

**AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS X PADA MASA
PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SMA NEGERI 3
SALATIGA JAWA TENGAH**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Pradipta Suryatama
NIM 18601241077

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS X PADA MASA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SMA NEGERI 3 SALATIGA JAWA TENGAH

Disusun oleh:

Pradipta Suryatama

NIM 18601241077

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 16 Desember 2021

Mengetahui,

Disetujui

Ketua Program Studi

Dosen Pembimbing,



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.

NIP. 196107311990011001



Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197209042001122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pradipta Suryatama

NIM : 18601241077

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X Pada Masa
Pembelajaran Jarak Jauh Di SMA Negeri 3 Salatiga Jawa
Tengah

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri *). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Salatiga, 13 Desember 2021

Yang menyatakan,



Pradipta Suryatama

NIM . 18601241077

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS X PADA MASA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SMA NEGERI 3 SALATIGA JAWA TENGAH

Disusun oleh:

Pradipta Suryatama
NIM 18601241077

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal
29 Desember 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd. Ketua Penguji		6/1/2022
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd. Sekretaris		6/1/2022
Penguji Utama Dr. Sujarwo, S.Pd., Jas., M.Or.		6/1/2022

Yogyakarta, 10 Januari 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

1. Awali dengan doa dan senyuman, akhiri dengan kebahagiaan.
2. Maksimalkan setiap kesempatan yang kamu miliki, karena belum tentu kesempatan itu datanganya dua kali.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Puji Tuhan, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Ibuku tercinta Tri Nur Ana Rahayu, guru yang hebat untuk semua orang dan guru terbaik dalam hidupku. Terimakasih telah memberikan segalanya untukku, memberikan semangat dan dukungan moral maupun materi serta setiap doa yang tiada henti untuk kesuksesanku.
2. Kakakku Kristian Aristiyono dan Kakekku Sihmandaris yang selalu mendukungku, memberikan semangat dan bantuan kepadaku. Terimakasih selalu memberikan doa untuk kesuksesanku.

**AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS X PADA MASA
PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SMA NEGERI 3
SALATIGA JAWA TENGAH**

Oleh :

Pradipta Suryatama
NIM. 18601241077

ABSTRAK

Pandemi *Covid-19* mengakibatkan pembelajaran berlangsung secara jarak jauh. Hal tersebut mengakibatkan peserta didik lebih fokus dan banyak menghabiskan waktu dengan komputer atau *gadget*. Dengan begitu, aktivitas fisik yang dilakukan juga terbatas, padahal aktivitas fisik merupakan aspek penting bagi peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga yang berjumlah 408 peserta didik. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, *simple random sampling* adalah pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Slameto 2015:435). Dalam penelitian ini sampelnya adalah siswa kelas X SMA N 3 Salatiga yang berjumlah 202 orang. Teknik penentuan jumlah sampel menggunakan rumus dari Slovin. Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Level* (PAL).

Berdasarkan analisis data menggunakan deskriptif statistik yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh berada pada kategori aktivitas ringan sebesar 68,81% atau 139 peserta didik, kategori sedang ada 25,7% atau 52 peserta didik dan pada kategori berat ada 5,44% atau 11 peserta didik.

Kata kunci : aktivitas fisik, pembelajaran jarak jauh, *Physical Activity Level*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat berkat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “ Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh di SMA Negeri 3 Salatiga Jawa Tengah“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Tri Ani Hastuti, S.Pd.,M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi, memberikan pengarahan dan motivasi dalam mengenyam pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa di SMA Negeri 3 Salatiga, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Shelvey Anggreini Yulistiyanto Putri yang telah memberi semangat dan menemani saya dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi.
7. Sahabat-sahabat terdekat saya yang selalu menyemangati dan menemani mengerjakan Tugas Akhir Skripsi.

8. Teman-teman tercinta PJKR C 2018, terimakasih untuk cerita dan pengalaman yang sudah kalian berikan. Semoga kisah kita dalam masa perkuliahan bisa menjadi pengalaman yang berarti untuk kita semua. Sukses selalu teman-temanku.
9. Ayahku yang telah menjaga dan merawatku saat aku kanak-kanak.
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 22 Desember 2021

Yang menyatakan,

Pradipta Suryatama

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
B. Kajian Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berfikir.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
D. Definisi Operasional Variable Penelitian.....	45
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	45
F. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	57
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	62

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi.....	63
C. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Diagram Batang Presentase Aktivitas Fisik Keseluruhan.....	52
Gambar 2 Diagram Batang Berdasarkan Gender.....	54
Gambar 3 Diagram Batang Jenis Aktivitas Fisik.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Perbedaan Elemen Aktivitas Fisik dan Latihan Olahraga (<i>Exercise</i>)...	12
Tabel 2 : Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR	24
Tabel 3 : Pengelompokan Intensitas Aktivitas Fisik Berdasarkan MET	26
Tabel 4 : Contoh Perhitungan <i>Physical Activity Level</i> (PAL).....	47
Tabel 5 : Norma Penelitian	49
Tabel 6 : Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh.....	51
Tabel 7: Norma Penelitian Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh.....	51
Tabel 8 : Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan Kelas X SMA Negeri 3 Salatiga	53
Tabel 9 : Norma Penilaian Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan Kelas X SMA Negeri 3 Salatiga	53
Tabel 10 : Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 2. Surat Izin dari Cabang Dinas Pendidikan Wilayah V Provinsi Jawa Tengah.....	70
Lampiran 3. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian di SMA N 3 Salatiga...	71
Lampiran 4. Data Penelitian Aktivitas Fisik.....	72
Lampiran 5. Contoh Perhitungan Aktivitas Fisik (PAL)	79
Lampiran 6. Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan FAO, <i>Human Energy Requirements</i> , 2001	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini seluruh negara di dunia sedang menghadapi pandemi wabah virus *corona*. Burhan, *et al* (2020:1) menjelaskan bahwa virus yang baru pertama kali di temukan di Kota Wuhan, Tiongkok adalah *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV2). Tiongkok melaporkan kasus *pneumonia* misterius yang tidak diketahui penyebabnya pada tanggal 31 Desember 2019. Dalam 3 hari, pasien dengan kasus tersebut berjumlah 44 pasien dan terus bertambah hingga saat ini sampai jutaan kasus. Data epidemiologi menunjukkan 66% pasien berhubungan dengan satu pasar *seafood* atau *live market* di Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok. Sampel *isolat* dari pasien diteliti dengan hasil menunjukkan adanya infeksi *Coronavirus*, jenis *betacoronavirus* baru, diberi nama 2019 *novel Coronavirus* (2019-nCoV). Pada tanggal 11 Februari 2020, *World Health Organization* memberi nama virus baru tersebut SARS-CoV-2 dan nama penyakitnya sebagai *Coronavirus Disease (Covid-19)*. Virus ini masuk ke Indonesia pada awal bulan Maret, tepatnya pada hari Senin, 2 Maret 2020. Hal tersebut diumumkan langsung oleh Presiden Joko Widodo, kasus pertama tersebut menjangkit dua warga Indonesia, tepatnya di Kota Depok, Jawa Barat. Kedua orang tersebut adalah seorang ibu (64) dan putrinya (31) yang sempat kontak fisik dengan warga negara Jepang yang positif *covid-19*.

Setelah diumumkan oleh Presiden Joko Widodo, pemerintah langsung mengambil tindakan cepat guna mencegah meluasnya virus ini dengan melakukan

pembatasan fisik (*physical distancing*) maupun pembatasan sosial (*social distancing*). Khusus di Indonesia, pemerintah telah mengeluarkan status darurat bencana terhitung mulai tanggal 29 Februari 2020 hingga 29 Mei 2020 terkait pandemi virus ini dengan jumlah waktu 91 hari. Langkah-langkah telah dilakukan oleh pemerintah untuk dapat menyelesaikan kasus luar biasa ini, salah satunya adalah dengan mensosialisasikan gerakan pembatasan sosial (*social distancing*). Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi atau memutus mata rantai penyebaran virus *covid-19* maka seseorang harus menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter, menghindari pertemuan massal atau tidak berkerumun serta tidak melakukan kontak fisik langsung dengan orang lain.

Covid-19 sangat berdampak untuk seluruh sektor kehidupan di Indonesia bahkan di dunia, baik sosial, ekonomi dan politik semua terkena dampak dari penyebaran wabah *Covid-19*, secara sosial ini sangat terlihat perubahan di Indonesia, mulai dari diliburkannya seluruh lembaga pendidikan dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi, pelarangan melakukan kegiatan yang mengundang kerumunan, melarang mobilitas warga hingga himbauan untuk beribadah dari rumah. *Covid-19* juga mengubah pola perilaku masyarakat, masyarakat mulai sadar bahwa hidup bersih merupakan sebuah pola hidup yang penting. Masyarakat mulai memperhatikan kebersihan diri dengan selalu mencuci tangan dengan sabun, mengganti seluruh pakaian setelah bepergian, memakai masker saat keluar dari rumah, minum vitamin setiap hari hingga menjaga jarak dengan orang lain, hal ini dilakukan untuk menghindarkan diri dari virus *covid-19*.

Yerusalem, *et al* (2015:483) menjelaskan bahwa pada sektor pendidikan, semenjak ada himbauan dari kementerian pendidikan dan kebudayaan agar sekolah dan perguruan tinggi menetapkan pembelajaran di rumah, pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka kini berubah menjadi pembelajaran jarak jauh. Belajar yang direncanakan di tempat lain atau di luar tempatnya mengajar merupakan pembelajaran jarak jauh. Oleh karena itu, diperlukan teknik-teknik khusus dalam mendesain materi pembelajaran, metodologi khusus komunikasi melalui berbagai media dan juga penataan organisasi serta administrasi yang khusus. Dalam Peraturan Pemerintah Nomor 24 tahun 2012 tentang penyelenggaraan pendidikan jarak jauh pada pendidikan tinggi disebutkan bahwa pendidikan jarak jauh bertujuan untuk meningkatkan perluasan dan pemerataan akses terhadap pendidikan yang bermutu dan relevan sesuai kebutuhan.

Dengan keadaan yang seperti ini menuntut siswa untuk tetap berada di rumah dan melakukan kegiatan pembelajaran melalui ponsel atau komputer. Bagi dunia pendidikan keadaan seperti ini merupakan keadaan yang langka karena proses pembelajaran yang biasa dilakukan di sebuah gedung dan dilakukan secara tatap muka antara guru dan siswa kini berubah menjadi pembelajaran jarak jauh akibat dari adanya pembatasan sosial (*social distancing*), kini proses pembelajaran akhirnya berpindah menjadi di rumah masing-masing dengan berbasis koneksi internet. Proses pembelajaran seperti ini merupakan hal yang baru di dunia pendidikan Indonesia, selain melibatkan guru dan peserta didik, pembelajaran jarak jauh juga menuntut peran dari orang tua siswa.

Pada awal pembelajaran jarak jauh pastinya menimbulkan kebingungan bagi semua pihak, baik dari guru, siswa ataupun dari orang tua karena hal ini masih pertama kali dilakukan di Indonesia. Kesiapan dalam melakukan pembelajaran jarak jauh masih dikatakan minim. Pembelajaran jarak jauh menuntut semua pihak saling bekerja sama untuk mencapai tujuan pendidikan. Bagi guru yang mengajar, keadaan seperti ini mengharuskan untuk lebih kreatif dan inovatif lagi dalam mengajar agar siswa dapat memahami apa yang diajarkan, selain itu guru juga dituntut untuk menguasai media-media yang digunakan untuk melakukan pembelajaran jarak jauh. Sedangkan bagi siswa, mereka dituntut untuk dapat memahami materi yang ada dengan cepat, mereka juga harus dapat melawan rasa bosan karena biasanya ketika pembelajaran tatap muka mereka bisa bercanda tawa dengan teman-teman namun pada pembelajaran jarak jauh mereka hanya duduk di rumah mereka masing-masing. Banyaknya aktivitas yang dilakukan ketika pembelajaran tatap muka mungkin saat ini tidak bisa dilakukan oleh para peserta didik. Bagi orang tua siswa hal ini juga merupakan sebuah tantangan karena jika pembelajaran tatap muka mereka tidak perlu mengawasi anak-anaknya secara langsung namun kali ini mereka harus memberikan pengawasan dan perhatian secara lebih agar anaknya dapat mengikuti pembelajaran jarak jauh dengan baik.

Sujarwo (2013:5) pihak sekolah, pemerintah, dan masyarakat bahu-membahu dalam upaya mengembangkan bangsa melalui jalur pendidikan. Karena, tanpa adanya saling bekerjasama tidak mungkin semua akan tercapai dengan baik. Sebagai harapan kami nilai-nilai religi harus selalu sebagai landasan bagi semua pihak dalam melaksanakan roda pendidikan ini. Pemerintah berharap dengan

penerapan PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) maka penyebaran virus *Covid-19* dapat diminimalisir karena penerapan pembelajaran jarak jauh mengurangi aktivitas sosial atau kerumunan, mengurangi mobilitas dan membatasi kontak fisik. Walaupun sistem ini masih tergolong baru di Indonesia namun pemerintah berharap siswa, guru, orang tua dan semua pihak yang terlibat dapat beradaptasi dan mengikuti pembelajaran jarak jauh dengan baik. Kegiatan ini juga sebagai momen untuk semua pihak belajar tentang berbagai metode pembelajaran yang menarik serta belajar mengenai berbagai media pembelajaran. Dengan semangat serta kerjasama yang baik dari semua pihak, pemerintah berharap penerapan pembelajaran jarak jauh dapat terlaksana dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Namun demikian, penerapan pembelajaran jarak jauh belum seluruhnya disikapi dengan bijak oleh pihak-pihak tertentu, banyak dari mereka malah memanfaatkan pembelajaran jarak jauh untuk bersantai-santai di rumah, bermain *game online*, bermain media sosial hingga banyak dari mereka yang malah berlibur. Kenyataan yang terjadi di lapangan yaitu ada orang tua yang kurang dan belum memperhatikan aktivitas fisik anaknya. Banyak orang tua yang kurang mengetahui manfaat aktivitas fisik bagi kelancaran proses belajar anak. Orang tua juga cenderung membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Karena tidak adanya pengawasan dari guru dan adanya pembiaran dari orang tua maka anak juga merasa hal tersebut tidak ada yang salah. Selain itu kemudahan fasilitas seperti adanya sepeda motor, mobil atau transportasi umum lainnya yang berkembang dewasa ini juga berpengaruh pada tingkat kesegaran jasmani anak. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh dalam bentuk apapun yang dihasilkan oleh kontraksi otot skeletal yang meningkatkan penggunaan energi di atas nilai metabolisme saat istirahat. Berdasar penelitian yang dilakukan oleh Hendsun, *et al* (2021:726) klasifikasi aktivitas mahasiswa didapatkan 168 (85,3%) tergolong aktivitas fisik ringan dan 29 (14,7%) tergolong aktivitas fisik sedang, serta tidak ada yang tergolong aktivitas fisik berat. Kesimpulan penelitian ini adalah masih banyak mahasiswa yang aktivitas fisiknya tergolong sedentary. Hal ini harus menjadi perhatian khusus guna mencegah kejadian penyakit tidak menular dikemudian hari. Aktivitas fisik haruslah dilaksanakan dengan teratur dan dengan intensitas yang tepat agar tubuh kita mendapatkan manfaatnya.

Aktivitas fisik bisa dilakukan dimanapun kita berada, di rumah, di sekolah ataupun di tempat kerja. Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, *self-concept*, rasa cemas dan stress yang rendah. Melakukan aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran, apalagi jika aktivitas fisik dilakukan secara rutin. (Welis & Sazeli, 2013:12) menyebutkan bahwa secara umum hasil studi di berbagai negara aktifitas fisik yang memadai bermanfaat untuk kesehatan terutama mengurangi resiko penyakit-penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus tipe 2, obesitas dan gizi lebih, penyakit kanker payudara, kanker kolon serta depresi.

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah sarana mendasar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Namun banyak orang

telah menghilangkan semua itu dari kehidupan sehari-hari, dengan dampak yang luar biasa bagi kesehatan dan kesejahteraan. Dalam masa pandemi seperti sekarang banyak orang yang merasa takut untuk melakukan berbagai aktivitas fisik di luar rumah karena takut terpapar virus *covid-19*. Siswa juga merasakan hal sama, apalagi dalam pembelajaran jarak jauh siswa lebih cenderung melakukan aktivitas di rumah dan lebih fokus pada media yang bersifat *online*.

Pada masa pembelajaran jarak jauh seperti saat ini belum diketahui bagaimana aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik. Aktivitas yang dilakukan oleh peserta didik cenderung terfokus pada media *online* seperti ketika mengikuti pembelajaran jarak jauh, mengerjakan tugas ataupun bermain *game online* hanya untuk sekedar mengisi waktu luang. Disisi lain, hal ini berdampak terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik, karena semua aktivitas terjadi di rumah tanpa adanya aktivitas berjalan kaki, berolahraga, dan lain sebagainya. Kurangnya aktivitas fisik akan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh, hal ini menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi ditambah dengan asupan gizi yang kurang maka seseorang akan lebih rentan dengan masalah gizi. Selain rentan terhadap masalah gizi, kurangnya aktivitas fisik juga dapat menimbulkan berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, obesitas, stress, kecemasan yang berlebih hingga depresi.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMA Negeri 3 Salatiga dengan guru PJOK serta peserta didik didapat hasil bahwa dalam pembelajaran jarak jauh guru memberikan tugas melakukan aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah masing-masing dan tetap mengacu pada protokol kesehatan, seperti aktivitas

kebugaran jasmani, aktivitas ritmik dan beladiri. Pembelajaran biasanya menggunakan *power point* atau video guna mempermudah siswa dalam memahami materi. Walau begitu, kegiatan belajar mengajar di era pandemi memang mengalami banyak kendala, guru PJOK tidak dapat mengamati dan menilai secara langsung bagaimana perkembangan motorik peserta didik. Walaupun guru sudah berusaha semaksimal mungkin dalam KBM dengan menggunakan strategi dan sarana pembelajaran yang menarik. Sedangkan bagi siswa pembelajaran jarak jauh menuntut mereka untuk fokus terhadap media *online* guna mengikuti pembelajaran. Namun begitu, siswa merasa aktivitas fisik merupakan kegiatan yang penting, aktivitas fisik dilakukan atas kesadaran diri sendiri serta berbagai faktor lainnya. Mereka cenderung melakukan aktivitas fisik yang ringan seperti melakukan aktivitas fisik rumah tangga seperti menyapu, mengepel dan mencuci.

Berdasarkan masalah yang sudah diuraikan diatas, maka peneliti mempunyai gagasan untuk melakukan sebuah penelitian pada peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga karena siswa kelas X masih berada pada masa transisi dari SMP ke SMA, apalagi pada saat masa akhir SMP sampai sekarang atau awal SMA mereka mengalami pembelajaran jarak jauh. Siswa kelas X juga masih mudah terbawa budaya atau kebiasaan yang ada di lingkungan sekitar. Selain itu karena siswa kelas X lebih mudah diorganisasi. Oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul “Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh Di SMA Negeri 3 Salatiga Jawa Tengah”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Pandemi *covid* 19 mengakibatkan pembelajaran tatap muka diganti menjadi pembelajaran jarak jauh.
2. Kurangnya partisipasi dan kepedulian orang tua dalam mendukung aktivitas fisik anak.
3. Peserta didik cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di depan laptop, komputer atau *gadget*.
4. Pembelajaran PJOK belum diketahui keefektifannya di masa pandemi *covid* 19.
5. Belum diketahui aktivitas fisik peserta didik kelas X pada masa pembelajaran jarak jauh di SMA Negeri 3 Salatiga.

C. Pembatasan Masalah

Supaya pembahasan masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada aktivitas fisik peserta didik kelas X pada masa pembelajaran jarak jauh di SMA Negeri 3 Salatiga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: Seberapa baik aktivitas fisik peserta didik kelas X pada masa pembelajaran jarak jauh di SMA Negeri 3 Salatiga ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik peserta didik kelas X pada masa pembelajaran jarak jauh di SMA Negeri 3 Salatiga.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang aktivitas yang dilakukan peserta didik kelas X pada masa pembelajaran jarak jauh di SMA Negeri 3 Salatiga

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru. Diharapkan dengan penelitian ini guru mampu membentuk metode pembelajaran yang tetap menerapkan aktivitas fisik. Selain itu juga untuk meningkatkan wawasan dan sebagai bahan evaluasi.
- b. Bagi sekolah. Diharapkan dengan penelitian ini dapat memberi masukan bagi pihak sekolah dalam hal pembelajaran jarak jauh serta kaitannya dengan aktivitas fisik peserta didik.
- c. Bagi peneliti. Diharapkan penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah aktivitas fisik siswa di saat pembelajaran jarak jauh.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah segala aktivitas yang melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari biasanya. Aktivitas fisik adalah variabel perilaku yang kompleks dan bervariasi dari hari ke hari, dalam hal intensitas, frekuensi, dan durasi. Aktivitas tersebut terdiri berjalan ke sekolah dan aktivitas sukarela (seperti olahraga dan rekreasi). Permata, *et al* (2019:1) menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah suatu kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang memerlukan lebih banyak energi dibanding dengan fase istirahat, hal ini merupakan suatu faktor penting dalam keseimbangan energi pada tubuh.

Aktivitas fisik merupakan fungsi dasar hidup manusia. (Welis & Sazeli, 2013:1) menjelaskan bahwa aktivitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan dalam melakukannya memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik melibatkan proses biokimia dan biomekanik. Aktivitas fisik berbeda dengan latihan. Seringkali orang keliru terhadap istilah aktivitas fisik dengan latihan olahraga atau *exercise*. Latihan olahraga (*exercise*) merupakan bagian dari aktivitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga

(*exercise*) merupakan aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik.

Tabel 1 : Perbedaan Elemen Aktivitas Fisik dan Latihan Olahraga (*Exercise*)

No	Aktivitas Fisik	Latihan (<i>Exercise</i>)
1	Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka	Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka
2	Mengakibatkan pengeluaran energy	Mengakibatkan pengeluaran energi
3	Pengeluaran energi bervariasi dari rendah hingga tinggi (KKal)	Pengeluaran energi bervariasi dari rendah hingga tinggi (KKal)
4	Berhubungan positif dengan kebugaran fisik	Sangat berhubungan positif dengan kebugaran fisik
5	-	Gerakan otot terencana, terstruktur dan teratur
6	-	Meningkatkan atau memelihara komponen kebugaran fisik

Sumber : Welis & Sazeli (2013:2)

Bryantara (2016: 238) berpendapat bahwa olahraga memiliki tujuan yang bermacam-macam, ada yang bertujuan sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, gengsi atau untuk pencapaian prestasi. Tujuan olahraga yang menginginkan tingkat kebugaran jasmani tubuh terjaga perlu adanya pengaturan strategi latihan yang tepat sasaran dan disesuaikan dengan kondisi tubuh tiap individu. Berolahraga mempunyai peran yang penting bagi kesehatan tubuh

seseorang dan bagi orang yang tidak rajin berolahraga dapat mengakibatkan faktor resiko berbagai macam penyakit di masa yang akan datang. Yuliarto (2008:47) latihan fisik yang benar, teratur, berbeban individual dan menyenangkan dapat memperbaiki dan menghambat penurunan fungsi organ tubuh, menyehatkan tubuh serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi. Sholihin (2015: 35) menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh beserta sistem penunjangnya. Aktivitas fisik ialah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot rangka yang menggunakan sejumlah energi.

Berdasarkan pengertian aktivitas fisik dari beberapa ahli dapat di simpulkan bahwa aktivitas fisik adalah semua aktivitas dan gerakan yang dihasilkan dari kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi dan membakar kalori tubuh. Aktivitas fisik berbeda dengan kebugaran jasmani dan latihan. Beberapa contoh kegiatan yang termasuk dalam aktivitas fisik adalah berjalan kaki, bersepeda, lompat tali, aktivitas dirumah (menyapu, mengepel, mencuci) dan menari ataupun berdansa. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan tipe, intensitas, frekuensi serta durasi yang tepat maka dapat meningkatkan kesehatan tubuh seseorang. Siswa SMA semestinya sudah paham dan tau mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik sehingga mereka bisa rutin melakukan aktivitas fisik dan dapat mengambil manfaat dari melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik harus dilakukan secara rutin supaya dapat mendapat manfaat yang maksimal. Banyak aktivitas fisik yang bisa dilakukan, seperti aktivitas fisik rumah tangga (menyapu,

mengepel, mencuci, menjemur baju), aktivitas fisik transportasi (berjalan, berkendara) aktivitas rekreasi (membaca buku, mendengarkan musik, menonton televisi, bermain *game*) aktivitas fisik olahraga (*work out*, sepakbola, basket, lari).

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

(Ayers & Sariscsany, 2010:40-41) menjelaskan bahwa aktivitas fisik dibagi menjadi empat dimensi utama yaitu frekuensi, intensitas, tipe dan *time* atau durasi.

1) Frekuensi

Frekuensi menggambarkan seberapa sering seseorang melakukan aktivitas fisik. Untuk setiap komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, frekuensi yang menguntungkan dan aman umumnya tiga sampai lima hari per minggu, dan aktivitas kebugaran aerobik dapat dilakukan semua atau hampir setiap hari dalam seminggu. Pengecualian adalah kegiatan yang ditujukan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot. Banyak ahli percaya bahwa kegiatan ini harus dibatasi hingga tiga hari berturut-turut per minggu, kecuali kelompok otot yang berbeda dilakukan pada hari-hari bergantian.

2) Intensitas

Intensitas menggambarkan seberapa keras seseorang berlatih dan mewakili salah satu keputusan paling kritis dalam desain program. Pemilihan intensitas latihan yang tepat tergantung pada sejumlah faktor termasuk kesiapan perkembangan peserta, tujuan pribadi, dan aktivitas fisik dan tingkat kebugaran saat ini. Misalnya, peserta yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kinerja olahraga perlu berolahraga dengan intensitas yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mereka yang berusaha mencapai manfaat kesehatan secara umum. Pada umumnya

intensitas dikelompokkan menjadi skala rendah, sedang, dan tinggi. Erwinanto (2017:7) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

a) Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari ialah 8 jam tidur, 4 jam melakukan pekerjaan sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, 30 menit olahraga dan sisanya yaitu $9\frac{1}{2}$ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

b) Kegiatan Sedang

Dalam kegiatan sedang kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 8 jam melakukan pekerjaan di lapangan (seperti di industri, perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan, dan sangat ringan.

c) Kegiatan Berat

Kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

3) Tipe

Tipe mengacu pada mode atau jenis aktivitas yang dipilih seseorang untuk dilakukan untuk setiap komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan. Misalnya, seseorang dapat meningkatkan kebugaran aerobik dengan berjalan kaki, mengendarai sepeda, memanjat tangga, atau melakukan sejumlah aktivitas fisik lainnya yang meningkatkan denyut jantung untuk waktu yang lama. Kebugaran dan kekuatan otot dapat dikembangkan dengan mengontraksikan otot atau kelompok

otot melawan resistensi eksternal yang diberikan oleh beban bebas, mesin resistensi variabel, tabung elastis, berat badan dan teman pasangan. Fleksibilitas dapat ditingkatkan dengan meregangkan otot secara berulang melebihi panjang istirahat normalnya menggunakan beberapa mode latihan termasuk peregangan statis dan dinamis.

4) *Time*/durasi

Waktu atau durasi menggambarkan berapa lama aktivitas harus dilakukan. Seperti aspek lain, waktu bervariasi tergantung pada komponen kebugaran terkait kesehatan yang ditargetkan, dan berbanding terbalik dengan intensitas.

Selain ada empat dimensi utama tersebut terdapat satu lagi yaitu *enjoyable*, maksudnya adalah setiap jenis latihan yang dilakukan oleh seseorang haruslah menyenangkan dan pelaku kegiatan bisa menikmati apa yang dilakukan, jangan malah tertekan atau terbebani, semua latihan haruslah dilaksanakan dengan metode yang menyenangkan.

Dari penjelasan beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa terdapat lima dimensi utama dalam klasifikasi aktivitas fisik, yaitu frekuensi, intensitas, tipe, *time* atau durasi dan *enjoyable*. Jika lima hal tersebut dilakukan dengan tepat dan teratur maka akan mendapat manfaat yang positif bagi tubuh. Menurut intensitasnya aktivitas fisik dibedakan menjadi aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Dalam tipe terdapat beberapa komponen yaitu ketahanan, kekuatan dan kelenturan.

c. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Seseorang memiliki tingkat aktivitas fisik yang berbeda-beda antara satu dengan yang lain, aktivitas fisik seseorang bisa dipengaruhi oleh faktor lingkungan,

individu dan lain sebagainya. (Ayers & Sariscsany, 2010: 14-21) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik anak-anak dapat dipengaruhi oleh faktor internal atau pribadi (yaitu biologis dan psikologis) dan faktor eksternal atau lingkungan (yaitu sosial dan fisik).

1) Faktor internal, kadang-kadang disebut faktor pribadi, faktor internal juga dibedakan menjadi biologis dan psikologis :

a) Biologis, jenis kelamin, usia dan ras telah dipelajari sebagai kemungkinan pengaruh biologis pada perilaku aktivitas fisik. Studi yang menyelidiki faktor gender dan usia telah menunjukkan tren yang jelas, anak laki-laki umumnya lebih aktif daripada anak perempuan. Ada pedoman yang menyarankan bahwa untuk menjadi sehat, anak-anak dan remaja harus melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat minimal 60 menit setiap hari.

b) Psikologis, faktor psikologis juga mempengaruhi perilaku aktivitas fisik. Para peneliti telah mempelajari hubungan variabel kognitif dan psikologis dengan tingkat aktivitas fisik di antara anak-anak dan remaja. Untuk orang dewasa dan orang yang telah paham tentang manfaat aktivitas fisik diakui sebagai pengaruh kuat pada perilaku olahraga dan stimulus untuk melakukan aktivitas fisik.

2) Faktor eksternal juga mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Secara alami, tempat tinggal seorang anak memengaruhi tingkat dan pilihan aktivitas fisiknya. Oleh karena itu, lingkungan sosial dan fisik (faktor lingkungan) juga harus dipertimbangkan.

a) Faktor sosial, orang tua dan saudara kandung sangat mempengaruhi pilihan hidup anak yang lebih muda (tingkat dasar), sedangkan remaja lebih cenderung mencari dukungan teman sebaya. Berbagai orang dalam kehidupan fisik dalam banyak cara :

(1) Teman sebaya, jika teman seorang anak bersepeda atau permainan lainnya kemungkinan besar anak akan melakukan hal yang sama. Jika teman-teman anak lebih tertarik pada televisi atau video game, ini mungkin akan menjadi minat anak juga. Semakin tua anak, semakin besar kemungkinan teman sebaya akan secara signifikan mempengaruhi perilaku aktivitas fisik.

(2) Orang tua dan saudara kandung, seperti halnya teman sebaya, jika keluarga anak pergi hiking atau bermain bola basket secara teratur, anak cenderung merasa kompeten di bidang-bidang tersebut. Anak lebih cenderung aktif secara fisik jika keluarga aktif dan anak akan mengikuti aktivitas sejak dini. Sebaliknya, jika keluarga anak tidak banyak bergerak dan menghindari aktivitas fisik, anak cenderung kurang termotivasi untuk aktif secara fisik.

(3) Guru, kebanyakan orang dapat memikirkan setidaknya satu guru yang sangat memengaruhi pilihan hidup yang telah mereka buat. Dalam kaitannya dengan perilaku aktivitas fisik, antusiasme guru menular. Antusiasme guru menunjukkan bahwa mereka

menghargai konten yang mereka ajarkan dan bahwa pendidikan jasmani penting dalam kehidupan.

(4) Dokter, interaksi sosial dapat memotivasi siswa. Resep aktivitas fisik adalah strategi ampuh yang dapat memanfaatkan "efek jas putih", yang menekankan kepada pasien bahwa aktivitas fisik sama pentingnya dengan kesehatan mereka seperti obat apa pun. Dokter didorong untuk menyertakan anak-anak dan orang tua mereka dalam proses penetapan tujuan aktivitas fisik. Bagi banyak anak, orang tua memainkan peran penting dalam setiap perubahan perilaku oleh karena itu, dokter didorong untuk menargetkan anak dan orang tua.

b) Faktor lingkungan, banyak faktor lingkungan yang dapat mendorong atau menghambat aktivitas fisik. Lingkungan tempat tinggal anak dapat sangat mempengaruhi perilaku aktivitas fisik. Misalnya di banyak lingkungan, orang tua enggan atau tidak mau mengizinkan anak-anak mereka bermain di luar ruangan karena masalah keamanan. Kegiatan di dalam ruangan, seperti menonton televisi, membaca, atau bermain game komputer membuat anak-anak tetap terhibur dan sibuk tetapi sifatnya tidak aktif. Sebaliknya, seorang anak yang tinggal di lingkungan lain mungkin memiliki kebebasan yang lebih besar serta fasilitas aktivitas fisik yang lebih menarik dan berlokasi strategis, seperti taman, lapangan, dan kolam renang.

Faktor dari pribadi seseorang juga mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang, (Welis & Sazeli, 2013:16) mengungkapkan bahwa faktor individu juga berpengaruh terhadap aktivitas fisik yang dilakukan seseorang, diantaranya :

- 1) Pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat, ketika seseorang memiliki pengetahuan dan persepsi yang baik terhadap hidup sehat, maka orang tersebut akan melakukan aktivitas fisik dengan baik, karena mereka yakin dampak aktivitas fisik tersebut terhadap kesehatan.
- 2) Motivasi, orang yang mempunyai motivasi dan harapan untuk mencapai kesehatan optimal, akan terus melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran kesehatan.
- 3) Kesukaan olahraga, orang yang memiliki hobi atau kesukaan terhadap olahraga akan cenderung lebih sering melakukan aktivitas fisik.

Selain dari faktor individu, faktor lain yang juga berpengaruh terhadap seseorang rutin melakukan aktivitas fisik atau tidak adalah faktor umur, genetic, jenis kelamin dan kondisi suhu dan geografis.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik seseorang yaitu faktor biologis, seperti jenis kelamin dan usia seseorang. Selain itu ada juga faktor sosial seperti bagaimana lingkungan sekitar, orang yang hidup di lingkungan gemar olahraga maka dia akan ikut gemar berolahraga. Dimana orang tersebut tinggal juga berpengaruh, orang yang tinggal di daerah dekat lapangan atau tempat yang luas akan cenderung gemar berolahraga daripada orang yang tinggal di daerah perkotaan dan minim tempat berolahraga. Faktor tren terbaru atau kemajuan teknologi juga berpengaruh, perkembangan

teknologi akan mempermudah pekerjaan manusia namun dengan begitu maka aktivitas fisik yang dilakukan manusia juga akan berkurang dengan kemudahan tersebut. Faktor dari individu tiap orang juga akan berpengaruh, ketika seseorang mempunyai pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat maka dia akan cenderung rajin melakukan aktivitas fisik, selain itu adalah adanya motivasi dan kesukaan terhadap olahraga.

d. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan banyak manfaat bagi tubuh. (Welis & Sazeli, 2013:12) menjelaskan bahwa aktivitas fisik memberikan keuntungan yang besar untuk menurunkan resiko penyakit jantung. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik beresiko dua kali lebih besar terkena penyakit jantung jika dibandingkan dengan orang yang aktif. Aktivitas fisik juga membantu mencegah penyakit stroke dan memperbaiki faktor resiko *cardiovascular disease* (CVD) seperti kolesterol dan tekanan darah tinggi. Rendahnya level aktivitas fisik dapat meningkatkan pula prevalensi obesitas secara signifikan. Obesitas terjadi bila asupan energi melebihi pengeluaran energi total termasuk energi untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin juga memperbaiki psikologis seseorang melalui penurunan stress, kecemasan dan depresi. Faktor psikologis penting dipertimbangkan untuk pencegahan dan manajemen penyakit jantung serta berimplikasi juga terhadap penyakit kronis lainnya seperti diabetes, osteoporosis, hipertensi, kegemukan kanker dan depresi.

(Anggunadi & Sutarina, 2017:10-13) menjelaskan bahwa banyak penelitian epidemiologis telah memastikan bahwa aktivitas fisik bisa menurunkan resiko berbagai morbiditas yang berkaitan dengan usia atau penuaan serta resiko mortalitas akibat sebab apapun. Aktivitas fisik merupakan faktor yang ditemukan sangat berkaitan dengan risiko terjadinya berbagai penyakit. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan meningkatnya risiko seseorang mengalami penyakit jantung iskemik, diabetes tipe 2, kanker kolon, depresi atau kanker payudara. Bahkan meningkatnya aktivitas fisik dikatakan akan menurunkan risiko terjadinya kematian prematur. Untuk mendapatkan manfaat yang maksimal dari melakukan berbagai aktivitas fisik kita harus memperhatikan beberapa variabel seperti intensitas dan durasi aktivitas fisik. Aktivitas fisik dengan intensitas yang tinggi (*virgorous*) dapat menurunkan resiko kematian akibat penyakit jantung coroner sebanyak 30%, atau penurunan resiko kematian akibat stroke atau osteoporosis sebanyak 25. Selain bermanfaat untuk mencegah berbagai penyakit, aktivitas fisik yang dilakukan di sekolah berpengaruh terhadap kecerdasan emosi anak. (Riyanto & Mudian, 2019:339) kecerdasan emosi sangat berperan penting dalam pengembangan prestasi dan hasil belajar siswa. Kecerdasan emosi sangat berperan penting dalam keberhasilan hidup, dalam hal ini yang ditekankan adalah kehidupan di sekolah

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat memberi dampak yang baik bagi tubuh seseorang. Manfaat melakukan aktivitas fisik tidak hanya dapat mencegah berbagai penyakit seperti diabetes, kanker, berbagai penyakit tulang dan otot namun aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu menjaga berat badan tubuh, menjaga tekanan darah

serta memperbaiki sirkulasi peredaran darah. Aktivitas fisik juga dapat memperbaiki kesehatan mental, mencegah stress serta dapat berpengaruh terhadap kesehatan emosi seseorang. Kesehatan emosi sangatlah penting kaitannya dengan pengembangan prestasi dan hasil belajar yang maksimal di sekolah.

e. Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik

Ada beberapa teknik yang dapat dilakukan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang. (Merino & Briones, 2006: 13) menjelaskan bahwa mengukur aktivitas fisik seseorang menggunakan *the talk test* (tes berbicara), *metabolic equivalent* (MET), dan *heart rate* (denyut jantung). Berikut ini adalah penjelasan dari metode tersebut:

1) *The Talk Test* (Tes Percakapan)

The talk test adalah cara yang mudah untuk mengukur intensitas aktivitas fisik seseorang. Dengan percakapan normal pada orang yang sedang melakukan aktivitas fisik, kita dapat mengetahui tingkat aktivitas fisiknya. Tujuan dari percakapan ini adalah untuk mengetahui seberapa mudah atau sulit seseorang ketika melakukan percakapan disaat melakukan aktivitas. Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik kemudian dilakukan percakapan, saat percakapan masih mudah dapat dikatakan aktivitas yang dilakukan tergolong ringan, jika percakapan mulai terasa sulit maka aktivitas yang dilakukan tergolong sedang, namun jika sudah kesulitan dalam percakapan bahkan sampai terengah-engah maka aktivitas fisik yang dilakukan tergolong berat.

2) *Heart Rate* (Denyut Jantung)

Heart rate (denyut jantung) bisa diukur dengan mudah di leher (denyut nadi karotis) dan di pergelangan tangan (denyut nadi radial) kemudian harus diubah menjadi jumlah denyut nadi permenit (bpm). Untuk mengukur denyut permenit dapat menggunakan pengukuran yang lebih singkat (misal: 15, 20, atau 30 detik) dan dikalikan (misal: denyut nadi 20 detik dikali 3) untuk mendapatkan denyut nadi 1 menit. Untuk menentukan rentang tingkat detak jantung guna memantau intensitas aktivitas fisik adalah dengan menggunakan metode *heart rate reserve* (HRR) disebut juga cadangan denyut jantung dikenal juga dengan metode Karvonen. Dalam metode ini, cara pertama untuk mendapatkan HRR adalah maximum *heart rate* (MHR) dikurangi *resting heart rate* (RHR) disebut juga denyut jantung istirahat. Sebagai contoh, mari kita asumsikan anak berusia 15 tahun memiliki denyut jantung istirahat 80 bpm. Maka didapatkan HRR anak tersebut sebesar $MHR (205) - RHR (80) = 125$ bpm. MHR didapatkan dari $220 - \text{usia}$.

Tabel 2 : Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan HRR

Aktivitas Fisik	% Heart Rate Reserve (HRR)	Rating of Perceived Exertion (RPE)
Sangat Ringan	<20	<10
Ringan	20-39	10-11
Sedang	40-59	12-13
Tinggi	60-84	14-16
Sangat Tinggi	>86	17-19

Sumber: Merino & Briones (2006: 14)

Data di atas menunjukkan HRR intensitas sedang antara 40-59% adalah $50 (0.40 \times 125) - 74 (0.59 \times 125)$. Langkah kedua adalah menambahkan RHR atau denyut nadi istirahat sebagai acuan untuk denyut nadi intensitas sedang. Untuk dapat dikategorikan aktivitas sedang, denyut nadi anak tersebut harus antara 130 bpm ($50+80$) sampai 154 bpm ($74+80$).

3) *Metabolic Equivalent* (MET)

1 equivalen metabolic (1 MET) adalah jumlah energi (oksigen) yang digunakan tubuh saat tubuh kita duduk dengan tenang (istirahat). Intensitas dapat digambarkan sebagai kelipatan dari nilai ini. Semakin keras tubuh bekerja dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin tinggi tingkat MET. Aktivitas apapun yang membakar <3 MET dianggap sebagai intensitas rendah. Aktivitas apapun yang membakar 3-6 MET dianggap sebagai intensitas sedang. Aktivitas apapun yang membakar >6 MET dianggap sebagai intensitas yang kuat.

Berikut ini contoh pengelompokan intensitas aktivitas atau kegiatan sehari-hari berdasarkan MET, sebagai berikut:

Tabel 3 : Pengelompokan Intensitas Aktivitas Fisik Berdasar MET

Aktivitas/Kegiatan	Intensitas	Jumlah MET
Menyetrika	Ringan	2.3
Membersihkan debu	Ringan	2.5
Berjalan 3-4 km/jam	Ringan	2.5
Melukis/ Mendekor	Sedang	3.0
Jalan-Jalan 4-6 km/jam	Sedang	3.3
Golf	Sedang	4.3
Badminton	Sedang	4.5
Tennis (<i>Double</i>)	Sedang	5.0
Berjalan >6km/jam	Sedang	5.0
Bersepeda 16-22 km/jam	Tinggi	6.0
Tarian Aerobik	Tinggi	6.0
Tarian Aerobik	Tinggi	6.0
Bersepeda 19-22 km/jam	Tinggi	8.0
Tennis (single)	Tinggi	8.0
Lari 12-14 km/jam	Tinggi	13.5

Sumber : Merino & Briones (2006: 16)

Selain ketiga metode tersebut, terdapat juga cara lain untuk mengukur tingkat aktivitas fisik seseorang yaitu dengan menggunakan *Physical Activity Level* (PAL). Aktivitas fisik bisa dikelompokkan menjadi beberapa tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat. Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dapat dinyatakan dalam *Physical Activity Level* (PAL). FAO

(2001) menjelaskan bahwa PAL merupakan besarnya nilai *Physical Activity Ratio* (PAR) yang dikeluarkan dalam 24 jam . Perhitungan nilai PAL dilakukan dengan mengacu pada rumus yang dikeluarkan oleh FAO (2001) sebagai berikut :

$$PAL = \frac{\Sigma (PAR \times W)}{24 \text{ JAM}}$$

Keterangan :

PAL : *Physical Activity Level*

PAR : *Physical Activity Ratio*

W : Alokasi waktu 24 jam

Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang selama 24 jam dinyatakan dalam PAL (*Physical Activity Level*) atau tingkat aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Purwanti (2019:7) aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global.

Wulandari, *et al* (2019: 42) cara mengalikan PAR (*Phyisical Activity Ratio*) dengan lamanya waktu yang digunakan untuk beraktivitas. Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu 24 jam dinyatakan dalam PAL (*Physical Activity Level*). Nilai PAL tersebut kemudian di rata-rata untuk selanjutnya dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu aktivitas ringan (1,40-1,69), sedang (1,70-1,99), dan berat (2,00-2,40). Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa cara mengukur tingkat aktivitas fisik yaitu *the talk test* (tes berbicara), *metabolic equivalent* (MET), dan *heart rate* (denyut jantung) dan (*Phisical Activity Level*) PAL.

2. Hakikat Pembelajaran Jarak Jauh

a. Pengertian Pembelajaran Jarak Jauh

Pendidikan merupakan sebuah aspek penting bagi sebuah negara. Sujarwo (2013:1) pendidikan adalah hal pokok yang akan menopang kemajuan suatu bangsa. Kemajuan suatu bangsa dapat diukur dari kualitas dan sistem pendidikan yang ada. Tanpa pendidikan, suatu negara akan jauh tertinggal dari negara lain. Hastuti (2010:7) pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Melalui sekolah, siswa belajar berbagai macam hal. Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang sifatnya positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan.

Pelaksanaan pembelajaran ialah kegiatan yang menggambarkan prosedur, dan pengorganisasian pembelajaran guna mencapai satu kompetensi dasar yang telah ditetapkan. Kompetensi yang ingin dicapai harus ditentukan terlebih dahulu dalam proses pelaksanaan pembelajaran. Kompetensi tersebut merupakan tujuan atau target yang akan dituju. Dalam menentukan kompetensi yang ingin dicapai, tidak hanya didasarkan pada kemauan kepala sekolah atau guru, tetapi juga harus memperhatikan berbagai kebutuhan dan keadaan dari peserta didik. Itulah sebabnya sebelum memilih dan menentukan target yang hendak dicapai, maka mengambil kebijakan tentang rencana pembelajaran harus memiliki berbagai informasi dalam menentukan/memilih kompetensi yang akan dihasilkan dari proses pembelajaran

yang dilakukan. Pencarian informasi dapat dilakukan melalui berbagai proses yang melibatkan berbagai pihak.

Pembelajaran jarak jauh merupakan pendidikan yang peserta didik dan pendidiknya terpisah. Proses pembelajaran menggunakan berbagai sumber belajar yaitu melalui teknologi informasi komunikasi dan media lainnya. Pembelajaran jarak jauh berfungsi sebagai pendidikan bagi peserta didik yang tidak dapat mengikuti pendidikan secara tatap muka tanpa mengurangi kualitas pendidikan. Sari, *et al* (2020) menjelaskan pembelajaran adalah kegiatan inti dalam suatu proses pendidikan. Pembelajaran dapat dilaksanakan didalam kelas ataupun secara jarak jauh apabila terdapat kendala untuk bertemu di dalam kelas dikarenakan situasi dan kondisi yang tidak memungkinkan.

Dalam Peraturan Pemerintah RI Tahun 2012 Nomor 24 tentang penyelenggaraan pendidikan jarak jauh pada pendidikan tinggi disebutkan bahwa pembelajaran jarak jauh mempunyai karakteristik terbuka, belajar mandiri, belajar tuntas, menggunakan teknologi informasi dan komunikasi, menggunakan teknologi pendidikan lainnya dan/atau pembelajaran. Syafnidawaty (2020) pembelajaran jarak jauh ialah pendidikan formal berbasis lembaga dimana instruktur dan peserta didik berada di lokasi terpisah yang terhubung dengan sistem telekomunikasi interaktif untuk menghubungkan semua sumber daya yang diperlukan di dalamnya. Sederhananya pembelajaran jarak jauh adalah pendidikan yang mengajar dari jarak jauh, tanpa ruang kelas secara fisik. Secara umum, prinsip pendidikan jarak jauh mencakup :

- 1) Akses, yakni terkait keinginan untuk memperluas jangkauan masyarakat terhadap pendidikan melalui penyelenggaraan pendidikan yang berbasis teknologi komunikasi dan informasi, bersifat massal, ekonomis, serta tidak terbatas jarak dan waktu.
- 2) Pemerataan yang mengungkapkan keadilan dan persamaan hak bagi siapa saja untuk mengenyam pendidikan tanpa dasar bagi berbagai elemen.
- 3) Kualitas, yaitu berkenaan dengan jaminan standar pengajar, bahan ajar dan ujian, dan proses pembelajaran interaktif yang berbasis teknologi komunikasi dan informasi.

Pendidikan jasmani merupakan sebuah hal yang penting bagi pertumbuhan serta perkembangan peserta didik. Hastuti (2010:11) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan social, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dipilih direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Muktiani (2008:26) menjelaskan bahwa suatu pembelajaran yang baik haruslah memenuhi kriteria daya tarik, daya guna (efektivitas), dan hasil guna (efisiensi) sehingga hasil pembelajaran dapat diklasifikasikan menjadi keefektifan, efisiensi, dan daya tarik (*appeal*). Ada empat aspek penting yang dapat dipakai untuk mempreskripsikan keefektifan pembelajaran yaitu kecermatan penguasaan perilaku yang dipelajari (tingkat kesalahan), kecepatan unjuk kerja, tingkat alih belajar, dan

tingkat retensi dari apa yang dipelajari. Efisiensi pembelajaran diukur dengan rasio antara keefektifan dan jumlah waktu yang dipakai atau jumlah biaya pembelajaran yang digunakan. Sedangkan daya tarik pembelajaran dapat diukur dengan mengamati kecenderungan siswa untuk tetap terus belajar.

Dari hal tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa pelaksanaan pembelajaran ialah kegiatan yang menggambarkan prosedur, dan pengorganisasian pembelajaran guna mencapai satu kompetensi dasar yang telah ditetapkan. Kompetensi yang ingin dicapai harus ditentukan terlebih dahulu dalam proses pelaksanaan pembelajaran. Kompetensi tersebut merupakan tujuan atau target yang akan dituju. Sedangkan pembelajaran jarak jauh adalah sebuah proses pembelajaran yang dilaksanakan secara jarak jauh, pengajar dan peserta didik tidak lagi datang secara fisik ke gedung sekolah. Pembelajaran jarak jauh memiliki berbagai manfaat yaitu menghemat biaya, waktu, efektif dalam penyampaian karena memiliki kemampuan memperbarui, menyimpan, mendistribusikan, dan membagi materi pengajaran.

b. Langkah-Langkah Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh

- 1) Merencanakan pembelajaran, guru wajib menyusun RPP agar pembelajaran memiliki pedoman yang jelas.
- 2) RPP harus merujuk pada SKL, KI-KD dan indikator pencapaian yang turunan dari KD.
- 3) Guru dapat membuat pemetaan KD dan memilih materi esensial.
- 4) Dalam menyusun RPP terdapat tiga ranah yang perlu dicapai yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

- 5) Dimensi sikap mencakup nilai-nilai spritual sebagai wujud kepatuhan kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- 6) Dimensi pengetahuan yaitu memiliki dan mengembangkan pengetahuan secara konseptual, faktual, procedural, dan metakognitif secara teknis dan spesifik dari tingkat sederhana, kongkrit sampai abstrak.
- 7) Dimensi keterampilan yaitu memiliki keterampilan berpikir tingkat tinggi dan bertindak: kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif.

c. Kelebihan Pembelajaran Jarak Jauh

Menurut Setiawan (2020:30) dalam jurnal yang berjudul Lembar Kegiatan Siswa untuk Pembelajaran Jarak Jauh Berdasarkan Literasi Saintifik pada Topik Penyakit *Coronavirus* 2019 (*covid-19*) pembelajaran jarak jauh memiliki beberapa kelebihan, diantaranya :

- 1) Dapat memperluas akses pendidikan untuk masyarakat umum dan bisnis karena stuktur penjadwalan yang fleksibel mengurangi efek dari banyak kendala waktu dan tempat.
- 2) Penyerahan beberapa kegiatan di luar lokasi mengurangi kendala kapasitas kelembagaan yang timbul dari kebutuhan bangunan infrastruktur.
- 3) Terdapat potensi untuk meningkatkan akses ke lebih banyak pakar dari beragam latar belakang geografis, sosial, budaya, ekonomi, dan pengalaman.

Dalam Syafnidawaty (2020) menyebutkan bahwa pembelajaran jarak jauh memiliki beberapa kelebihan yaitu :

- 1) Dari segi biaya, mata pelajaran atau kuliah pembelajaran jarak jauh cenderung lebih murah daripada kuliah yang bertempat di kampus karena memerlukan sumber daya dan prasarana yang lebih sedikit. Penggunaan teknologi komunikasi dan informasi sebagai media pembelajaran menimbulkan biaya yang lebih rendah baik bagi penyelenggara pendidikan jarak jauh maupun peserta didik.
- 2) Mata pelajaran atau kuliah pembelajaran jarak jauh terkadang memberi kesempatan kepada siswa untuk mengejar mata pelajaran atau kualifikasi yang mungkin tidak tersedia di daerah setempat, karena kita bisa belajar dari mana saja di seluruh dunia tanpa perlu meninggalkan rumah.
- 3) Mengurangi pengeluaran tambahan, seperti untuk ruang kelas dan staff pengajar.
- 4) Peserta didik dapat mengontrol kapan mereka belajar dan pada tahapan apa.
- 5) Materi bahan ajar dan berbagai interaksi dalam bentuk tulisan yang dikemas secara digital memungkinkan peserta didik untuk dapat membaca kembali secara berulang-ulang informasi yang tercatat di dalamnya.

Pembelajaran jarak jauh yang dilakukan saat ini memiliki beberapa kelebihan daripada pembelajaran tatap muka, kelebihan dari pembelajaran jarak jauh adalah siswa tidak perlu datang langsung ke gedung sekolah sehingga dapat mengurangi mobilitas seseorang, apalagi saat ini masih dalam pandemi *covid 19*. Tempat dan waktu dari pembelajaran jarak jauh juga bisa dikatakan lebih fleksibel dari pada

pembelajaran tatap muka. Bagi orang tua siswa model pembelajaran ini juga bisa menjadi momen untuk bisa mengawasi anaknya lebih lagi karena pembelajaran dilakukan di rumah masing-masing. Pembelajaran ini juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk mendapat ilmu dari berbagai pakar atau dari guru yang berasal dari sekolah lain karena para pengajar tersebut dapat mengajar dan memberikan ilmu melalui media sosial yang dapat diakses kapanpun dan dimanapun, karena jika pembelajaran berlangsung secara tatap muka maka sangat jarang siswa mendapat ilmu dari pengajar yang berada di luar sekolah tersebut. Pembelajaran model ini juga bisa dijadikan sebagai kesempatan yang tepat untuk berbagai elemen pendidikan untuk belajar mengikuti perkembangan zaman. Secara tidak langsung siswa, guru dan orang tua juga harus belajar menggunakan media-media *online* yang sekarang ini sudah ada, misalnya saja aplikasi *Zoom*, *Google Classroom* dan lain sebagainya. Utamanya bagi guru pembelajaran jarak jauh juga menuntut guru untuk terus belajar dan berkembang menciptakan metode belajar yang menarik serta efektif dan efisien untuk mencapainya sebuah tujuan pembelajaran.

d. Kekurangan Pembelajaran Jarak Jauh

Menurut Setiawan (2020:30) dalam jurnal yang berjudul Lembar Kegiatan Siswa untuk Pembelajaran Jarak Jauh Berdasarkan Literasi Saintifik pada Topik Penyakit *Coronavirus* 2019 (*covid-19*) pembelajaran jarak jauh memiliki beberapa kekurangan, diantaranya :

- 1) Adanya hambatan sehingga pembelajaran kurang efektif, seperti gangguan rumah tangga dan teknologi yang tidak dapat diandalkan.

- 2) Interaksi yang tidak dapat berjalan maksimal antara siswa dan pengajar.
- 3) Kurangnya pengalaman ketika pembelajaran jarak jauh.

Menurut Syafnidawaty (2020) pembelajaran jarak jauh memiliki beberapa kekurangan yaitu :

- 1) Masalah kedisiplinan bisa terjadi dalam pembelajaran jarak jauh. Jenis kenakalan-kenakalan yang biasanya terjadi di ruang kelas juga akan dialami saat melakukan panggilan konferensi, bedanya lebih sulit untuk mengendalikannya dari jauh.
- 2) Saat siswa belajar di rumah, mereka mungkin dikelilingi oleh lebih banyak gangguan daripada saat belajar di sekolah. Siswa yang mengobrol selama pelajaran juga mungkin lebih sulit diawasi dan dicegah.
- 3) Minimnya kontak langsung antara pengajar dan peserta didik memperlambat proses terbangunnya relasi sosial dan nilai-nilai yang menjadi tujuan dasar dari pendidikan.
- 4) Keterbatasan teknologi komunikasi dan informasi yang tidak dapat menggantikan sepenuhnya proses komunikasi dan interaksi secara langsung yang terjadi dalam pendidikan konvensional.

Pembelajaran jarak jauh memiliki beberapa kekurangan dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka, kekurangan dari pembelajaran ini adalah terdapat banyak gangguan yang muncul ketika kita berada di rumah, misalnya suasana rumah yang kurang kondusif sehingga siswa tidak bisa fokus dalam mengikuti pembelajaran. Bagi siswa yang rumahnya berada di daerah pedesaan pastilah juga mengalami hambatan berupa susah sinyal, hal ini akan sangat mengganggu proses

pembelajaran karena seringkali siswa tidak dapat bergabung ke dalam kelas ketika susah sinyal hingga akhirnya menyebabkan siswa ketinggalan materi, selain itu juga menyebabkan siswa sulit untuk mencari referensi belajar karena jika biasanya disekolah terdapat perpustakaan atau bisa bertanya langsung pada guru dan teman namun kali ini siswa tidak dapat melakukan hal tersebut. Terlebih jika mata pelajaran yang sedang dilakukan adalah pelajaran yang memerlukan praktik lapangan, seperti pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, pembelajaran model ini cenderung sulit dilakukan karena tidak semua siswa memiliki sarana dan prasarana yang diperlukan untuk menunjang pembelajaran.

3. Karakteristik Peserta Didik SMA

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Putro (2017:26) menjelaskan bahwa untuk mendefinisikan remaja seharusnya disesuaikan dengan budaya setempat, sehingga untuk di Indonesia digunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah dengan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut :

- 1) Usia 11 tahun adalah usia di mana pada umumnya tanda-tanda sekunder mulai nampak.
- 2) Pada masyarakat Indonesia, usia 11 tahun sudah dianggap akil baligh, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak.
- 3) Pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas ego (menurut Ericson), tercapainya fase *genital* dari perkembangan psikoseksual (menurut Freud), dan tercapainya

puncak perkembangan kognitif (menurut Piaget), maupun moral (menurut Kohlberg).

- 4) Batas usia 24 tahun adalah merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orangtua, belum mempunyai hak-hak penuh sebagai orangtua.
- 5) Dalam definisi tersebut, status perkawinan sangat menentukan apakah individu masih digolongkan sebagai remaja ataukah tidak.

Masa SMA biasanya terjadi pada rentan usia 15-18 tahun. Masa ini bisa dikatakan merupakan masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau lebih sering kita kenal dengan istilah masa remaja. Masa remaja ialah suatu tahap transisi menuju ke status yang lebih tinggi yaitu status sebagai orang dewasa.

Dari hal tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa definisi remaja disesuaikan dengan budaya setempat, sehingga untuk di Indonesia digunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah dengan beberapa pertimbangan. Sedangkan masa SMA berada pada usia 15-18 tahun, pada masa ini sering disebut sebagai masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, banyak perubahan yang terjadi pada anak SMA. Karakter anak SMA mengalami berbagai perubahan, dari segi jasmani, psikis atau mental dan sosial. Secara jasmani anak SMA mulai menunjukkan kematangan fisiknya serta mampu menggunakan energi yang ada dengan baik. Secara psikis atau mental anak SMA merasa membutuhkan pengalaman dalam berbagai hal, mulai berfikir lebih matang serta mulai tertarik terhadap hal-hal ideal kemudian

memutuskan hal-hal tersebut. Sedangkan dari segi sosial anak SMA mulai senang terhadap dunia luar dan berusaha lepas dari lindungan orang tua atau pendidik serta mulai sadar dan peka terhadap lawan jenis, hal ini juga mendorong anak untuk berpenampilan baik dan rapi di depan umum.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka pikir. Adapun hasil penelitian yang relevan adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Erwinanto (2017) yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di Smk Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional menggunakan desain cross sectional. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 sejumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel dengan cluster random sampling dan accidental sampling. Total sampel sebanyak 74 siswa. Intrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (validitas= 0.568, reliabilitas=0.721) dan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun (validitas pa=0.960 dan pi=0,711, reliabilitas pa=0,720 dan pi=0,673). Analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment (Karl Pearson). Berdasarkan hasil

analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan hasil analisis korelasi product moment (Karl Pearson) dengan SPSS 24 yaitu $r_{xy} = 0.336$ dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates tahun ajaran 2016/2017 dengan nilai signifikansi 0.003.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Anjarwati (2019) yang berjudul “Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PJKR Semester 4 Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2019 yang berjumlah 190 mahasiswa. Teknik sampling menggunakan purposive sampling, yang memenuhi berjumlah 130 mahasiswa. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik yaitu Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan IMT diukur menggunakan rumus hasil pembagian berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m²). Analisis data menggunakan uji korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh mahasiswa PJKR Semester 4 di Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2019, dengan $r_{x.y} = -0,225 > r(0.05)(130) = 0,143$ dan nilai signifikansi $p \ 0,010 < 0,05$.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2020) yang berjudul “Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas VII Di SMP Negeri 2 Balapulang Dalam Upaya Mencegah Wabah *Covid-19*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Balapulang sebagai upaya mencegah wabah *Covid-19*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Balapulang yang berjumlah 133 peserta didik, yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Level* (PAL). Analisis data menggunakan deskriptif statistik yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik kelas VII di SMP Negeri 2 Balapulang sebagai upaya mencegah wabah *Covid-19* berada pada kategori aktivitas “ringan” sebesar 42,86% (57 peserta didik), “sedang” sebesar 30,83% (41 peserta didik), dan “berat” sebesar 26,32% (35 peserta didik).

Terdapat tiga penelitian yang relevan dan diambil oleh peneliti, dari ketiga penelitian tersebut ada kaitannya dengan aktivitas fisik sehingga penelitian tersebut relevan dengan penelitian yang dilakukan. Penelitian tersebut dapat menjadi pedoman atau referensi mengenai aktivitas fisik, seperti tentang pengertian, klasifikasi, faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, manfaat melakukan aktivitas fisik dan cara pengukuran aktivitas fisik. Pada penelitian

yang dilakukan oleh Anjarwati (2019) dan Damayanti (2020) metode yang digunakan adalah survei. Sedangkan untuk penelitian dari Damayanti (2020) menggunakan instrumen PAL (*Physical Activity Level*) sehingga hal tersebut juga bisa menjadi gambaran dan pedoman bagi peneliti untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik peserta didik kelas X pada masa pembelajaran jarak jauh di SMA Negeri 3 Salatiga Jawa Tengah.

C. Kerangka Berfikir

Saat ini berbagai negara dunia sedang menghadapi pandemi wabah virus *Corona*. Virus *Corona* atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) adalah virus yang menyerang sistem pernapasan. Penyakit karena infeksi virus ini disebut *COVID-19*. Virus *Corona* bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Penyakit ini sangatlah mudah menular dari satu orang ke orang yang lain, oleh karena itu maka untuk mengurangi penyebaran virus maka pemerintah menerapkan *physical distancing* (pembatasan fisik) dan *social distancing* (pembatasan sosial). Dengan adanya pembatasan sosial maka seluruh kegiatan yang menimbulkan kerumunan ditiadakan, termasuk kegiatan belajar mengajar di sekolah. Kegiatan belajar mengajar di sekolah yang dulu dilaksanakan secara langsung atau tatap muka kini berubah menjadi pembelajaran jarak jauh melalui metode *daring*.

Dengan pembelajaran jarak jauh maka aktivitas peserta didik akan terfokus pada media *online*, peserta didik akan sibuk mengikuti pembelajaran jarak jauh, mengerjakan tugas ataupun bermain *game online* untuk sekedar mengisi waktu luang. Oleh karena itu belum diketahui bagaimana aktivitas fisik yang dilakukan

siswa saat pembelajaran jarak jauh. Orang yang kesehariannya kurang melakukan aktivitas fisik akan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh, hal ini menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menimbulkan berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, obesitas, stress, kecemasan yang berlebih hingga depresi.

Dengan adanya permasalahan tersebut perlunya dilakukan penelitian mengenai aktivitas fisik peserta didik kelas X pada masa pembelajaran jarak jauh di SMA Negeri 3 Salatiga . Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebutuhan aktivitas sehari-hari responden menggunakan lembar formulir *Recall 24 Jam Aktivitas Fisik* (PAL).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Slameto (2015:55) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan alat pengumpul data (instrument) yang menghasilkan data numerical (angka). Slameto (2015:97) menjelaskan bahwa tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk membuat deskripsi secara sistematis, factual dan actual mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik untuk mereduksi dan mengelompokkan data, menentukan hubungan serta mengidentifikasikan perbedaan antar kelompok data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen lembar formulir *Recall 24 Jam Physical Activity Level* (PAL).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Salatiga karena yang akan diteliti adalah peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Salatiga yang beralamat di Jalan Kartini No. 34, Kec. Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah 50711. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan bulan Desember 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Slameto (2015:429) populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri atas manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di

dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswa kelas X SMA N 3 Salatiga yang berjumlah 408 orang.

Slameto (2015:432) sampel adalah bagian dari sebuah populasi. Dapat juga dikatakan sebagai kelompok dari unit-unit sampel. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, *simple random sampling* adalah pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara cak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi (Slameto 2015:435). Dalam penelitian ini sampelnya adalah siswa kelas X SMA N 3 Salatiga yang berjumlah 202 orang. Teknik penentuan jumlah sampel menggunakan rumus dari Slovin yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{408}{1 + 408 \cdot 0,05^2}$$

$$n = \frac{408}{1 + 1,02}$$

$$n = \frac{408}{2,02}$$

$$n = 201,980$$

dibulatkan menjadi 202

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

E = eror margin 5% (0,05)

D. Definisi Operasional Variable Penelitian

Sugiyono (2017:38) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Supaya tidak terjadi salah pemahaman dalam penelitian ini, maka akan dijelaskan definisi operasional variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu aktivitas fisik, aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik memegang peranan penting terhadap kesehatan manusia. Aktivitas fisik peserta didik kelas X SMA N 3 Salatiga dapat diketahui dengan lembar formulir *Recall 24 jam Physical Activity Level* (PAL) yang dikeluarkan oleh FAO/WHO/UNU (2001).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Sugiyono (2017:102) instrumen adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kebutuhan aktivitas sehari-hari responden menggunakan lembar formulir *Recall 24 jam Aktivitas Fisik* (PAL) FAO/WHO/UNU (2001). Formulir *activity recall* digunakan untuk mengungkap jenis aktivitas yang dilakukan responden dalam 24 jam terakhir. Instrumen ini cocok digunakan oleh semua kalangan, baik dari anak-anak sampai orang dewasa karena pada instrumen ini tidak ada

penggolongan atau pembagian usia, oleh karena itu instrumen ini juga cocok digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik peserta didik SMA.

Instrumen ini dipilih agar responden mengingat aktivitas fisik yang telah dilakukan selama 24 jam terakhir, sehingga hasilnya juga sesuai dengan kenyataan responden. Selain itu instrumen ini juga mudah dikerjakan oleh responden sehingga cocok untuk digunakan penelitian di SMA. Dalam *Physical Activity Level* (PAL), aktivitas fisik dapat dikelompokkan menjadi beberapa tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat.

Perhitungan nilai *Physical Activity Level* (PAL) dilakukan dengan mengacu pada rumus yang dikeluarkan oleh FAO (2001) sebagai berikut :

$$PAL = \frac{\sum (PAR \times W)}{24 \text{ JAM}}$$

Keterangan :

PAL : *Physical Activity Level*

PAR : *Physical Activity Ratio*

W : Alokasi waktu 24 jam

Tabel 4 : Contoh Perhitungan Physical Activity Level (PAL)

No.	Aktivitas Fisik	PAR	W		(PAR x W Jam)
			Menit	Jam	
1	Mandi	2.3	40	0.67	1.54
2	Mencuci Tangan/Wajah	2.3	10	0.17	0.39
3	Tidur	1.0	480	8.0	8.00
4	Menyapu Lantai	2.3	30	0.50	1.15
5	Membersihkan Jendela	3.0	20	0.33	1.00
6	Mencuci Pakaian	2.8	90	1.50	4.20
7	Menjemur Pakaian	4.4	30	0.50	2.20
8	Berjalan Cepat	3.8	20	0.33	1.25
9	Sepak Bola	8.0	60	1.00	8.00
10	Mendengarkan Musik	1.43	60	1.00	1.43
11	Menimba Air	4.5	15	0.25	1.13
12	Menyapu Halaman	3.7	30	0.50	1.85
13	<i>Push Up</i>	5.44	10	0.17	0.91
14	<i>Sit Up</i>	5.44	10	0.17	0.91
15	Makan dan Minum	1.6	30	0.50	0.80
Jumlah					34,76
PAL		34,76/24=1,44			

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang nantinya digunakan ialah dengan pemberian instrumen PAL kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Mekanisme pengumpulan data adalah sebagai berikut :

- a. Peneliti meminta surat izin penelitian dan koordinasi pada pihak terkait, dalam hal ini adalah SMA N 3 Salatiga, sebelum ke SMA N 3 Salatiga peneliti meminta surat izin ke Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dan Kantor Cabang Dinas Pendidikan Wilayah V Provinsi Jawa Tengah.
- b. Peneliti mencari data peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga.
- c. Peneliti menyebarkan instrumen PAL kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil pengisian PAL dan melakukan transkrip atas hasil pengisian.
- e. Setelah memperoleh data penelitian data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah berikutnya ialah menganalisis data, sehingga data-data tersebut dapat dibahas dan ditarik kesimpulannya. Setelah diolah menggunakan rumus PAL dari FAO (2001) kemudian data tersebut dikelompokkan berdasar kategori yang ada dalam FAO (2001) seperti yang tersaji pada tabel berikut :

Tabel 5 : Norma Penelitian

No	Kriteria	Interval
1	Berat (<i>vigorous active lifestyle</i>)	2.00-2.40
2	Sedang (<i>moderately active lifestyle</i>)	1.70-1.99
3	Ringan (<i>sedentary lifestyle</i>)	1.40-1.69

Sumber: FAO (2001: 92-96)

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Rumus sebagai berikut Sudijono (2015: 40) :

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

Keterangan :

P = Presentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh yang diungkapkan dengan instrumen aktivitas fisik yang dilakukan selama 24 jam (*Activity recall*) dinyatakan dalam *Physical Activity Level* (PAL). Perhitungan nilai PAL dilakukan dengan mengacu pada rumus yang dikeluarkan oleh FAO (2001).

Deskriptif statistik data hasil penelitian aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA N 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh didapat skor terendah (*minimum*) 1,41, skor tertinggi (*maksimum*) 2,26, rata-rata (*mean*) 1,60, nilai tengah (*median*) 1,56, nilai yang sering muncul (*mode*) 1,46, standar deviasi (*SD*) 0,18. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 6 : Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh

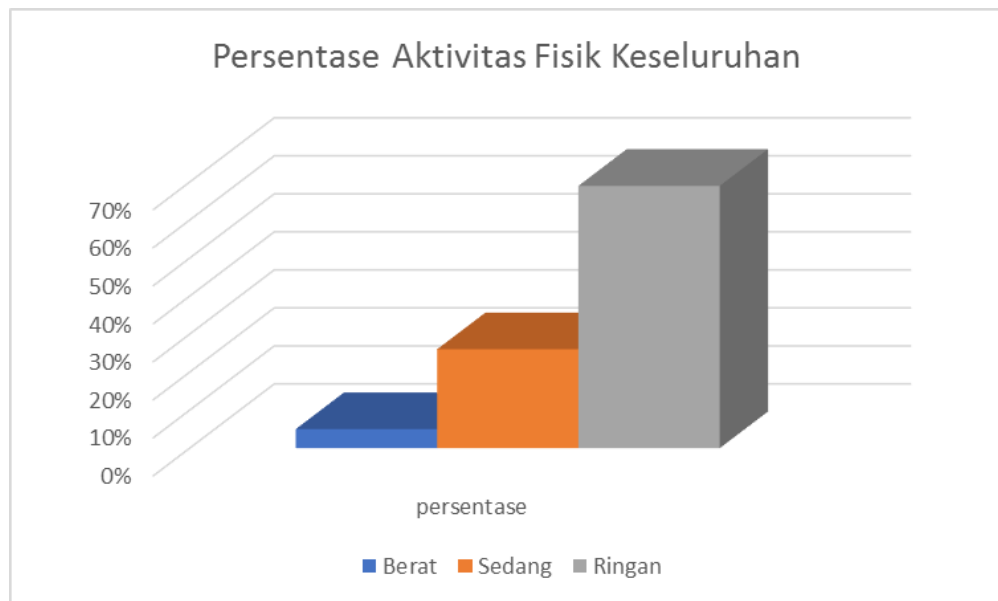
STATISTIK	
<i>N</i>	202
<i>Mean</i>	1.6
<i>Median</i>	1.56
<i>Mode</i>	1.46
<i>Std, Deviation</i>	0.18
<i>Minimum</i>	1.41
<i>Maximun</i>	2.26

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, aktivitas fisik peserta didik kelas X SMA N 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh disajikan pada tabel 7 sebagai berikut :

Tabel 7: Norma Penelitian Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	2.00-2.40	Berat	11	5,44%
2	1.70-1.99	Sedang	52	25,7%
3	1.40-1.69	Ringan	139	68,81%
JUMLAH			202	100%

Berdasarkan norma penelitian pada tabel tersebut, aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut :



Gambar 1 Diagram Batang Presentase Aktivitas Fisik Keseluruhan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh berada pada kategori aktivitas “ringan” sebesar 68,81% (139 peserta didik), “sedang” sebesar 25,7% (52 peserta didik) dan “berat” sebesar 5,44% (11 peserta didik).

1. Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang aktivitas fisik peserta didik laki-laki dan perempuan kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8 : Deskriptif Statistik Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan Kelas X SMA Negeri 3 Salatiga

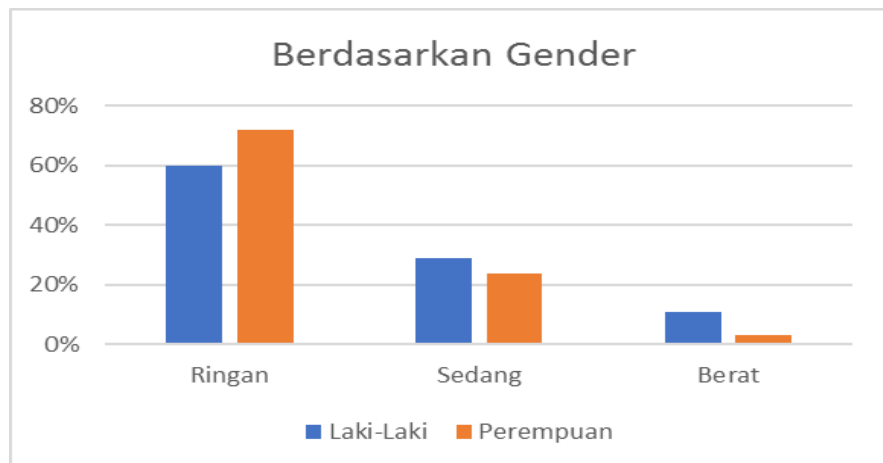
Statistik	Laki-Laki	Perempuan
N	55	147
Mean	1.66	1.59
Median	1.61	1.52
Mode	1.72	1.46
Stdv	0.21	0.16
Min	1.41	1.40
Max	2.26	2.05

Apabila ditampilkan dalam bentuk norma penilaian, aktivitas fisik peserta didik laki-laki dan perempuan kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh disajikan dalam tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9 : Norma Penilaian Aktivitas Fisik Peserta Didik Laki-Laki dan Perempuan Kelas X SMA Negeri 3 Salatiga

Interval	Kategori	Laki-laki		Perempuan	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
2,00-2,40	Berat	6	10,9%	5	3,4%
1,70 - 1,99	Sedang	16	29,09%	36	24,48%
1,40-1,69	Ringan	33	60%	106	72,1%
Jumlah		55	100%	147	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, aktivitas fisik peserta didik laki-laki dan perempuan kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut :



Gambar 2 Diagram Batang Berdasarkan Gender

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik peserta didik laki-laki berada pada kategori “ringan” sebesar 60% (33 peserta didik), “sedang” sebesar 29,09% (16 peserta didik), dan “berat” sebesar 10,9% (6 peserta didik).
2. Aktivitas fisik peserta didik perempuan berada pada kategori “ringan” sebesar 72,1% (106 peserta didik), “sedang” sebesar 24,5% (36 peserta didik), dan “berat” sebesar 3,4% (5 peserta didik).

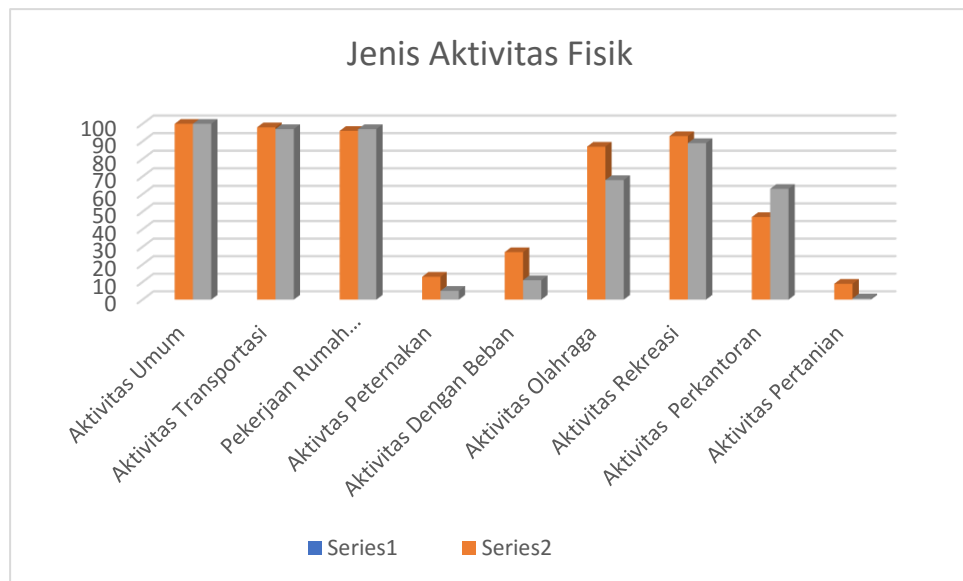
2. Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis

Hasil penelitian tentang aktivitas fisik peserta didik laki-laki dan perempuan kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut :

Tabel 10 : Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis

No	Jenis Kelamin	Laki-Laki		Perempuan	
		F	%	F	%
1	Aktivitas Umum	55	100%	147	100%
2	Aktivitas Transportasi	54	98,18%	142	96,59%
3	Pekerjaan Rumah Tangga	53	96,36%	142	96,59%
4	Aktivitas Peternakan	7	12,72%	7	4,76%
5	Aktivitas Dengan Beban	15	27,27%	16	10,88%
6	Aktivitas Olahraga	48	87,27%	100	68,02%
7	Aktivitas Rekreasi	51	92,72%	131	89,11%
8	Aktivitas Perkantoran	26	47,27%	92	62,58%
9	Aktivitas Pertanian	5	9,09%	1	0,68%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, aktivitas fisik peserta didik laki-laki dan perempuan kelas X di SMA N 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3 Diagram Batang Jenis Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Aktivitas fisik berdasarkan jenis aktivitas umum untuk peserta didik laki-laki sebesar 100% (55 peserta didik) dan peserta didik perempuan sebesar 100% (147 peserta didik).
2. Aktivitas fisik berdasarkan jenis aktivitas transportasi untuk peserta didik laki-laki sebesar 98,18% (54 peserta didik) dan peserta didik perempuan sebesar 96,59% (142 peserta didik).
3. Aktivitas fisik berdasarkan jenis aktivitas rumah tangga untuk peserta didik laki-laki sebesar 96,36% (53 peserta didik) dan peserta didik perempuan sebesar 96,59% (142 peserta didik).

4. Aktivitas fisik berdasarkan jenis aktivitas peternakan untuk peserta didik laki-laki sebesar 12,72% (7 peserta didik) dan peserta didik perempuan sebesar 4,76% (7 peserta didik).
5. Aktivitas fisik berdasarkan jenis aktivitas dengan beban untuk peserta didik laki-laki sebesar 27,27% (15 peserta didik) dan peserta didik perempuan sebesar 10,88% (16 peserta didik).
6. Aktivitas fisik berdasarkan jenis aktivitas olahraga untuk peserta didik laki-laki sebesar 87,27% (48 peserta didik) dan peserta didik perempuan sebesar 68,02% (100 peserta didik).
7. Aktivitas fisik berdasarkan jenis aktivitas rekreasi untuk peserta didik laki-laki sebesar 92,72% (51 peserta didik) dan peserta didik perempuan sebesar 89,11% (131 peserta didik).
8. Aktivitas fisik berdasarkan jenis aktivitas perkantoran untuk peserta didik laki-laki sebesar 47,27% (26 peserta didik) dan peserta didik perempuan sebesar 62,58% (92 peserta didik).
9. Aktivitas fisik berdasarkan aktivitas pertanian untuk peserta didik laki-laki sebesar 9,09% (5 peserta didik) dan peserta didik perempuan sebesar 0,68% (1 peserta didik).

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga menunjukkan bahwa sebagian besar

siswa melakukan aktivitas fisik ringan. Secara rinci yaitu paling banyak pada kategori ringan ada 139 peserta didik atau 68,81%, kategori sedang ada 52 peserta didik atau 25,7%, selanjutnya pada kategori berat ada 11 peserta didik atau 5,44%.

Dari penelitian ini didapat hasil bahwa semua siswa baik laki-laki ataupun perempuan melakukan aktivitas fisik umum seperti tidur, berdiri, berbaring, makan dan minum, berpakaian, mencuci tangan dan wajah serta menganyam rambut. Kemudian aktivitas yang dilakukan adalah aktivitas fisik transportasi seperti berjalan-jalan keliling, berjalan menanjak, berjalan menurun serta duduk di kendaraan dan lain sebagainya, ada 98,18% (54 peserta didik laki-laki) dan ada 96,59% (142 peserta didik perempuan) yang melakukan aktivitas fisik transportasi. Aktivitas lain yang dilakukan adalah aktivitas rumah tangga seperti menyapu lantai, mengepel lantai, menyapu halaman, mencuci piring, mencuci pakaian, menyetrika pakaian, menjemur pakaian dan lain sebagainya, ada 96,36% (53 peserta didik laki-laki) dan 96,59% (142 peserta didik perempuan) yang melakukan aktivitas fisik rumah tangga. Aktivitas lainnya adalah aktivitas peternakan sebesar 12,72% (7 peserta didik laki-laki) dan ada 4,76% (7 peserta didik perempuan) yang melakukan aktivitas jenis ini, aktivitas peternakan yaitu aktivitas memelihara ternak meliputi memberi makan, memberi minum, membersihkan kandang dan lain sebagainya. Aktivitas lainnya adalah aktivitas dengan beban seperti berjalan dengan beban antara 15-20 kg, menarik gerobak tanpa beban, menarik gerobak dengan beban dan lain

sebagainya, untuk aktivitas dengan beban peserta didik laki-laki yang melakukan sebesar 27,27% (15 orang) dan peserta didik perempuan sebesar 10,88% (16 orang). Aktivitas selanjutnya yang dilakukan adalah aktivitas olahraga seperti sepak bola, renang, basket, lari, olahraga tanpa bantuan alat, senam aerobik dan lain sebagainya, ada 87,27% (48 orang) laki-laki dan ada 68,02% (100 orang) siswa perempuan yang melakukan aktivitas fisik olahraga. Aktivitas lainnya ada aktivitas rekreasi seperti membaca buku, mendengarkan radio/musik, menonton televisi, melukis dan lain sebagainya, ada 92,72% (51 peserta didik) laki-laki dan ada sebesar 89,11% (131 peserta didik) perempuan yang melakukan aktivitas fisik rekreasi. Aktivitas lainnya ada aktivitas perkantoran, contoh kegiatannya adalah mengetik, menata file, menulis dan lain sebagainya, ada 47,27% (26 peserta didik laki-laki) dan ada 62,58% (92 peserta didik perempuan) yang melakukan aktivitas tersebut. Selanjutnya ada aktivitas pertanian, kegiatannya meliputi pemupukan, mencangkul, menebar benih atau pembibitan dan lain sebagainya, ada 9,09% (5 peserta didik laki-laki) dan ada 0,68% (1 peserta didik perempuan) yang melakukan aktivitas fisik pertanian.

Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik yang kurang pada anak lebih banyak disebabkan oleh kegiatan nonton televisi (TV) dan bermain *gadget*. Apalagi di masa pembelajaran jarak jauh seperti saat ini, penggunaan internet sudah menjadi hal yang biasa bagi remaja. Mereka rela duduk

berjam-jam di depan komputer menghabiskan waktu, entah itu mengikuti pembelajaran atau hanya sekedar bermain-main. Hal ini cenderung menimbulkan kurangnya aktivitas fisik dan durasi tidur yang cukup bagi remaja, selain itu makanan yang dikonsumsi tidak begitu diperhatikan karena terlalu fokus dengan *gadget* atau komputer mereka masing-masing, sehingga asupan gizi yang masuk menjadi berkurang. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi ditambah dengan asupan gizi yang kurang maka seorang remaja akan lebih rentan dengan masalah gizi. Padahal kurang melakukan aktivitas fisik dan lebih berfokus pada sosial media menimbulkan beberapa efek buruk bagi seseorang. Seperti yang diungkapkan Karman (2012: 49) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa penggunaan media digital memiliki sisi negatif yaitu menjadikan anak lupa waktu sehingga kurang belajar dan kurang istirahat, hal ini disebabkan karena anak sering jadi tidak sadar atau terlalu asyik hingga berjam-jam di depan media digital.

Seringnya bermain *game online*, internetan, menonton televisi terlalu berlebihan akan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan seseorang dianggap sebagai faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, jantung, hipertensi dan banyak yang lainnya. Salah satu upaya yang dianggap dapat mengurangi resiko kegemukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga, tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan

kerja fisik, seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan, dan lain sebagainya.

Dari sini didapatkan hasil bahwa selama pembelajaran jarak jauh yang berlangsung di SMA Negeri 3 Salatiga, peserta didik kelas X rata-rata melakukan aktivitas fisik ringan. Hal ini disebabkan karena siswa cenderung berdiam diri dan sibuk dengan *gadget* atau laptop untuk mengikuti pembelajaran jarak jauh ataupun hanya sekedar bermain-main. Walaupun ada peserta didik yang juga melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, pekerjaan rumah tangga, aktivitas dengan beban dan lain sebagainya namun mungkin intensitas dan waktu yang digunakan untuk aktivitas itu relatif rendah. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik seseorang yaitu faktor biologis, seperti jenis kelamin dan usia seseorang. Selain itu ada juga faktor sosial seperti bagaimana lingkungan sekitar. Faktor tren terbaru atau kemajuan teknologi juga berpengaruh. Faktor dari individu tiap orang juga akan berpengaruh, ketika seseorang mempunyai pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat maka dia akan cenderung rajin melakukan aktivitas fisik, selain itu adalah adanya motivasi dan kesukaan terhadap setiap aktivitas yang dilakukan. Sedangkan Bryantara (2016: 237) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi derajat kesehatan dan kebugaran jasmani individu antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain :

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil instrumen *Physical Activity Level* (PAL), sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran instrumen *Physical Activity Level* (PAL) kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh berada pada kategori aktivitas ringan sebesar 68,81% atau 139 peserta didik, kategori sedang ada 25,7% atau 52 peserta didik dan pada kategori berat ada 5,44% atau 11 peserta didik.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik yang memiliki aktivitas fisik yang rendah untuk memperbaiki pola hidup dengan meningkatkan aktivitas fisiknya.
2. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran kepada guru, orang tua, dan peserta didik untuk lebih memperhatikan aktivitas fisik agar lebih baik.
3. Hasil penelitian dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti tentang aktivitas fisik agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi peneliti, selanjutnya memperhitungkan dan memperbaiki keterbatasan pada penelitian ini untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Bagi peserta didik yang memiliki aktivitas fisik rendah diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisiknya karena aktivitas fisik memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.
3. Dapat dilakukan penelitian dengan menggunakan metode lain, sehingga dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.
4. Bagi guru PJOK SMA Negeri 3 Salatiga, penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam memberikan penjas yang baik dan membuat kegiatan untuk siswa dapat menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggunadi, A., & Sutarina, N. (2017). Manfaat *Accelerometer* untuk Pengukuran Aktivitas Fisik. *Jurnal Olahraga Prestasi Volume 13, Nomor 1, Januari 2017*.
- Anjarwati, R. (2019). "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PJKR Semester 4 Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Ayers, S., Sariscsany, M.J. (2010). *Physical Education for Lifelong Fitness*. United States: Human Kinetics
- Burhan, E., Susanto, A.D., Nasution, S.A., et al. (2020). *Pedoman Tata Laksana Covid-19*. Jakarta. PDPI, PERKI, PAPDI, PERDATIN, & IDAI
- Bryantara, O.F. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani (vo2 maks) atlet sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi Volume 4, Nomor 2, 237– 249*.
- Damayanti, D. (2020). "Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas Vii Di SMP Negeri 2 Balapulang Dalam Upaya Mencegah Wabah Covid-19". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Erwinanto, D. (2017). "Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- FAO. (2001). *Human energy requirements*. Rome
- Hastuti, T.A. (2010). Internalisasi Kecerdasan Emosional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 7 Nomor 1, April 2010*.
- Hendsun., Firmansyah, Y., Putra, A.E., et al. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dan Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama Vol 02 No 02*.
- Kemenristekdikti. (2012). *Peraturan Pemerintah RI Nomor 24, Tahun 2012, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Jarak Jauh Pada Pendidikan Tinggi*

- Merino, B.M., & Briones, E.G. (2006). *Physical activity and health in children and adolescents*. Madrid, Spain. Ministerio De Sanidad Y Consumo.
- Muktiani, N.R. (2008). Aplikasi Teknologi Pembelajaran Dalam Mengatasi Permasalahan Pembelajaran Mata Kuliah Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 5 Nomor 1, April 2008*.
- Permata, T.B.M., Octavianus, S., Khumaesa, N.E., et al. (2019). *Pedoman Strategi & Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik*. Jakarta: Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN) Periode 2014-2019
- Purwanti, A.S. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan dysmenorrhea primer pada atlet dan non atlet renang remaja putri usia 12 - 16 tahun di Club Orca Gajahyana Kota Malang. *Jurnal SIKLUS, Volume 08 Nomor 02*.
- Putro, K.Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Aplikasi: *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, Volume 17, Nomor 1, 2017 / Page: 25-32*
- Riyanto, P. & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Jurnal Sport Area*.
- Sari, W., Rifky, A.M., Karmila, M. (2020). Analisis Kebijakan Pendidikan Terkait Implementasi Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Darurat Covid 19. *Jurnal.iain-bone.ac.id Vol 2 No 2*
- Setiawan, A.R. (2020). Lembar Kegiatan Siswa untuk Pembelajaran Jarak Jauh Berdasarkan Literasi Saintifik pada Topik Penyakit Coronavirus 2019 (covid-19). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Volume 2 Nomor 1, April 2020*.
- Sholihin, A.D., & Sugiarto. (2015). Analisis Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Dalam Memanfaatkan Waktu Luang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*
- Slameto. (2015). *Metodologi Penelitian & Inovasi Pendidikan*. Salatiga: Satya Wacana University Press
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sujarwo. (2013). Pendidikan Di Indonesia Memprihatinkan. *Jurnal Ilmiah WUNY*

- Syafnidawaty. (2020). *Apa Itu Pembelajaran Jarak Jauh?*. Diakses pada Selasa, 18 Mei 2021 pukul 19.21 dari <https://raharja.ac.id/2020/11/17/apa-itu-pembelajaran-jarak-jauh/>
- Welis, W., & Sazeli, M. (2013). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Pers.
- Wulandari, A.R., Widari, D., Muniroh, L. (2019). Hubungan asupan energi, stres kerja, aktifitas fisik, dan durasi waktu tidur dengan IMT pada manajer madya dinas pemerintah Kota Surabaya. *Amerta Nutr*, 40-45.
- Yerusalem, M.R., Rochim, A.F., Martono, K.T. (2015). Desain dan Implementasi Sistem Pembelajaran Jarak Jauh di Program Studi Sistem Komputer. *Jurnal Teknologi dan Sistem Komputer*, Vol.3, No.4, Oktober 2015
- Yuliarto, H. (2008). Latihan Fisik Dan Kekebalan Tubuh. *Jurnal Medikora Volume 4 Nomor 1*, April 2008.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 703/UN34.16/PT.01.04/2021

19 Agustus 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. Kepala SMA Negeri 3 Salatiga
Jl. Kartini No.34, Salatiga, Kec. Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah 50711

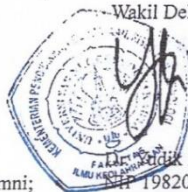
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Pradipta Suryatama
NIM : 18601241077
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : AKTIVITAS FISIK PESERTA DIDIK KELAS X PADA MASA
PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SMA NEGERI 3 SALATIGA JAWA
TENGAH
Waktu Penelitian : 30 Agustus - 13 September 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Izin dari Cabang Dinas Pendidikan Wilayah V Provinsi Jawa Tengah



6PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH V
Jalan Terate No.49 Boyolali 57316, Telepon 02763280475 Email : cabdisdikwil5@gmail.com

Boyolali, 19 Agustus 2021

Nomor : 421.7/Cabdin V/2.68/VIII/2021
Lampiran : Izin Penelitian
Perihal :

Kepada
Yth. Dekan Bidang Akademik
Universitas Negeri Yogyakarta

di-
Tempat

Berdasarkan surat Saudara Nomor : 707/UN34.16/PT.01.04/2021 perihal Permohonan Izin Penelitian, Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah V pada Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah :

MENGIZINKAN

Kepada :
Nama :
NIM :
Program Studi :

Pradipta Suryatama
: 18601241077
: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Yogyakarta


Untuk :

1. Mengadakan penelitian/survei/mencari data dalam rangka pemenuhan tugas mata kuliah Penelitian Tindakan Kelas yang dilaksanakan pada :

Lokasi Penelitian : SMA Negeri 3 Salatiga
Waktu : 30 Agustus – 13 September
2. Penelitian hanya diizinkan dilakukan secara Daring/Online tanpa adanya tatap muka maupun pengisian lembar angket dalam bentuk cetak;
3. Saat melaksanakan penelitian wajib menaati peraturan protokol kesehatan COVID-19;
4. Setelah selesai melaksanakan penelitian wajib membuat laporan yang ditujukan kepada Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah V Provinsi Jawa Tengah;
5. Tidak diperkenankan menyebarkan hasil penelitian di luar kepentingan akademis.

Demikian untuk digunakan sebagaimana mestinya.

KEPALA CABANG DINAS PENDIDIKAN
WILAYAH V,



Dr. SADIMIN, S.Pd, M.Eng
Pembina Utama Muda
NIP. 19721206 199412 1 001

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan Dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah;
2. Kepala Bidang Pembinaan SMA Disdikbud Provinsi Jawa Tengah;
3. Kepala SMA Negeri 3 Salatiga;
4. Sdt. Pradipta Suryatama.

Lampiran 3. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian di SMA N 3 Salatiga

	<p>PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 SALATIGA</p> <p><small>Jalan Kartini Nomor 34 Sidorejo, Kota Salatiga Kode Pos 50711 Telepon 0298-323300 Faksimile 0298-323300 Surat Elektronik sman_3_salatiga@yahoo.com</small></p>
---	---

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.3/0000268

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 3 Salatiga menerangkan bahwa Mahasiswa tersebut dibawah ini :

1.Nama	: Pradipta Suryatama
2.NIM	: 18601241077
3.Fakultas / Jurusan	: Ilmu Keolahragaan
4.Universitas	: Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Yang bersangkutan benar – benar telah melakukan penelitian pada 31 Agustus sampai dengan 14 September 2021 dengan **BAIK**. Dengan Judul “*Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh Di SMA Negeri 3 Salatiga Jawa Tengah*”

Demikian untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Salatiga, 26 November 2021
Plt. Kepala SMA Negeri 3 Salatiga


Drs. Suyitno, M.Pd.
NIP. 19640907 199103 1 008

Lampiran 4. Data Penelitian Aktivitas Fisik

No	LAKI-LAKI		No	PEREMPUAN	
	PAR X W	PAL		PAR X W	PAL
1	41.37	1.72	1	39.38	1.64
2	38.67	1.61	2	35.05	1.46
3	33.89	1.41	3	37.72	1.57
4	50.23	2.09	4	34	1.41
5	34.72	1.44	5	40.45	1.68
6	41.66	1.73	6	35.7	1.48
7	45.25	1.88	7	41.47	1.72
8	37.1	1.54	8	35.75	1.48
9	39.5	1.64	9	37.97	1.58
10	38.41	1.6	10	36.54	1.52
11	46.28	1.92	11	33.91	1.41
12	36.1	1.5	12	33.97	1.41
13	38.58	1.6	13	35.09	1.46
14	39.22	1.63	14	39.75	1.65
15	33.98	1.41	15	37.33	1.55
16	34.25	1.42	16	34.89	1.45
17	39.13	1.63	17	38.84	1.61
18	35.28	1.47	18	43.79	1.82
19	43.63	1.81	19	33.91	1.41

20	41.48	1.72	20	39.31	1.63
21	35.56	1.48	21	35.63	1.48
22	42.49	1.77	22	42.82	1.78
23	48.47	2.01	23	40.45	1.68
24	35.74	1.48	24	34.37	1.43
25	40.77	1.69	25	40.1	1.67
26	36.22	1.5	26	34.39	1.43
27	37.57	1.56	27	34.41	1.43
28	35.98	1.49	28	40.74	1.69
29	35.24	1.46	29	43.48	1.81
30	34.62	1.44	30	34.29	1.42
31	36.12	1.5	31	34.12	1.42
32	41.36	1.723	32	34.34	1.43
33	34.79	1.44	33	34.13	1.42
34	35.85	1.49	34	35.16	1.46
35	36.4	1.51	35	47.66	1.98
36	41.84	1.74	36	37.54	1.56
37	36.99	1.54	37	35.9	1.49
38	34.07	1.41	38	34.17	1.42
39	42.84	1.78	39	44.25	1.84
40	34.68	1.44	40	36.5	1.52
41	36.55	1.52	41	36.36	1.51

42	48.42	2.01	42	41.58	1.73
43	43.47	1.81	43	41.67	1.73
44	50.34	2.09	44	38	1.58
45	42.39	1.76	45	35.67	1.48
46	34.41	1.43	46	39.67	1.65
47	38.01	1.58	47	43	1,79
48	46.73	1.94	48	46.74	1.94
49	43.1	1.79	49	41.79	1.74
50	54.28	2.26	50	34.76	1.44
51	46.71	1.94	51	33.85	1.41
52	40.3	1.67	52	35.05	1.46
53	34.92	1.45	53	41.79	1.74
54	48.57	2.02	54	37.76	1.57
55	41.1	1.71	55	34.42	1.43
			56	43.43	1.8
			57	43.18	1.79
			58	40.53	1.68
			59	35.04	1.46
			60	36.17	1.5
			61	37.21	1.55
			62	34.3	1.42
			63	35.73	1.48

64	44.24	1.84
65	34.22	1.42
66	42.13	1.75
67	35.2	1.46
68	33.9	1.41
69	34.43	1.43
70	43.5	1.81
71	34.52	1.43
72	39.86	1.66
73	34.83	1.45
74	35.11	1.46
75	34.53	1.43
76	36.31	1.51
77	38.92	1.62
78	36.47	1.51
79	34.33	1.43
80	43.01	1.79
81	35.66	1.48
82	37.03	1.54
83	34.87	1.45
84	34.11	1.42
85	34.12	1.42

86	45.94	1.91
87	35.74	1.48
88	35.73	1.48
89	38.2	1.59
90	34.33	1.43
91	36.08	1.5
92	36.32	1.51
93	35.49	1.47
94	34.54	1.43
95	35.93	1.49
96	34.7	1.44
97	36.01	1.5
98	40.86	1.7
99	34.77	1.44
100	38.15	1.58
101	43.03	1.79
102	36.4	1.51
103	37.54	1.56
104	34.16	1.42
105	34.02	1.41
106	42.17	1.75
107	35.04	1.46

108	40.9	1.7
109	38.23	1.59
110	33.97	1.41
111	41.54	1.73
112	42.8	1.78
113	41.12	1.71
114	36.01	1.5
115	35	1.45
116	38.39	1.59
117	37.9	1.57
118	42.07	1.75
119	34.92	1.45
120	38.18	1.59
121	47.62	1.98
122	41.19	1.71
123	40.35	1.68
124	48.65	2.03
125	48.15	2.01
126	41.13	1.71
127	36.1	1.5
128	48.24	2.01
129	48.54	2.02

130	41.06	1.71
131	35.02	1.45
132	43.4	1.8
133	37.5	1.56
134	41.62	1.73
135	49.11	2.05
136	35.86	1.49
137	36.49	1.52
138	36.46	1.51
139	33.78	1.4
140	39.76	1.65
141	39.29	1.63
142	46	1.91
143	37.84	1.57
144	44.07	1.83
145	35.5	1.47
146	46.37	1.93
147	34.4	1.43

Lampiran 5. Contoh Perhitungan Aktivitas Fisik (PAL)

No	Aktivitas Fisik	W		PAR	PAR X W (JAM)
		Menit	Jam		
1	Tidur	420	7	1	7
2	Berbaring	120	2	1.2	2.4
3	Berdiri	30	0.5	1.5	0.75
4	Berpakaian	10	0.16666	3.3	0.55
5	Mencuci tangan/wajah dan rambut	15	0.25	2.3	0.575
6	Menganyam/ mengepang rambut	5	0.08333	1.8	0.15
7	Makan dan minum	30	0.5	1.6	0.8
8	Berjalan (berjalan-jalan keliling)	30	0.5	2.5	1.25
9	Duduk di bus/kereta/kendaraan	10	0.16666	1.2	0.2
10	Membersihkan sayuran	5	0.08333	1.5	0.125
11	Berbelanja	20	0.33333	4.6	1.53333
12	Membersihkan rumah	15	0.25	2.8	0.7
13	Merapikan tempat tidur	10	0.16666	3.4	0.56666
14	Menyapu lantai	15	0.25	2.3	0.575
15	Mencuci pakaian	60	1	2.8	2.8
16	Menjemur pakaian di luar rumah	20	0.33333	4.4	1.46666
17	Menyetrika pakaian	30	0.5	1.7	0.85

18	Membersihkan/menyapu halaman	20	0.33333	3.6	1.2
19	Menata file	10	0.16666	1.5	0.25
20	Mengetik	30	0.5	1.8	0.9
21	Menulis	60	1	1.4	1.4
22	Senam aerobik (intensitas rendah)	20	0.33333	4.24	1.41333
23	Olahraga tanpa bantuan alat	10	0.16666	5.44	0.90666 7
24	Renang	45	0.75	9	6.75
25	Mendengarkan radio/musik	30	0.5	1.43	0.715
26	Main kartu/main game	69	1.15	1.75	2.0125
27	Membaca	30	0.5	1.25	0.625
28	Menonton televisi	60	1	1.64	1.64
JUMLAH		1229			40.1041 7
PAL					1.67100 7

Lampiran 6. Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan FAO, *Human Energy Requirements*, 2001

Aktivitas Fisik	PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki	PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan
Aktivitas umum		
Tidur	1,0	1,0
Berbaring	1,2	1,2
Berdiri	1,4	1,5
Berpakaian	2,4	3,3
Mencuci tangan/wajah dan rambut	2,3	
Menganyam rambut		1,8
Makan dan minum	1,4	1,6
Transportasi		
Berjalan (berjalan-jalan keliling)	2,1	2,5
Jalan pelan	2,8	3,0
Jalan cepat	3,8	
Jalan menanjak/mendaki	7,1	5,4
Jalan menurun/turun	3,5	3,2
Naik tangga	5,0	
Duduk di bis/kendaraan/kereta	1,2	
Aktivitas dengan beban		
Berjalan dengan beban 15-20 kg		3,5
Berjalan dengan beban 25-30 kg		3,9
Membawa beban 20-30 kg di kepala	3,5	
Membawa beban 35-60 kg di kepala	5,8	
Membawa beban 27 kg dengan selempang di bahu	5,0	
Membawa beban kg dengan selempang di kepala	5,32	
Memuat karung berisi 9 kg ke atas truk	5,79	
Memuat karung berisi 16 kg ke atas truk	9,65	
Menarik gerobak dengan tangan tanpa beban	4,82	
Menarik gerobak dengan tangan dengan beban 185-370 kg	8,3	
Pekerjaan rumah tangga		
<i>Pekerjaan memasak</i>		
Mencari kayu	3,3	

Aktivitas Fisik	PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki	PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan
Menimba air dari sumur		4,5
Memotong kayu bakar	4,2	
Meremas adonan		3,4
Membuat tortila		2,4
Membersihkan sayuran	1,9	1,5
Berbelanja		4,6
Meremas kelapa		2,4
Mencuci piring		1,7
<i>Pengasuhan anak</i>		
Memandikan anak		3,5
Menggendong anak		
<i>Membersihkan rumah</i>		
Membersihkan rumah (tidak spesifik)		2,8
Memukul keset/karpet		6,2
Merapikan tempat tidur (iklim tropis)		3,4
Merapikan tempat tidur (iklim dingin)		4,9
Mengepel lantai		4,4
Menggosok lantai		4,4
Menyapu lantai		2,3
Menyedot debu		3,9
Membersihkan jendela	3,0	
<i>Laundry</i>		
Mencuci pakaian (duduk/jongkok)		2,8
Menjemur pakaian di luar rumah		4,4
Menyetrika pakaian	3,5	1,7
Menjahit/merajut	1,6	1,5
<i>Merapikan halaman/Berkebun</i>		
Membersihkan/menyapu halaman	3,7	3,6
Membersihkan rumput	3,3	2,9
Aktivitas Pertanian		
<i>Aktivitas umum</i>		
Menggali	5,6	5,7
Menjalankan traktor	2,1	
Pemupukan	5,2	

Aktivitas Fisik	PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki	PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan
Menggiling biji-bijian menggunakan batu		4,6
Mencangkul	4,2	5,3
Membajak dengan kuda	4,8	
Membajak dengan traktor	3,4	
Membajak dengan kerbau		3,6
Menebar benih/pembibitan	4,0	3,7
<i>Tanaman cokelat</i>		
Mengumpulkan panen cokelat		2,9
Pemangkasan	2,4	
Pemisahan/pengupasan cokelat		2,0
<i>Aktivitas untuk tanaman kelapa</i>		
Memanen (memanjat pohon)	4,2	
Mengupas kelapa	5,6	
Pemisahan daging kelapa	3,9	
<i>Tanaman buah (apel, jeruk)</i>		
Memetik dengan galah		3,8
Memetik dengan tangan	3,4	
Memangkas pohon	3,6	
<i>Tanaman kacang tanah</i>		
Panen	4,7	
Penanaman	4,1	
Mengupas kulit	1,6	
Penyortiran	1,9	
Pembenihan	3,2	
<i>Tanaman jagung</i>		
Panen	5,1	
Penanaman	4,1	
<i>Tanaman padi</i>		
Mengikat padi	3,7	3,0
Pemupukan	3,1	
Panen	3,5	3,8
Penanaman	3,7	3,6
Penyemprotan	5,2	
Perontokan padi	5,4	5,1
Pembibitan	3,3	3,7
<i>Tanaman tebu</i>		
Penebangan	7,0	

Aktivitas Fisik	PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki	PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan
Mengikat tebu	3,0	
<i>Tanaman umbi-umbian</i>		
Penanaman	5,0	3,9
Penyortiran (jongkok)	2,2	
<i>Peternakan</i>		
Membawa jerami	3,1	
Membersihkan peralatan	4,0	
Memotong jerami	5,0	
Memberi makan ternak	3,6	
Merawat kuda	5,5	
Memerah susu dengan tangan	3,6	
Memerah susu dengan mesin	3,2	
Memelihara ternak (memberi makan, memberi air, membersihkan kandang)	4,6	
<i>Berburu / memancing</i>		
Menangkap kepiting		4,51
Memancing dengan joran	1,9	
Menangkap ikan dengan tombak	2,3	
Menangkap ikan dengan tangan		3,94
Berburu (kelelawar, burung, babi)	3,2	
<i>Pekerjaan membuat roti</i>		2,5
<i>pekerjaan membuat minuman (bir)</i>		2,9
<i>Membuat batu-bata</i>		
Memotong tanah	5,6	
Membuat bata (mencetak bata)	3,0	
<i>Tukang Bangunan</i>		
Mengangkat kayu	6,6	
Mengaduk semen	5,3	
Memasang dinding dengan semen	3,3	
Memahat kayu	5,0	
Memaku	3,0	
Menaruh kayu lunak	5,7	
Menaruh kayu keras	8,0	
Pengatapan	2,9	
Mengampelas	2,9	
Menggergaji kayu lunak	5,3	

Aktivitas Fisik	PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki	PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan
Mengecat	3,6	
<i>Pemadam Kebakaran</i>		
Menarik selang pemadam	9,8	
Memanjat tangga sampai atas	12,2	
Pembantu pemadam	3,0	3,1
<i>Pekerja hutan (rimbawan)</i>		
Menebang pohon	6,9	
Menggergaji	5,7	
Menanam pohon	4,1	
Pekerjaan kebun bibit	3,6	
<i>Latihan Militer</i>		
Menggali parit	6,4	
Latihan berbaris	4,5	
Berdefile (pelan)	3,18	
Berdefile 3,2-6,4 km/jam dengan beban 27 kg	4,9	
Latihan halang rintang	5,7	
<i>Pertambangan</i>		
Pengeboran dengan alat bor	3,9	
Memuat barang operasi tambang	3,2	
Menyekop	4,6	
<i>Pekerja kantoran</i>		
Menata <i>file</i>	1,3	1,5
Membaca	1,3	1,5
Duduk-duduk di depan meja	1,3	
Berdiri/berjalan di sekitar ruangan	1,6	
Menetik	1,8	
Menulis	1,4	
<i>pekerja pos dan telekom</i>		
Memanjat /naik tangga	8,9	
Menyortir surat/paket	5,4	
<i>Pembuat sepatu</i>		
Menjahit	2,5	
<i>Pekerja tekstil (memintal, menenun, mewarnai)</i>	3,1	2,2
Aktivitas Olahraga		
Senam aerobik (intensitas rendah)	3,51	4,24

Aktivitas Fisik	PAR (Physical Activity Ratio) Laki-laki	PAR (Physical Activity Ratio) Perempuan
Basket	6,95	7,74
Memukul bola	4,85	
Bowling (bola gelinding)	4,21	
Olahraga tanpa bantuan alat atau hanya mengandalkan berat badan, seperti push-up, pull-up, sit-up, squat, jumping jack, leg raise, etc	5,44	
Sepakbola	8,0	
Golf	4,38	
Dayung	6,7	5,34
Lari jarak jauh	6,34	6,55
Lari sprint	8,21	8,28
Perahu layar	1,42	1,54
Renang	9,0	
Tenis	5,8	5,92
Bola voli	6,06	6,06
Aktivitas Rekreasi lain		
Tari/dansa	5,0	5,09
Mendengarkan radio/musik	1,57	1,43
Melukis	1,25	1,27
Main kartu/main games	1,5	1,75
Main drum	3,71	
Main piano	2,25	
Main terompet	1,77	
Membaca	1,22	1,25
Menonton televisi	1,64	