

**AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 KOTA
SUNGAI PENUH PADA MASA BELAJAR DARI RUMAH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Pengusji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai
Salah Satu persyaratan Guna memperoleh
gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



Oleh

**ARIS MALDA PUTRA
NIM : 17089014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

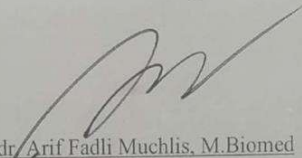
Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Sungai
Penuh Pada Masa Belajar Dari Rumah

Nama : Aris Malda Putra
Nim/Bp : 17089014/2017
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 17 Februari 2022

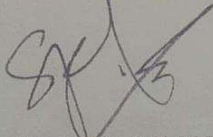
Disetujui Oleh :

Pembimbing


Dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed
NIP. 197308222006041001

Mengetahui :

Ketua Jurusan kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang


Dr. M. Sazeli Bafki, S.Si, M.Pd
NIP. 197907042009121004

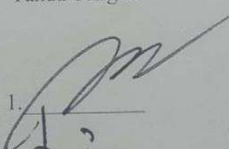
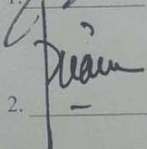
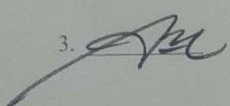
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3
Kota Sungai Penuh Pada Masa Belajar Dari Rumah
Nama : Aris Malda Putra
Nim/Bp : 17089014/2017
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 17 Februari 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: dr. Arif Fadli Muchlis, M.Biomed	1. 
2. Anggota	: dr. Pudia M Indika, M.Kes, AIFO-K	2. 
2. Anggota	: Fahmil Haris, S.Pd.,M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Sungai Penuh Pada Masa Belajar Dari Rumah**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2022
Yang membuat pernyataan



Arif Malda Putra
NIM. 17089014/2017

ABSTRAK

Aris Malda Putra, 2022. Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Sungai Penuh Pada Masa Belajar dari Rumah

Dalam penelitian ini dilatar belakangi masalah bahwa siswa kurang melakukan aktivitas fisik aerobik di karenakan siswa lebih dominan menghabiskan waktu di depan gadget dan laptop pada masa diberlakukan pembatasan fisik (*social distancing*) dan penerapan proses pembelajaran dari rumah secara *online* (daring). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa sekolah menengah pertama negeri 3 kota sungai penuh pada masa belajar dari rumah (BDR).

Metode dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Kuesioner atau angket digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini, formulir recall 24 jam sebagai instrumen yang dipakai untuk mengukur tingkat aktivitas fisik responden, selanjutnya pedoman besar kecilnya aktivitas fisik responden di ungkapkan dalam *physical activity level* (PAL). Teknik analisis data menggunakan deskriptif persentase. Penetapan jumlah sampel dari populasi dalam penelitian dilakukan secara acak menggunakan teknik *simple random sampling*. Dalam pengkajian ini sampel berjumlah 100 orang terdiri dari 56 orang siswa laki-laki dan sebanyak 44 orang siswa perempuan .

Hasil penelitian tingkat aktivitas fisik siswa SMP Negeri 3 kota sungai penuh pada masa belajar dari rumah yang berjumlah 100 orang tercatat pada kategori aktivitas “Ringan” sebesar 25 % (25 siswa), “Sedang” sebesar 32% (41 siswa), dan “Berat” sebesar 43% (43 siswa). Sesuai dengan hasil penelitian yang ditemukan dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa SMP Negeri 3 kota sungai penuh pada masa belajar dari rumah sebagian besar berada pada kategori Ringan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Pada Masa Belajar Dari Rumah.

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul “Tinjauan Aktivitas Fisik Siswa SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh Pada Masa Belajar Dari Rumah”. Selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan Tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S,Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang. Dalam Menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H.Ganafri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr.M.Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Jurusan dan bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or sebagai sekretaris jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak dr.Arif Fadli Muchlis, M.Biomed selaku Penasehat Akademik (PA) dan sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
4. Bapak dr. Pudia M Indika, M.Kes, AIFO-K dan Bapak Fahmil Haris, S.Pd.,M.Pd sebagai dosen penguji yang telah bersedia hadir untuk memberikan nasehat, saran, masukan, arahan dan koreksi selama penyelesaian skripsi ini.
5. Kepada Kedua orang tua yang sangat saya cintai. Ayahanda Akmal beserta Ibunda Rosdawati yang telah memberikan dukungan yang luar biasa, untuk doa-doanya yang membuat penulis bisa menjalani ini semua, serta untuk dorongan moril dan materil. Semoga Allh SWT membalas dengan surga-Nya
6. Kepada teman-teman sesama Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.
7. Buat semua pihak yang tidak tersebut satu persatu yang telah ikhlas membantu penyelesaian skripsi penelitian ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
SURAT PERSETUJUAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masala	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Aktivitas Fisik	8
2. Belajar Dari Rumah (BDR).....	30
B. Penelitian Yang Relevan	34
C. Kerangka Konseptual	36
D. Pertanyaan Peneliti.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi dan Sampel	38
1. Populasi	38
2. Sample.....	39

D. Definisi Operasional Variabel.....	40
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	41
1. Instrumen Penelitian.....	41
2. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan.....	48
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Faktor Biologis dan Aktivitas Fisik	18
Tabel 2. Metode Utama untuk Mengukur Aktivitas Fisik	24
Tabel 3. Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET	25
Tabel 4. Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET	26
Tabel 5. Klasifikasi Aktifitas Fisik Berdasarkan HRR	27
Tabel 6. Populasi Penelitian.....	39
Tabel 7. Contoh Perhitungan <i>Physical Activity Level</i> (PAL).....	42
Tabel 8. Norma Penilaian.....	43
Tabel 9. Norma Penilaian Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Sungai Penuh Pada Masa Belajar dari Rumah	45
Tabel 10. Norma Penilaian Aktivitas Fisik Siswa Laki-Laki dan Perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Sungai Penuh pada Masa Belajar dari Rumah	46
Tabel 11. Aktivitas fisik Siswa Laki-Laki dan Perempuan Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Sungai penuh Berdasarkan Jenis.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	57
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	58
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah	59
Lampiran 4. Pernyataan Responden.....	60
Lampiran 5. Instrumen Penelitian Aktivitas Fisik	61
Lampiran 6. Data Responden Aktivitas Fisik	62
Lampiran 7. Data Responden Laki-Laki dan Perempuan	65
Lampiran 8. Contoh Perhitungan Aktivitas Fisik (PAL)	67
Lampiran 9. Diskriptif Statistik	68
Lampiran 10. Kategori Aktivitas Fisik	73
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot-otot rangka yang mengeluarkan tenaga dan energi (pembakaran kalori). Hal tersebut ditandai dengan seringnya terjadi kontraksi otot pada saat beraktivitas fisik, seperti pada saat berjalan, berlari, berenang dan aktivitas-aktivitas lainnya. Aktivitas fisik dilakukan oleh setiap manusia dari orang dewasa hingga anak-anak. Dalam melakukan aktivitas fisik perlu memahami manfaat dan tujuan dari aktivitas tersebut demi memperoleh tubuh yang sehat dan bugar.

Dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat guna membentuk masyarakat yang sehat, bugar, produktif dan berkualitas usaha dan upaya untuk mewujudkannya dengan rutin beraktivitas fisik dan berolahraga. Hal ini secara nyata tercantum dalam Permenpora RI Nomor 18 Tahun 2017, Bab II, Pasal 2, yang bertujuan untuk: a) Meningkatkan Kesehatan dan kebugaran masyarakat menuju terwujudnya masyarakat sehat, bugar, produktif; b) Membangun karakter bangsa; c) Pelestarian dan penumbuhan budaya olahraga; dan d) Upaya mengisi waktu luang guna mencegah bahaya destruktif.

Berdasarkan kutipan diatas, maka dapat diungkapkan bahwa untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat perlu adanya pembinaan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan, agar aktivitas fisik yang di lakukan masyarakat dapat diterapkan secara *continue* dan berkesinambungan yang nantinya akan mendorong terwujudnya masyarakat yang sehat dan bugar.

Menurut Kemenkes RI (2015: 49) Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Senada dengan Khomarun, Wahyuni, & Nugroho (2013: 40) Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Saat ini tingkat aktivitas fisik masyarakat Indonesia masih dalam kondisi yang mengkhawatirkan, data pada tahun 2018 ada 33,55% warga Indonesia yang ada pada kriteria kurang aktivitas fisik, atau mereka yang melakukan olahraga kurang dari 150 menit dalam satu minggu. Angka tersebut terjadi peningkatan jika dibandingkan dengan tahun 2013 yang berjumlah 26,1% (Kemenkes RI : 2018). Terlebih tingkat aktivitas fisik lebih banyak terjadi penurunan pada saat anak-anak dan remaja dikarenakan terjadinya perubahan pola aktivitas fisik, dimana aktivitas fisik anak-anak dan remaja pada zaman sekarang telah mengalami perubahan dari zaman dulu yang lebih banyak bergerak menjadi sedikit beraktivitas fisik. Sebagai contoh, dulu sering di temui anak-anak bermain engklek, petak umpet, lompat tali dan permainan lainnya, dan pada saat ini sudah jarang kita temui permainan tersebut dimainkan di kalangan anak-anak karena kemajuan teknologi yang begitu pesat saat ini menjadikan lebih banyak terlihat anak-anak bermain internet dan *game online* di gadget dan laptop, karena kurang bergerak pada anak tersebut diakui faktor utama terjadinya peningkatan obesitas pada anak-anak dan remaja.

Bentuk aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja harus bervariasi, menyenangkan, dan sesuai dengan perkembangan anak-anak dan remaja tersebut. Contoh aktivitas aerobik termasuk bersepeda, berjalan, berlari, permainan

lapangan-lapangan arena (sepak bola, lacrosse, bola basket, bola voli, hoki), sepatu roda, menari, dan berenang. Partisipasi dalam berbagai jenis aktivitas fisik sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Bukti menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat memberikan efek menguntungkan pada komposisi tubuh, kolesterol, tekanan darah, gula darah, kebugaran aerobik, kekuatan otot keterampilan bergerak, dan Kesehatan tulang. Aktivitas fisik secara teratur juga dapat meningkatkan kinerja akademis dan perasaan sejahtera. Oleh sebab itu, Anak-anak dan remaja harus mengakumulasi aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari sebagai bagian dari olahraga, permainan gratis, latihan terencana, dan pendidikan jasmani.

Sekarang ini aktivitas fisik dibatasi dikarenakan masyarakat tengah di anjurkan pemerintah untuk melakukan pembatasan fisik *physical distancing* dan *sosial distancing* dengan melakukan karantina mandiri, demi meminimalisir penyebaran virus Corona (COVID-19). Adanya pandemi Covid-19 ini telah mempengaruhi hampir seluruh aspek kehidupan manusia dan juga termasuk dunia pendidikan, Di Indonesia sendiri hal tersebut telah mempelapori proses pembelajaran yang dilakukan melalui penyelenggaraan Belajar dari Rumah (BDR) sejak 22 maret 2020 sampai saat ini, Sebagaimana tercantum dalam surat Edaran Kemendikbud Nomor 4 Tahun 2020 tentang pelaksanaan kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran *Coronavirus Disiese* (COVID-19) yang diperkuat dengan SE Sekjen Nomor 15 tahun 2020 tentang pedoman pelaksanaan BDR selama darurat Covid 19. Oleh sebab itu, proses pembelajaran

yang biasanya dilaksanakan di sekolah dengan tatap muka langsung dengan Guru dan teman-teman tidak bisa dilakukan pada masa pandemi Covid-19 ini.

Belajar dari rumah merupakan pembelajaran jarak jauh yang dilakukan secara *online* (daring) menggunakan gadget dan laptop yang membutuhkan jaringan internet agar kegiatan belajar mengajar tetap berlangsung lancar. Prinsip dari kegiatan belajar dari rumah (BDR) adalah peserta didik mengakses materi dan sumber pembelajaran tanpa batas waktu dan tempat. Kegiatan belajar dari rumah (BDR) ini di upayakan bisa memberi hak anak untuk mendapatkan pendidikan selama kerisis kesehatan.

Berdasarkan hasil observasi sementara yang dilakukan peneliti pada aktivitas fisik siswa SMP Negeri 3 kota sungai penuh pada masa belajar dari rumah (BDR), diketahui bahwa aktivitas fisik siswa pada masa proses belajar dari rumah siswa lebih banyak menghabiskan waktu di depan gadget dan laptop. hal ini dilihat ketika siswa mengerjakan tugas yang di beri guru sekolahnya dan saat siswa mengikuti proses pembelajaran yang dilakukan secara *online* (daring).

Saat dilakukan pengamatan pada aktivitas fisik siswa saat waktu luang siswa SMP Negeri 3 kota sungai penuh pada masa belajar dari rumah, diketahui bahwa siswa kurang melakukan aktivitas fisik seperti berlari, bermain sepak bola, bersepeda, dan aktivitas aerobik lainnya. siswa lebih banyak menghabiskan waktu dirumah dengan berbaring, duduk atau hanya sekedar bermain *game online* di gadget dan laptop masing-masing. Hal ini membuat kebiasaan aktivitas siswa yang melibatkan motorik kasar Bersama teman sebaya menjadi menurun dan

ditambah perubahan pola interaksi sosial siswa yang dari aktif bergerak menjadi sedikit bergerak atau berdiam diri.

Atas dasar tersebut untuk menyikapi agar siswa tidak terlalu lama menghabiskan waktu dengan bermain internet dan game online di gadget dan laptop, penting peran serta orangtua untuk membimbing anak, baik dalam aktivitas fisik, pertumbuhan jasmani dan juga pendidikan yang dilakukan anak selama masa belajar dari rumah (BDR) maupun hari-hari biasa. Berdasarkan hal itu juga perlu adanya alternatif seperti membuat program aktivitas keseharian anak secara terstruktur dan sistimatis, yang memiliki ketertarikan, kesenangan, dan memotivasi anak untuk melakukan program aktivitas tersebut. Sehingga aktivitas keseharian anak lebih efektif dan dapat bermanfaat bagi Kesehatan jasmani dan hasil belajar anak.

Dari beberapa permasalahan tersebut dapat kita ketahui bahwa untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa di perlukan, pemahaman, manfaat, rasa peduli yang tinggi, serta alternatif rancangan program aktivitas anak yang terstruktur dan sistimatis. Mencermati permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang **“Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kota Sungai Penuh Pada Masa Belajar Dari Rumah”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa lebih banyak menghabiskan waktu di depan gadget dan laptop.

2. Siswa lebih banyak menggunakan waktu luang dengan bermain internet dan game online.
3. Siswa terlihat kurang aktif dalam bergerak, sehingga akan mempengaruhi aktivitas fisik dan hasil belajar.
4. Siswa jarang melakukan aktivitas fisik seperti berlari, bermain bola, dan bersepeda.

C. Batasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya Batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini harus di batasi pada tinjauan aktivitas fisik siswa SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh pada masa belajar dari rumah

D. Rumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Bagaimana Tingkat aktivitas fisik siswa SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh pada masa belajar dari rumah?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas fisik siswa SMP Negeri 3 Kota Sungai Penuh pada masa pembelajaran dari rumah.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang baik adalah penelitian yang memberikan manfaat dan masukan positif baik bagi para pembaca maupun bagi peneliti sendiri.

Adapun manfaat yang diharapkan adalah:

1. Secara teoristis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk menambah kajian Pustaka khususnya yang berkenaan tentang aktivitas fisik dengan proses pembelajar dari rumah.

2. Secara Praktis

- a. Salah satu syarat bagi peneliti untuk mendapatkan gelar sarjana Olahraga (S1) di jurusan Kesehatan dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

- b. Bagi guru, diharapkan dengan penelitian ini guru mampu memahami dan menambah pengetahuan dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik siswa siswi didikan nya.

- c. Bagi sekolah, penelitian ini di harapkan dapat memberi masukan bagi pihak sekolah untuk meningkatkan aktivitas pada siswa siswi nya.