

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

Tri Ani Hastuti ^{1*}, A. Erlina Listyarini ², Agung Nugroho AM ³,
Nur Rohmah Muktiani ¹, Pradipta Suryatama ⁴

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

³Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

⁴Sekolah Menengah Karang Turi Semarang, Indonesia

*E-mail: tri_anihastuti@uny.ac.id

Abstrak

Pandemi *Covid-19* mengakibatkan pembelajaran berlangsung secara jarak jauh. Hal ini mengakibatkan siswa fokus dengan komputer. Dengan begitu, aktivitas fisik yang dilakukan juga terbatas. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas X pada masa pembelajaran jarak jauh di SMA Negeri 3 Salatiga. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan adalah peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga yang berjumlah 408 orang. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Sedangkan sampelnya adalah siswa kelas X SMA N 3 Salatiga yang berjumlah 202 orang. Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Level (PAL)*. Analisis data menggunakan deskriptif statistik yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian aktivitas fisik peserta didik kelas X pada masa pembelajaran jarak jauh di SMA Negeri 3 Salatiga adalah aktivitas ringan sebesar 68,81% atau 139 orang, kategori sedang ada 25,7% atau 52 orang dan kategori berat ada 5,44% atau 11 orang.

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

PHYSICAL ACTIVITIES OF THE TENTH GRADE STUDENTS DURING THE DISTANT LEARNING AT SMA NEGERI 3 SALATIGA, CENTRAL JAVA

Abstract

The Covid-19 pandemic has resulted in learning to take place remotely. It affects the students to focus on their gadgets. In this case, the physical activity done is also limited. This research aims to determine the level of physical activity of the tenth grade students during the distant learning at SMA Negeri 3 Salatiga (Salatiga 3 High School). This research was a descriptive quantitative study. The research population was the tenth grade students at SMA Negeri 3 Salatiga, amounting to 408 students. The research utilized the simple random sampling technique. While the research sample was the tenth grade students of SMA N 3 Salatiga, for about 202 students. Instruments to measure physical activity were based on Physical Activity Level (PAL). Data analysis used the descriptive statistics as elaborated in the form of percentages. The results of the research on the physical activity of the tenth grade students during the distant learning at SMA Negeri 3 Salatiga are as follows: in the light category at 68.81% or for about 139 students, in the moderate category at 25.7% or for about 52 students, and in the heavy category at 5.44% or for about 11 students.

Keywords: *physical activity, distant learning, physical Activity Level*

PENDAHULUAN

Virus *Covid-19* melanda seluruh negara di dunia. Burhan, *et al* (2020:1) menjelaskan bahwa virus yang di temukan di Kota Wuhan, Tiongkok adalah *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV2), ini merupakan virus yang pertama kali ditemukan. Pasien dengan kasus itu berjumlah 44 orang dan terus bertambah hingga jutaan kasus pada saat ini. Data *epidemiologi* menunjukkan 66% pasien berhubungan dengan *live market* atau pasar *seafood* di Wuhan, Tiongkok. *World Health Organization* memberi nama virus baru itu SARS-CoV-2 dan nama penyakitnya adalah *Coronavirus Disease (Covid-19)* pada tanggal 11 Februari 2020.

Dampak dari virus ini dirasakan oleh berbagai sektor kehidupan, hal ini terlihat dari diliburkannya seluruh lembaga pendidikan dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi, pelarangan melakukan kegiatan yang mengundang kerumunan, melarang mobilitas warga hingga masuk agar beribadah di rumah. *Covid-19* juga merubah pola perilaku masyarakat, masyarakat mulai sadar bahwa hidup bersih merupakan sebuah pola hidup yang penting. Yerusalem, *et al* (2015:483) menjelaskan bahwa pada sektor pendidikan, sejak ada anjuran dari pemerintah supaya sekolah dan perguruan tinggi melakukan pembelajaran di rumah maka pembelajaran yang dulunya bertatap muka di sebuah ruang kini berubah menjadi pembelajaran jarak jauh, oleh karena itu diperlukan teknik khusus dalam mendesain media pembelajaran. 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. Muktiani (2008:26) menjelaskan bahwa sebuah pembelajaran yang baik haruslah memenuhi kriteria daya tarik, efisiensi dan efektivitas agar hasil pembelajaran dapat diklasifikasikan menjadi keefektifan, efisiensi, dan daya tarik (*appeal*).

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. Sujarwo (2013:5) pemerintah, sekolah serta masyarakat bekerjasama dalam mengembangkan bangsa melalui pendidikan, tanpa kerjasama maka tujuan pendidikan tidak akan tercapai. Harapannya

adalah nilai-nilai religi harus selalu sebagai landasan bagi semua pihak dalam melaksanakan sistem pendidikan. Pemerintah berharap dengan penerapan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) maka penyebaran virus *Covid-19* dapat diminimalisir karena penerapan pembelajaran jarak jauh mengurangi aktivitas sosial atau kerumunan, mengurangi mobilitas dan membatasi kontak fisik. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak.

Aktivitas fisik diartikan 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. Aktivitas fisik bisa dilakukan dimanapun kita berada, aktivitas fisik pada remaja mempunyai hubungan dengan *self concept*, peningkatan rasa percaya diri, menurunkan stress dan kecemasan. Melakukan aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran, apalagi jika aktivitas fisik dilakukan secara rutin. (Welis & Sazeli, 2013:12) menyebutkan bahwa secara umum aktivitas fisik yang rutin dapat mengurangi berbagai penyakit seperti stroke, jantung, diabetes, obesitas dan lain sebagainya.

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. 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. Secara intensitasnya aktivitas fisik dibedakan menjadi aktivitas fisik berat, sedang dan ringan. Dalam tipe terdapat beberapa komponen yaitu ketahanan, kekuatan dan kelenturan.

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 didaerah 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.

Aktivitas fisik adalah cara meningkatkan kesehatan mental dan fisik, 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. Peningkatan hasil belajar dan prestasi erat kaitannya dengan kesehatan emosi. Dalam masa pandemi seperti sekarang banyak orang yang merasa takut untuk melakukan berbagai aktivitas fisik di luar rumah karena takut terpapar virus *covid-19*

Pada masa pembelajaran jarak jauh 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 dirumah tanpa adanya aktivitas berjalan kaki, berolahraga, dan lain sebagainya. Kurangnya aktivitas fisik akan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh dan adanya masalah gizi, kurangnya aktivitas fisik juga dapat menimbulkan berbagai penyakit, seperti obesitas, stress, jantung hingga depresi.

Berdasarkan observasi 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. Mereka cenderung melakukan aktivitas fisik yang ringan seperti melakukan aktivitas fisik rumah tangga seperti menyapu, mengepel dan mencuci.

Berdasarkan dari uraian masalah yang ada, sangat penting untuk diteliti mengenai aktivitas fisik peserta didik dengan PJJ di masa pandemi di SMA N 3 Salatiga, Semarang Jawa Tengah.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. 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 mengidentifikasi perbedaan antar kelompok data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Lembar formulir *Recall 24 jam Physical Activity Level (PAL)* digunakan untuk mengumpulkan data.

Penelitian 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 dilaksanakan pada bulan Juni sampai dengan bulan Desember 2021.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA N 3 Salatiga yang berjumlah 408 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, yang berjumlah 202 orang. Rumus Slovin digunakan sebagai teknik penentuan sampel:

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

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

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

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

$$n = 201,980$$

dibulatkan menjadi 202

Keterangan :

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

E = eror margin 5%(0,05)

Aktivitas fisik memegang peranan penting terhadap kesehatan manusia. Aktivitas fisik peserta didik kelas X SMA N 3 Salatiga dapat diukur dengan lembar formulir *Recall 24 jam Physical Activity Level (PAL)* yang dikeluarkan oleh FAO/WHO/UNU (2001).

Sugiyono (2017:102) menjelaskan instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena 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 :

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

Keterangan :

PAL : *Physical Activity Level* PAR : *Physical Activity Ratio* W : Alokasi waktu 24 jam

Teknik pengumpulan data yang nantinya digunakan ialah dengan pemberian instrumen PAL kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Proses pengumpulan data dimulai dengan 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. Kemudian peneliti mencari data peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga. Setelah data peserta didik didapatkan peneliti menyebarkan instrumen PAL kepada responden, selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil pengisian PAL dan melakukan transkrip atas hasil pengisian. Jika semua data sudah didapatkan maka data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Jika data sudah 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), pembagiannya adalah aktivitas fisik berat (*vigorous active lifestyle*) dengan nilai PAL 2.00-2.40, aktivitas fisik sedang (*moderately active lifestyle*) dengan nilai PAL 1.70-1.99 dan aktivitas fisik ringan (*sedentary lifestyle*) dengan nilai PAL 1.40-1.69. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Rumus sebagai berikut Sudijono (2015: 40):

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

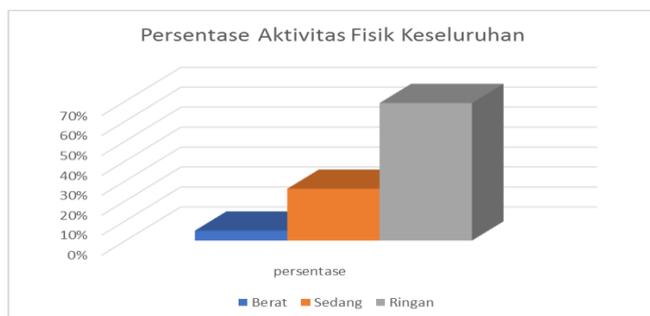
Keterangan :

P = Presentase yang dicari F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

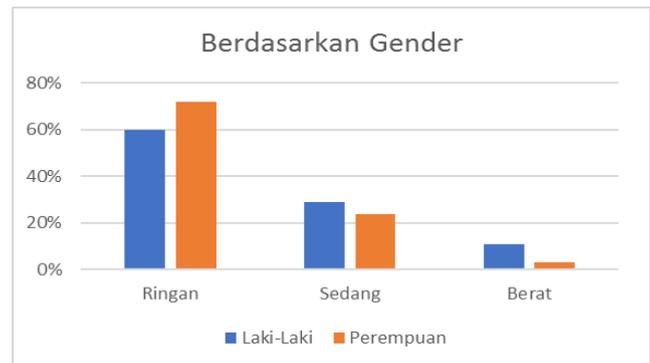
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatiga pada masa pembelajaran jarak jauh. 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. Secara keseluruhan dari penelitian ini didapat hasil 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). Hasil aktifitas fisik siswa SMA N 3 Salatiga secara keseluruhan dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Aktivitas Fisik Keseluruhan

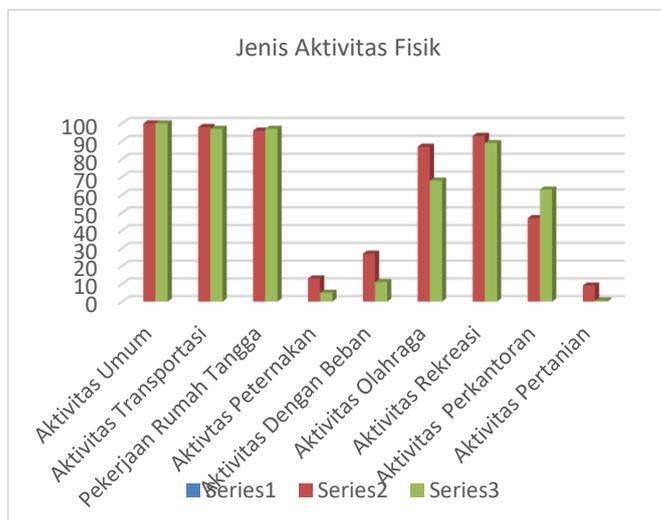
Jika dijelaskan berdasarkan gender didapatkan hasil aktivitas fisik peserta didik laki-laki berada pada kategori “ringan” sebesar 60% (33 peserta didik), “sedang” sebesar 29,09% (16 peserta didik), dan “berat” sebesar 10,9% (6 peserta didik). Aktivitas fisik peserta didik perempuan berada pada kategori “ringan” sebesar 72,1% (106 peserta didik), “sedang” sebesar 24,5% (36 peserta didik), dan “berat” sebesar 3,4% (5 peserta didik). Hasil aktifitas fisik siswa SMA N 3 Salatiga berdasarkan gender dapat dilihat pada gambar 2 dibawah ini:



Gambar 2. Histogram Aktivitas Fisik Berdasarkan Gender

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, memberiminum, 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. Hasil aktifitas fisik siswa SMA N 3 Salatiga berdasarkan aktivitas fisik dapat dilihat pada gambar 3 dibawah ini:



Gambar 3. Histogram Jenis Fisik

Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia, menonton televisi dan bermain *gadget* dapat memicu kurangnya aktivitas fisik. Apalagi di masa pembelajaran jarak jauh, penggunaan internet sudah menjadi hal yang biasa bagi remaja. Mereka bisa duduk lama di depan komputer, entah itu mengikuti pembelajaran atau hanya sekedar bermain-main. Ini bisa menjadi penyebab kurang melakukan aktivitas fisik, kurangnya waktu tidur dan diabaikannya pola makan. Kurangnya aktivitas fisik dan asupan gizi akan menyebabkan seseorang rentan terhadap 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 bisa menjadi faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, jantung, hipertensi dan banyak yang lainnya. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko ini adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin, aktivitas fisik bisa dilakukan dimana saja dengan berbagai kegiatan seperti menyapu, mengepel, beternak, bercocok tanam, dan berolahraga santai.

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. (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) 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.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, bisa diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Salatigapada 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.

Perbedaan aktivitas fisik tiap individu dipengaruhi oleh bermacam-macam faktor 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggunadi, A., & Sutarina, N. (2017). Manfaat *Accelerometer* untuk Pengukuran Aktivitas Fisik. *Jurnal Olahraga Prestasi Volume 13, Nomor 1, Januari 2017*
- 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*.
- FAO. (2001). *Human energy requirements*. Rome
- Hendsun., Firmansyah, Y., Putra, A.E., et al. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dan Masa Pandemi Covid19. *Jurnal Medika Hutama Vol 02 No 02*.
- 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*.
- Karman. (2012). Media dan Konstruksi Realitas. *Jurnal Studi Komunikasi dan Media Volume 16 No 1*
- 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*.
- 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*
- Welis, W., & Sazeli, M. (2013). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Pers.
- 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*