketika pengisian peneliti selalu menegaskan bahwa penelitian ini bukan tes jadi tidak berpengaruh terhadap nilai sehingga peserta didik diharapkan mengisi jawaban dengan sejujur-jujurnya

Teknik Analisis Data

Sugiyono (2011: 199) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambar data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Analisis deskriptif berfungsi menerangkan keadaan, gejala, atau persoalan. Sehingga penyajian data penelitian akan mudah dipahami. 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).

Berikut ini Langkah-langkah yang dilakukan dalam penggunaan analisis deskriptif tingkat aktivitas jasmani sebagai berikut:

a) Penskoran

Data yang diperoleh melalui kuesioner dianalisis dalam bentuk angka dengan memberi nilai pada setiap butir jawaban pada kuisisioner yang telah diberikan ke responden dengan memperhatikan pedoman penskoran.

b) Menentukan jumlah skor jawaban yang diperoleh dari masing-masing responden.

Teknik analisis untuk memberikan skor yaitu :

- 1) Soal nomor 1 (aktivitas waktu luang). Ambillah rata-rata dari semua aktivitas (“tidak melakukan” mendapat skor 1, “7 kali atau lebih” mendapat skor 5) pada daftar aktivitas untuk memperoleh skor rata-rata untuk soal nomor 1.

- 2) Soal nomor 2 sampai 7 (aktivitas yang paling sesuai saat pelajaran PJOK, saat istirahat, segera setelah sekolah, sore hari, hari minggu). Aktivitas jasmani paling rendah (melakukan aktivitas relative ringan/tidak Pernah) mendapat skor 1 dan aktivitas jasmani paling tinggi (melakukan aktivitas aktif/sering) mendapat skor 5.
- 3) Soal nomor 8. Ambillah rata-rata dari semua hari dalam 1 minggu (“tidak pernah” mendapat nilai 1, “sangat sering” mendapat nilai 5) untuk memperoleh skor rata-rata.
- 4) Soal nomor 9. Dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas tidak biasa selama satu minggu sebelumnya, tetapi pertanyaan ini **TIDAK** digunakan sebagai bagian dari skor aktivitas keseluruhan.
- 5) Cara menghitung skor ringkasan aktivitas PAQ-A akhir, begitu anda memiliki nilai dari masing-masing dari 8 item (item 1 sampai 8) anda cukup mengambil rata-rata dari ini.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif.

Data hasil pengisian kuesioner PAQ-A kemudian dicocokkan pada tabel norma penilaian PAQ-A berikut ini:

Tabel 1. Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A

No	Jumlah Nilai	Kategori
1	5	Sangat Tinggi
2	4	Tinggi
3	3	Sedang
4	2	Rendah
5	1	Sangat Rendah

(Sumber : Kowalski, K.C., Crocker, P.R., & Donen, R.M 2004:11)

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif presentase, rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan :

P : Presentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tentang seberapa tinggi tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta, yang diungkapkan dengan kuesioner/angket yang berjumlah 8 butir. Hasil penghitungan data tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta menghasilkan rerata sebesar 2,42, *median* = 2,00, *modus* = 2, dan *standar deviasi* = 0,597. Adapun skor terkecil sebesar 1 dan

skor terbesar sebesar 4. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta

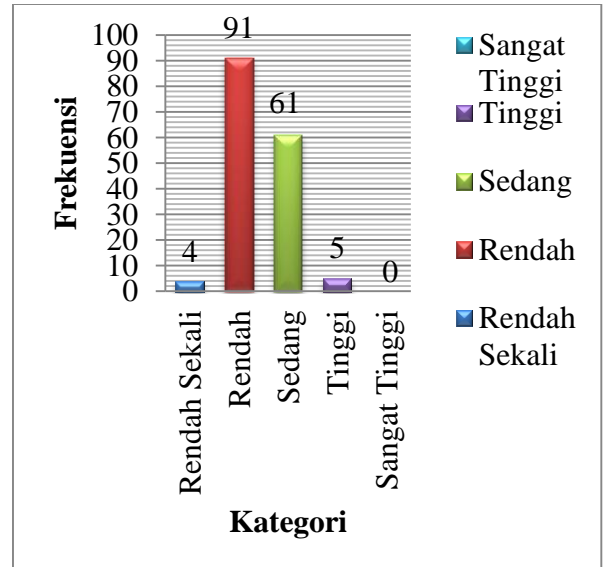
Statistik	
<i>N</i>	161
<i>Mean</i>	2,42
<i>Median</i>	2.00
<i>Mode</i>	2
<i>Std. Deviation</i>	0.597
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	4

Data tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta

No	Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	5	Sangat Tinggi	0	0 %
2	4	Tinggi	5	3,1 %
3	3	Sedang	61	37,9 %
4	2	Rendah	91	56,5 %
5	1	Sangat Rendah	4	2,5 %
Jumlah			161	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta tampak pada gambar 1 sebagai berikut: ini:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Jasmani Peserta Didik Kelas VIII Tahun Ajaran 2017/2018 di SMP N 1 Yogyakarta

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta masuk dalam kategori “rendah”. Tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta paling tinggi pada kategori

rendah, yaitu sebanyak 91 siswa dari 161 siswa atau 56,52%.

Hasil dari observasi, wawancara dan pengisian kuesioner yang dilakukan oleh peneliti juga sejalan dengan hasil penelitian, dimana pada saat jam istirahat sekolah beberapa peserta didik putra lebih melakukan gerak aktif seperti bermain sepak bola dan kejar-kejaran. Namun pada peserta didik putri masih terlihat kurang aktif, peserta didik putri hanya membaca buku, mengobrol, jajan, jalan-jalan, bermain hp, bermain laptop dan kegiatan lainnya yang cenderung ringan karena tidak memerlukan energi yang terlalu banyak. Pada saat jam pelajaran penjasorkes juga masih terlihat beberapa peserta didik yang tidak melakukan kegiatan dengan bersungguh-sungguh dengan memilih untuk menggerombol dan berteduh di tempat yang tidak terkena teriknya panas matahari. Hal ini tentu perlu mendapat perhatian dari orang tua maupun pihak sekolah supaya meningkatkan perilaku hidup sehat dengan beraktivitas jasmani di sekolah maupun setelah pulang sekolah.

Data hasil pengisian PAQ-A juga menunjukkan bahwa mayoritas tingkat aktivitas jasmani peserta didik setelah pulang sekolah (di rumah) juga tergolong rendah sebagian besar peserta didik hanya melakukan aktivitas olahraga 1 sampai 2 kali dalam seminggu, hanya beberapa

siswa yang melakukan aktivitas olahraga sampai 4 kali dalam seminggu. Peserta didik juga kurang dapat memanfaatkan waktu luang ketika dirumah, mayoritas peserta didik hanya bersantai atau melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit usaha maupun tenaga dan hanya beberapa peserta didik saja yang sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga) dalam seminggu terakhir. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta cenderung rendah, baik ketika di sekolah maupun di rumah.

Rendahnya tingkat aktivitas jasmani dapat disebabkan oleh faktor pribadi yang didalamnya terdapat faktor biologis dan faktor psikologis seperti yang ditulis oleh Lutan dalam bukunya yang berjudul "Menuju Sehat Dan Bugar" Disarikan dari Lutan (2002: 20-24). Selain faktor pribadi, faktor lain yang mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani peserta didik adalah faktor lingkungan. Faktor lingkungan yang mempengaruhi tingkat aktivitas jasmani peserta didik meliputi: keluarga, guru penjasorkes, media massa dan faktor fisik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat aktivitas jasmani peserta

didik kelas VIII tahun ajaran 2017/2018 di SMP Negeri 1 Yogyakarta berada pada kategori sangat rendah sebesar 2,5%, rendah 56,5%, sedang 37,9%, tinggi 3,1%, dan sangat tinggi 0%.

Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi peneliti, selanjutnya dapat menambah variabel lain dalam penelitian ini.
2. Bagi peneliti, selanjutnya dapat memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
3. Bagi peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta, agar dapat meningkatkan kesehatan dan aktivitas jasmani melalui gerak aktif dikeseharian maupun kegiatan-kegiatan yang diberikan oleh sekolah.
4. Bagi guru Penjasorkes SMP Negeri 1 Yogyakarta, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengukur tingkat aktivitas jasmani peserta didik.
5. Bagi guru penjasorkes SMP Negeri 1 Yogyakarta, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam mengajar pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas VIII, dan juga mengarahkan peserta didik untuk senantiasa memelihara kesehatan dan

kesegaran jasmaninya melalui aktivitas jasmani yang teratur dan terprogram.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik (edisi revisi)*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset kesehatan dasar (RIKESDES) 2013*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Kowalski, K.C. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: University of Saskatchewan.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sugiyono. (2011). *Statistika Untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, D. (2017). *Tingkat Aktivitas Jasmani Harian Siswa kelas V Sekolah Dasar se-Kelurahan Triharjo Pandak Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.