



**SURVEI AKTIVITAS FISIK SISWA PADA MASA ERA *NEW NORMAL*
DI SMP SEDERAJAT SE-KABUPATEN KENDAL TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata I untuk mencapai Gelar Sarjana
Pendidikan

Oleh:

Ardian Saputra

NPM. 15230155

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN

KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

2022

LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang.

Nama : Ardian Saputra

NPM : 15230155

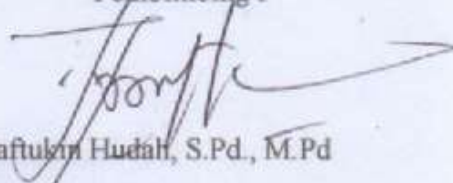
Fakultas/Prodi : FPIPSKR/PJKR

Judul Skripsi : SURVEI AKTIVITAS FISIK SISWA PADA MASA ERA *NEW NORMAL* DI SMP SEDERAJAT SE-KABUPATEN KENDAL TAHUN 2021

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan.


Semarang..... 2021

Pembimbing I



Maftukin Hudah, S.Pd., M.Pd
NPP. 158801474

Pembimbing II



Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.
NPP. 149001426

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.

NPP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "SURVEI AKTIVITAS FISIK SISWA PADA MASA ERA NEW NORMAL DI SMP SEDERAJAT SE-KABUPATEN KENDAL TAHUN 2021".

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disyahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari Kamis
Tanggal 10 Maret 2022

Panitia Ujian

Ketua,

Sekretaris,


Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil.

NPP. 107801284



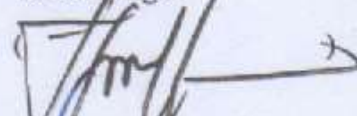
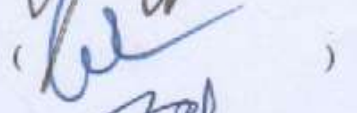
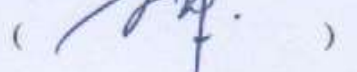
Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.

NPP.149001426

Penguji

1. Maftukin Hudah, S.Pd., M.Pd.
NIP/NPP. 158801474
2. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.
NIP/NPP. 149001426
3. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or.
NIP/NPP. 159001478

Tanda Tangan


()
()

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

1. Motivasi dari mulut manis hanya akan bertahan beberapa hari, tapi motivasi dari mulut yang menyakitkan akan bertahan hingga kamu sukses
(Ardian Saputra)
2. Ada dua aturan untuk menjadi sukses. Pertama, cari tahu hal yang ingin anda lakukan. Kedua, lakukan hal tersebut **(Mario Cuomo)**

PERSEMBAHAN:

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Tuhan penyusunan skripsi didedikasikan untuk:

1. Bapak dan Alm Ibu serta keluarga yang memberikan semangat dan dukungan kepada saya
2. Keluarga PJKR D 2015
3. Teman-teman PJKR angkatan 2015
4. Almamaterku Universitas PGRI Semarang

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ardian Saputra

NPM : 15230155

Fakultas/prodi : FPIPSKR/PJKR

Judul Skripsi : SURVEI AKTIVITAS FISIK SISWA PADA MASA ERA NEW NORMAL DI SMP SEDERAJAT SEKABUPATEN KENDAL TAHUN 2021.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang,..... 2022

Yang membuat pernyataan



Ardian Saputra
NPM. 15230155

ABSTRAK

Ardian Saputra “Survei aktivitas fisik siswa pada masa era new normal di SMP sederajat se- Kabupaten Kendal” Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang 2021.

Latar belakang penelitian ini adalah di Indonesia sedang terjadi wabah virus covid-19. Hal tersebut menyebabkan turunya aktivitas fisik yang disebabkan adanya pembatasan aktivitas yang mengharuskan semua orang bekerja, belajar, dan melakukan aktivitas lain di rumah untuk menghindari penularan. Semua orang tanpa terkecuali para pelajar yang ada di Kabupaten Kendal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik yang dilakukan siswa pada saat era *new normal* dan untuk mengetahui keefektifan guru penjas dalam memberikan tugas praktek pada siswa di masa era *new normal*. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan responden sebanyak 128 siswa dan 4 guru penjasorkes di 4 sekolah yaitu, Metode yang digunakan adalah survei, Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire Adolescents (PAQ-A)*. Pengambilan data dilakukan secara online dengan menggunakan google form. Pengambilan sampel dalam dalam penelitian ini menggunakan gabungan teknik *cluster random sampling* dan *simple random sampling*

Hasil penelitian menunjukkan kategori sangat baik sejumlah 0%, kategori baik sejumlah 1,65%, kategori cukup sejumlah 28,9%, kategori kurang sejumlah 65,6%, kategori kurang sekali 3,9%. Sementara untuk tingkat kefeektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik yang berupa aktifitas fisik terhadap siswa di era new normal di SMP sederajat se-Kabupaten Kendak pada kategori baik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat aktifitas fisik siswa SMPN sederajat se-Kabupaten kendal berada pada kategori kurang dengan hasil sebesar 65,6% dan tingkat kefeektifan guru pendidikan jasmani dalam memberikan tugas praktik berupa aktifitas fisik berada pada kategori baik.

Kata Kunci : Survei, Aktivitas Fisik, Siswa, *New Normal*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufiq, dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang judul: “Survei Aktivitas Fisik Siswa Pada Masa Era New Normal Di SMP Sederajat Se-Kabupaten Kendal Tahun 2021”.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang mendukung dan membantu selesainya penulisan skripsi. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas bantuan dan peranya pada penyelesaian penulisan skripsi ini.

1. Rektor Universitas PGRI Semarang, Bapak Dr. Muhdi, SH., M.Hum. yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Pembimbing I Bapak Maftukin Hudah, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.
3. Pembimbing II Bapak Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or. yang telah memberikan masukan dan arahan demi terselesaikanya skripsi ini.
4. Bapak Ibu Dewan penguji yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mempertanggungjawabkan hasil penulisan skripsi ini.
5. Kepala sekolah dan segenap guru SMP Negeri 1 Singorojo, SMP N 1 Kaliwungu, SMP N 1 Patebon, dan SMP N1 Pegandon Kabupaten Kendal yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

6. Semua sahabat dan teman-teman seperjuangan PJKR D UPGRIS. Terimakasih atas segenap rasa hangat kekeluargaan, keakraban, semangat, dorongan dan kenanganya yang dari awal sampai akhir selalu memberikan support terhadap satu sama lain.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis berharap agar pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang membangun.

Penulis memohon maaf apabila penulisan skripsi ini masih banyak kesalahan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca umumnya. Aamiinn.

Semarang, 10 Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | iv |
| PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI..... | v |
| ABSTRAK | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | xi |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 12 |
| C. Rumusan Masalah | 13 |
| D. Tujuan Penelitian | 14 |
| E. Manfaat Penelitian | 14 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA..... | 17 |
| A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu | 17 |
| B. Landasan Teori..... | 22 |
| 1. Pendidikan Jasmani..... | 22 |
| 2. Aktifitas Fisik..... | 24 |
| 3. Pandemi Covid-19..... | 35 |

| | |
|--|------------|
| 4. New Normal | 60 |
| 5. Karakteristik Anak SMP | 68 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 73 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 74 |
| A. Desain Penelitian..... | 74 |
| B. Populasi dan Sampel | 74 |
| C. Definisi Operasional..... | 79 |
| D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data..... | 79 |
| E. Validitas dan Reabilitas Instrumen | 95 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 97 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 99 |
| A. Deskripsi Umum Objek Penelitian | 99 |
| B. Hasil Penelitian dan Analisis Data..... | 100 |
| C. Pembahasan..... | 105 |
| BAB V PENUTUP | |
| A. Simpulan | 109 |
| B. Saran..... | 109 |
| DAFTAR PUSTAKA | 110 |
| LAMPIRAN..... | 110 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 2.1 Tabel untuk mengukur aktivitas fisik | 35 |
| 3.1 Data SMP di Kabupaten Kendal | 75 |
| 3.2 Daftar nama sekolah yang menjadi sampel penelitian | 77 |
| 3.3 Daftar kelas sampel setiap sekolah | 78 |
| 3.4 Norma penilaian kuesioner PAQ | 97 |
| 4.1 Hasil statistik data aktivitas fisik | 100 |
| 4.2 Hasil pengkategorian | 101 |
| 4.3 Hasil statistik data..... | 102 |
| 4.4 Hasil pengkategorian..... | 104 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1.1 Penyebaran virus covid di dunia..... | 5 |
| 1.2 Kasus positif covid di Indonesia..... | 6 |
| 2.1 Kasus baru dan kematian covid 19 | 37 |
| 2.2 Struktur corona virus | 39 |
| 2.3 Jenis corona virus | 44 |
| 4.1 Diagram lingkaran pengkategorian aktivitas fisik..... | 102 |
| 4.2 Diagram lingkaran pengkategorian keefektifan guru | 105 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Lembar Usulan Tema/Judul..... | 112 |
| 2. Lembar Persetujuan Proposal..... | 114 |
| 3. Lembar Surat Ijin Penelitian | 115 |
| 4. Daftar Nama Siswa | 119 |
| 5. Instrumen Data Aktivitas Fisik Siswa..... | 123 |
| 6. Instrumen Data Keefektifan Guru Pendidikan Jasmani..... | 130 |
| 7. Data Penelitian Aktivitas Fisik Siswa..... | 138 |
| 8. Data Keefektifan Guru Pendidikan Jasmani | 146 |
| 9. Data Deskriptif Statistik..... | 150 |
| 10. Dokumentasi | 153 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran serta pengetahuan dan ketrampilan kebiasaan diri dalam pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Pendidikan merupakan suatu hal yang dapat menopang kemajuan suatu negara. Kemajuan suatu negara dapat dilihat serta diukur dari kualitas dan sistem pendidikan yang ada. Tanpa adanya sistem pendidikan suatu negara akan tertinggal dari negara lain. Pendidikan juga dapat dikatakan sebagai suatu proses transfer ilmu, transformasi nilai, dan juga pembentukan kepribadian dengan segala aspek yang dicakupnya. Pendidikan juga merupakan sebuah aktifitas yang mempunyai maksud dan tujuan tertentu yang diarahkan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki manusia, baik sebagai individu ataupun sebagai masyarakat yang sepenuhnya. Pendidikan sangat dibutuhkan dalam kehidupan seseorang. Seseorang yang selalu diiringi pendidikan kehidupannya akan berkembang ke arah yang lebih baik. Dalam proses pendidikan biasanya menggunakan sarana atau fasilitas didalam ruangan secara formal, namun secara umum Pendidikan juga dapat dilaksanakan dimana saja baik melalui pembelajaran dalam jaringan (daring)/ *online*, pembelajaran otodidak (belajar sendiri), pembelajaran tatap muka dan pembelajaran menggunakan sosial media seperti *google*, *youtube* dan sebagainya. Menurut UU No. 20 tahun 2003 pasal 13 ayat 1 dinyatakan bahwa jalur pendidikan di Indonesia terbagi atas 3 jenis yaitu:

1. Pendidikan formal merupakan pendidikan yang diselenggarakan di sekolah-sekolah pada umumnya. Jalur pendidikan formal mempunyai jenjang yang terstruktur dan jelas, mulai dari Sekolah dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), sampai jenjang Perguruan tinggi.
2. Pendidikan non formal merupakan jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Pendidikan non formal banyak terdapat pada usia dini, pendidikan dasar, Lembaga kursus, maupun bimbingan belajar. Sasaran dari jalur pendidikan non formal diselenggarakan untuk warga masyarakat yang memerlukan layanan pendidikan yang berfungsi sebagai penambah, pengganti, atau pelengkap pendidikan formal dalam rangka mendukung pendidikan sepanjang hayat. Sedangkan fungsi dari pendidikan non formal yaitu mengembangkan potensi yang ada pada peserta didik dengan penekanan pada penguasaan pengetahuan dan ketrampilan fungsional serta pengembangan sikap dan kepribadian.
3. Pendidikan informal merupakan jalur pendidikan yang ada di dalam keluarga maupun lingkungan sekitar. Pendidikan informal ini berbentuk kegiatan belajar secara mandiri yang dilakukan secara sadar dan bertanggung jawab. Fungsi dan tujuan utama

dari pendidikan informal adalah membentuk watak, karakter, serta kepribadian seseorang.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pembelajaran yang dirancang secara sistematis untuk memberikan dampak pola hidup sehat bagi siswa dengan cara memberikan wawasan mengenai cara hidup sehat. Menurut Mahendra (2008 : 15) pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani mempunyai kedudukan yang sama dengan mata pelajaran yang lainnya dan dikategorikan sebagai mata pelajaran yang wajib diikuti oleh seluruh siswa. Pendidikan jasmani berpusat pada gerak dan merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup sehat dan aktif. Dalam proses pendidikan jasmani di sekolah siswa dituntut untuk memiliki sikap yang positif. Dengan kesegaran jasmani yang baik, diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik pada peserta didik untuk dapat meningkatkan belajarnya. Dengan begitu, peserta didik akan mudah menerima setiap materi yang diberikan oleh guru. Alat untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani diwujudkan dalam dua bentuk kegiatan belajar mengajar yaitu intrakulikuler dan ekstrakulikuler. Untuk kegiatan intrakulikuler dilaksanakan di sekolah yang alokasi waktunya telah ditentukan dalam struktur program sekolah. Sedangkan ekstrakulikuler kegiatannya dilakukan di luar jam belajar sekolah. Pendidikan jasmani tidak

akan mencapai tujuan tanpa adanya proses dan rencana yang matang dalam proses pembelajarannya. Berkaitan dengan proses pembelajaran tersebut maka perlu adanya strategi dan pendekatan yang tepat di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Dunia sedang mengalami tantangan besar yang mengubah kehidupan karena pandemi *Corona Virus Disease* (Covid-19). Pertama kali dilaporkan pada tahun 2019 di Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. *Corona Virus Disease* (Covid-19) merupakan wabah penyakit baru yang belum pernah diidentifikasi oleh manusia, wabah penyebaran penyakit ini awal mulanya disebabkan oleh pasar hewan yaitu pasar Wuhan China akan tetapi masih ada banyak perselisihan penyebab adanya wabah *Corona Virus Disease* (Covid-19) karena ada yang berpendapat tentang hewan yang dijual di pasar Wuhan China dan makanan beku. virus *Corona Virus Disease* (Covid-19) memiliki gejala pilek, panas, gangguan pernafasan dan ada juga yang tidak memiliki gejala tersebut. Penyakit ini disebabkan oleh virus corona baru (CoV) bernama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2* (SARCROV-2). Virus ini ditularkan antar manusia dengan masa inkubasi 1-14 hari dan gejala yang dirasakan berkisar di hari ketiga sampai dengan hari ke 7. Penularan virus ini dapat melalui droplet orang yang terinfeksi ketika berbicara, bersin, batuk, serta melalui kontak dan sentuhan secara langsung. Karena kasus penularan virus tersebut semakin meningkat bahkan penyebarannya yang sangat cepat hingga virus ini sudah menyebar ke seluruh dunia maka, pada tanggal 31 Januari 2020, *World Health Organization*

(WHO) menetapkan bahwa wabah *Corona Virus Disease* (Covid-19) berstatus gawat darurat dan menjadi permasalahan kesehatan di seluruh dunia. setiap hari WHO *World Health Organization* atau Organisasi Kesehatan Dunia selalu mengupdate tentang informasi korban yang terjangkit atau terkena virus *Corona Virus Disease* (Covid-19) yang selalu bertambah pada setiap harinya, virus *Corona Virus Disease* (Covid-19) sendiri menyebar dengan luas dan cepat di seluruh belahan dunia secara merata sehingga mengakibatkan pandemic secara merata. *United Nation Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) mencatat, hingga 20 Desember 2020, sebanyak 40 negara telah menutup sementara sekolah untuk mencegah penyebaran virus Covid-19. Jika hal ini diperluas menjadi kebijakan nasional, 180 juta anak dan pelajar muda lainnya akan terpengaruh. Berikut merupakan penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19) di dunia.

Gambar 1.1
Penyebaran Virus Covid di Dunia

| | All | Europe | North America | Asia | South America | Africa | Oceania |
|----|----------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
| # | Country, Other | Total Cases | New Cases | Total Deaths | New Deaths | Total Recovered | Active Cases |
| | Asia | 30,056,084 | +264,507 | 439,981 | +2,029 | 27,058,118 | 2,557,985 |
| 1 | India | 12,926,061 | +126,315 | 166,892 | +684 | 11,848,905 | 910,264 |
| 2 | Turkey | 3,633,925 | +54,740 | 32,943 | +276 | 3,194,978 | 406,004 |
| 3 | Iran | 1,984,348 | +20,954 | 63,699 | +193 | 1,675,891 | 244,758 |
| 4 | Indonesia | 1,547,376 | +4,860 | 42,064 | +87 | 1,391,742 | 113,570 |
| 5 | Iran | 895,622 | +8,331 | 14,572 | +37 | 794,444 | 86,606 |
| 6 | Israel | 835,216 | +296 | 6,266 | +8 | 824,160 | 4,790 |
| 7 | Philippines | 819,164 | +6,414 | 14,059 | +242 | 646,404 | 158,701 |
| 8 | Pakistan | 700,188 | +4,004 | 15,026 | +102 | 620,789 | 64,373 |
| 9 | Bangladesh | 659,278 | +7,626 | 9,447 | +63 | 561,639 | 88,192 |
| 10 | Jordan | 650,681 | +5,232 | 7,469 | +86 | 570,327 | 72,885 |
| 11 | Japan | 489,576 | +2,031 | 9,279 | +30 | 455,382 | 24,915 |

Sumber : Kompas.com

Kasus Covid-19 di Indonesia pertama kali terdeteksi pada tanggal 2 Maret 2020, ketika dua orang warga Depok, Jawa Barat terkonfirmasi positif Covid-19. Kedua orang tersebut merupakan seorang ibu (64) dan putrinya (31) yang sempat kontak dengan warga Jepang yang positif mengidap COVID-19. Kejadian tersebut berawal dari salah satu pasien yang mendatangi salah satu klub dansa di sebuah restoran yang ada di Jakarta Selatan. Di sana pasien tersebut melakukan kontak cukup dekat dengan salah seorang warga asal Jepang. Warga Jepang tersebut baru terdeteksi COVID-19 di Malaysia, setelah meninggalkan Indonesia. Sejak saat itu kasus penularan Covid-19 di Indonesia terus mengalami kenaikan dengan angka cukup tinggi. Sampai tanggal 5 Mei 2021, Indonesia menempati peringkat pertama terbanyak di ASEAN yaitu dengan jumlah 1.691.658 kasus positif Covid-19. Berikut merupakan kasus positif Virus Corona *Corona Virus Disease* (Covid-19) di Indonesia hingga maret 2021.

Gambar 1.2

Kasus Positif Covid-19 di Indonesia



Sumber : BeritaSatu.com

Sejak terjadinya pandemi Covid-19 yang memakan banyak korban di Indonesia ini, Pemerintah Indonesia melakukan kebijakan terkait pandemi Covid-19. Adapun kebijakan tersebut adalah larangan berkumpul secara massal dan beraktivitas di luar rumah dan anjuran untuk melakukan pembatasan fisik sosial (*physical distancing*) dengan melakukan karantina mandiri, guna meminimalisir sebaran virus Covid-19. Sejak adanya pandemi Covid-19 seluruh kegiatan pembelajaran diliburkan, para siswa diharuskan belajar secara *online/daring* di rumah. Kebijakan pembatasan fisik ke layanan publik tidak hanya dilakukan di Indonesia saja, hampir seluruh negara yang terdampak pandemi Covid-19 menghadapi tantangan besar bagi pengelola sekolah dalam berusaha menyeimbangkan tugas penting antara kesehatan siswa, guru, pasien dengan perawatan lingkungan dan kebijakan berubah secara lokal maupun nasional (Iyer, Aziz & Ojcius, 2020). Kebijakan tersebut sesuai edaran dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) No.4 tahun 2020 mengenai pelaksanaan kebijakan pendidikan dalam masa darurat penyebaran Covid-19 terkait proses belajar mengajar menyatakan bahwa belajar dari rumah melalui pembelajaran daring atau jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pembelajaran yang bermakna bagi siswa. Menurut data dari kemendikbud RI tahun 2020 sebanyak 28,6 juta siswa Sekolah Dasar, 13,1 juta siswa Sekolah Menengah Pertama, 11,3 juta siswa Sekolah Menengah Atas dan 6,3 juta siswa pada perguruan tinggi yang terdampak covid-19 diharuskan untuk belajar di rumah (Kemendikbud RI, 2020). Pembelajaran daring

merupakan pembelajaran yang memanfaatkan teknologi multimedia, video, kelas virtual, teks online animasi, pesan suara, dan video streaming online pembelajaran dapat dilakukan secara masif dengan jumlah peserta yang tidak terbatas, bisa dilakukan secara gratis maupun membayar (Bilfaqih & Qomarudin, 2015). Pembelajaran daring ini bertujuan untuk menghindari kontak secara langsung antara peserta didik yang dapat memperluas penyebaran virus Covid-19.

Penyebaran Covid 19 di Indonesia setiap hari mengalami peningkatan . Jawa Tengah menjadi kasus terbanyak covid 19 setelah DKI Jakarta. Sedangkan Kabupaten Kendal menjadi terbanyak ke-2 kasus positif covid 19 se- Jawa Tengah. Oleh karena itu, Kabupaten Kendal masih menerapkan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) hingga saat ini guna mencegah penyebaran virus covid 19 di sekolah. Permasalahan yang muncul kemudian adalah adanya kebijakan pemberlakuan *New Normal* dengan dibukanya akses di berbagai sektor mengakibatkan penyebaran covid semakin meningkat. Hal ini menyebabkan terdapat sekitar 648 kasus penyebaran covid 19 pada pondok pesantren dan juga sekolah di beberapa kabupaten di Provinsi Jawa Tengah. Salah satu klaster pondok pesantren tersebut adalah Pondok Modern Selamat di Desa Jambearum, Kecamatan Patebon, Kabupaten Kendal dengan 13 santri positif terpapar covid 19.

Pembelajaran merupakan sebuah aktivitas yang penting dalam suatu pendidikan. Hal ini berarti bahwa keberhasilan suatu individu dalam pencapaian suatu tujuan pendidikan bergantung pada bagaimana

pembelajaran dapat berlangsung secara efektif. Dalam proses pembelajaran, peserta didik dipandang sebagai individu yang unik dan berbeda antara satu dengan lainnya memiliki kemampuan berbeda seperti kemampuan akademik, minat dan latar belakang (Palennari, 2011). Pada dasarnya pembelajaran mencakup dua konsep yang saling terkait, yaitu belajar dan mengajar. Pembelajaran pada dasarnya merupakan proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Pembelajaran juga disebut sebuah proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh seorang guru yang berperan sebagai seorang pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau siswa. Dalam proses pembelajaran tugas seorang pendidik adalah mengkondisikan lingkungan belajar yang baik. Hal ini dilakukan agar menunjang terjadinya perubahan perilaku peserta didik ke arah yang lebih baik. Pembelajaran harus searah dengan tujuan belajar peserta didik. Tujuan belajar peserta didik yaitu mencapai perkembangan optimal, yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Dengan itu tujuan pembelajaran yaitu agar siswa mencapai perkembangan optimal dalam ketiga aspek tersebut.

Melakukan aktifitas fisik sangat bermanfaat manfaat bagi kesehatan jasmani, rohani serta kesehatan pikiran. Aktivitas fisik tidak hanya selalu melakukan olahraga seperti lari, push up, dan sit up saja, tapi juga termasuk aktivitas rumahan seperti berkebun ataupun bersih-bersih rumah. Maka dari itu jika kita semakin rutin dan teratur melakukan kegiatan aktifitas fisik maka dampaknya dapat mengurangi berbagai macam resiko penyakit dalam

tubuh kita diantaranya menurunkan resiko terkena penyakit jantung, menjaga berat badan kita agar tetap ideal serta mengurangi tekanan darah. Pada dasarnya aktifitas fisik yang rutin dan teratur juga meningkatkan kesehatan mental seseorang dan dapat mengurangi rasa depresi dan menunda dimensia atau gejala pemikiran dan sosial yang mengganggu aktifitas sehari-hari serta meningkatkan rasa ketenangan kesejahteraan secara menyeluruh. Menurut American Diabetes Association (2015) Menurut *American Diabetes Association* (2015) manfaat dalam aktifitas fisik diantaranya adalah menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan resiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stress atau depresi memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat jantung, memperkuat tulang dan otot, menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup.

Faktanya di lapangan tidak sedikit orang yang menyepelakan pentingnya aktifitas fisik, dikarenakan dampaknya terhadap kesehatan tidak langsung terasa oleh tubuh. Padahal, dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik akan terasa seiring dengan bertambahnya usia. Aktivitas fisik juga akan berdampak negatif bagi tubuh apabila dilakukan secara berlebihan pada seseorang yang tidak terbiasa atau tidak terbiasa melakukan aktivitas fisik yang akan mengakibatkan cedera pada otot. Pada kehidupan sehari-hari sangat sedikit orang tua yang memperhatikan dan mengamati aktivitas anaknya. Terkadang orang tua juga membiarkan anaknya melakukan kebiasaan hidup yang tidak sehat. Orang tua juga kurang memahami arti

dari aktifitas fisik sendiri maka dari itu hal yang terjadi sekarang ini adalah anak jarang melakukan kegiatan aktifitas fisik secara mandiri maupun dari kegiatan yang berhubungan dengan kegiatan belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan disekolah. Selain itu ada permasalahan lain yang menghambat kegiatan aktifitas fisik anak dikarenakan minimnya fasilitas untuk melakukan aktifitas fisik yang akan berpengaruh pada kebugaran jasmani anak. Aktivitas fisik yang kurang pada anak cenderung disebabkan oleh sedentary lifestyle. Sedentary lifestyle sendiri merupakan perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari baik di tempat kerja, menonton televisi, bermain game dan lain-lain tetapi tidak termasuk waktu tidur (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Tentunya hal ini akan berpengaruh pada kesehatan anak dan mengurangi aktifitas gerak tubuh anak yang dimana anak biasa akan aktif bergerak apabila berangkat kesekolah dengan berjalan kaki dan bersepeda juga melakukan gerak tubuh pada saat pembelajaran secara langsung disekolah khususnya paling banyak bergerak adalah pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK). Pada masa pandemi Covid-19, aktivitas fisik peserta didik mengalami hambatan dikarenakan tidak ada pembelajaran secara langsung atau praktik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan yang berhubungan dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa.

Kendala yang dihadapi oleh guru pada saat memberikan materi pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dan tugas

praktik yang berhubungan dengan aktivitas fisik adalah guru masih tampak kesulitan saat melaksanakan proses pembelajaran. Dikarenakan siswa kurang menguasai materi dan pembelajaran hanya bersifat satu arah sehingga dapat disimpulkan bahwa guru masih mengalami kesulitan dalam pelaksanaan pembelajaran daring. Artinya pada pembelajaran daring peserta didik cenderung pasif pada pembelajaran PJO dan yang lebih aktif justru gurunya. Selain itu peserta didik dianggap kurang berpartisipasi dalam pembelajaran, dimana rasa keingintahuan dan ketrampilan gerak peserta didik rendah.. Sedangkan kendala yang dialami oleh siswa pada saat pembelajaran daring pada dasarnya penyampaian materi pembelajaran yang monoton bagi siswa. Jadi, siswa terkadang kurang memperhatikan atau memahami materi yang disampaikan oleh guru sehingga materi pembelajaran serta tugas praktik yang berhubungan dengan aktivitas fisik menjadi terkendala bagi siswa untuk dilaksanakan maupun untuk dipahami. Oleh karena itu perlu adanya perubahan penyampaian materi pembelajaran dan tugas praktik secara kreatif dan inovatif dari guru yang di berikan kepada siswa sehingga siswa tertarik pada materi pembelajaran yang disampaikan oleh guru yang bersangkutan.

Tentang adanya perubahan keseluruhan dalam dunia pendidikan karena wabah yang menjangkit di negeri ini untuk itu pemerintah memanfaatkan teknologi-teknologi yang bisa membantu sistem pembelajaran yang akan dilakukan atau dilaksanakan untuk diberikan kepada siswa atau peserta didik, lewat peraturan Menteri Pendidikan dan

Kebudayaan No. 65 Tahun 2013 tentang pemanfaatan teknologi informasi untuk meningkatkan efisiensi dan efektifitas pembelajaran oleh Kemendikbud (Nurani et al., 2020). Tentang adanya pemanfaatan teknologi yang baru dan yang terupdate diharapkan pembelajaran di sekolah bisa menjadi lebih menarik aktif, kreatif dan inovatif. Hal tersebut juga bertujuan untuk menggati pembelajaran tatap muka dengan pembelajaran dalam jaringan (daring).

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka identifikasi masalah dalam peneliti ini adalah sebagai berikut :

1. Pembelajaran dalam jaringan (daring) merupakan pembelajaran yang diberikan kepada siswa di masa pandemi dilakukan karena untuk memutus rantai penyebaran virus *Corona Virus Disease* (Covid-19).
2. Perlunya modifikasi pembelajaran dalam jaringan (daring) agar tidak monoton dan siswa bisa termotivasi untuk melakukan hal kreatif serta inovatif.
3. Pengawasan orangtua yang kurang baik terhadap anak untuk melakukan kegiatan aktifitas fisik, sehingga siswa kurang aktif dalam bergerak, dan akan mempengaruhi aktifitas fisiknya.

C. Rumusan Masalah

Dalam pembahasan-pembahasan diatas akan ada rumusan masalah yang akan dianalisis dan diteliti maka dari itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kegiatan aktifitas fisik yang dilakukan siswa pada masa era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal?
2. Bagaimana keefektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik yang berupa aktifitas fisik terhadap siswa di era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal?

D. Tujuan Penulisan

Berdasarkan latar belakang masalah diatas tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui bagaimana siswa melakukan aktifitas fisik pada era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal.
2. Tujuan penulisan ini juga untuk mengetahui keefektifan guru penjas dalam memberikan tugas praktek atau tugas Pendidikan Jasmani (Penjas) kepada siswa di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penulisan ini adalah sebagai berikut : Penelitian ini memiliki tujuan yang hendak dicapai, dengan demikian penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dan gambaran dalam pendidikan dan dalam pembelajaran dalam jaringan (daring) sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini dapat memberikan gambaran dan informasi kepada pendidik dan guru mengenai bahan informasi serta kajian penelitian yang lain terutama tentang aktivitas fisik jasmani siswa Sma Sederajat se Kabupaten Demak dan penelitian ini juga menjadi bahan referensi untuk penelitian-penelitian yang relevan selanjutnya.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh semua pihak, bagi sekolah, bagi guru dan bagi siswa.

- a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan informasi mengenai pembelajaran daring terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) serta aktivitas fisik yang berlangsung di SMP Negeri Se-Kabupaten Kendal dan sebagai evaluasi bagi sekolah dalam mendidik perkembangan siswa melalui pembelajaran daring.

b. Bagi Guru

Memiliki manfaat yaitu hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai masalah perilaku sosial siswa yang terjadi dalam pelaksanaan pembelajaran dalam jaringan (daring) mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) khususnya aktivitas fisik serta dapat memotivasi guru agar mampu berinovasi menciptakan kualitas yang memungkinkan siswa untuk mengembangkan prestasi yang baik sehingga aktivitas fisik pada pembelajaran daring khususnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat terlaksana dengan baik dan tujuan dapat tercapai secara maksimal.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman bagi siswa agar lebih terbuka lebih termotivasi inovasi untuk bersosialisasi secara maksimal dalam pelaksanaan pembelajaran dalam jaringan (daring) khususnya pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan olahraga terhadap tugas praktek atau aktivitas fisik yang sudah diberikan guru kepada siswa dan lebih aktif lagi melakukan aktivitas fisik yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh dan perkembangan anak pada era *new normal*

d. Bagi peneliti

Untuk menambah wawasan mengenai hasil dari survei aktifitas fisik siswa pada masa era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Terdahulu

Kajian hasil penelitian terdahulu memuat hasil-hasil penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan, dengan maksud untuk menghindari plagiasi, dan menunjukkan bahwa topik yang akan diteliti belum pernah diteliti dengan konteks yang sama. Pedoman penulisan skripsi (2020:11). Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Nur Ahmad Arief (2020). Dengan Judul “Gambaran Aktivitas Fisik dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan perilaku pasif yang dilakukan mahasiswa jurusan pendidikan olahraga selama pandemi Covid-19 terjadi. Pemetaan ini dilakukan dengan cara melakukan survei menggunakan angket yang diadopsi dari WHO yaitu

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Soal pada nagket ini sebanyak 16 soal yang didalamnya berupa pilihan jawaban dan perlu menambahkan deskripsi. Angket ini diberikan kepada seluruh mahasiswa yang menjadi sampel mulai angkatan 2017-2019. Teknik sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Analisis data pada penelitian ini terdiri atas tiga perhitungan yaitu rata-rata, standar deviasi, dan presentase. Hasil analisis menjelaskan bahwa mahasiswa laki-laki yang masih aktif melakukan aktivitas fisik cukup rutin sebanyak 53,7% dan 17,2% untuk perempuan dan mahasiswa yang dominan memiliki perilaku pasif dengan menghabiskan duduk atau berbaring santai setiap harinya yaitu mahasiswa laki-laki angkatan 2017 (3,7%), 2018 (10%), sedangkan 2019 (2,5%).

Pridjo Sudibjo dkk (2013). Dengan judul “Tingkat Pemahaman Dan Survei Level Aktitvitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY”. Penelitian ini merupakan penelitian observasi cross sectional pada 30 mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY yang telah menempuh mata kuliah Anatomi. Pengukuran tingkat pemahaman dilaksanakan dengan metode tes. Level aktivitas fisik diukur dengan kuesioner IPAQ, status kecukupan gizi diukur dengan membagi antara asupan kalori dibagi dengan kebutuha kalori, dan status antropometris dinilai dengan menggunakan rumus BMI (body mass index) dan somatotype berdasarkan Health Charter Manual. Data diolah secara deskriptif dan korelatif menggunakan analisi Korelasi Pearson untuk

melihat hubungan antara tingkat pemahaman dan status level aktivitas fisik, status kecukupan energy, dan status antropometrik dengan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada semua mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY mempunyai level aktivitas fisik yang baik (skor IPAQ rata-rata (7248,13 /2420,58 METS), dan status kecukupan energi yang baik pula (rata0rata kecukupan energi sebesar 96,62/19,81%). Di sisi lain, status gizi pada 90% mahasiswa menunjukkan kriteria yang normal. Uji korelasi Pearson menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat kuat antara tingkat pemahaman level aktivitas fisik dan level aktivitas fisik (korelasi 0,902dan $p < 0,05$), namun tidak terbukti adanya korelasi yang signifikan ($p > 0,05$) antara tingkat pemahaman dan status kecukupan energi dan status gizi yang secara berurutan didapatkan nilai korelasi sebesar 0,27 dan 0,048.

Ahmad Roisudin (2021). Dengan judul “Survei Aktivitas Fisik Siswa SMPN 2 Jogoroto Jombang Saat Terjadinya Pandemi”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui aktivitas fisik siswa saat melakukan pembelajaran menggunakan metode daring. Metode pada penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan non-eksperimen. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan mengambil populasi dari siswa kelas 8 yang berjumlah 158 siswa di SMP Negeri 2 Jogoroto Jombang. Penelitian diambil menggunakan IPAQ dengan menggunakan penyebaran kuesioner melalui google form. Hasil survei yang dilakukan adalah untuk mengetahui aktivitas fisik siswa selama pandemi Covid-19. Adapun aktivitas tersebut masih

dikategorikan dalam aktivitas sedang dari 57% siswa laki-laki dan perempuan rata-rata keseluruhan ialah 2618,75 METs/minggu karena siswa masih aktif melakukan aktivitas fisik di rumah. Perubahan sistem pendidikan menjadi daring diharapkan adanya kerjasama antara orang tua dan guru untuk selalu memberikan pendampingan agar siswa tetap sering melakukan aktivitas fisik di rumah selama pembelajaran daring yang akan berdampak pada kekuatan imun tubuh dan terhindar dari berbagai macam penyakit dan obesitas.

Fitrianah Khusnul Khotimah (2021). Dengan judul “Aktivitas Fisik Siswa SMA N 1 Driyorejo Gresik Di Masa Pandemi Covid-19”. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa SMA N 1 Driyorejo Gresik di masa pandemi, Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan responden sebanyak 80 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Activity Questionnaire Adolescents (PAQ-A)*. Pengambilan data dilakukan secara online dengan menggunakan google form. Hasil penelitian menunjukkan kategori rendah sejumlah 67,5%, kategori sedang sejumlah 26,2%, dan kategori tinggi sejumlah 6,2%. Kesimpulannya rata-rata tingkat aktivitas fisik siswa SMA N 1 Driyorejo Gresik adalah rendah dan kurangnya kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik di masa pandemi.

Salma Verta Annisa (2021). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan status aktivitas fisik sebelum adanya pandemi dan selama pandemi berlangsung. Populasi dari penelitian ini adalah atlet

ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Puri Mojokerto. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Sampel dari penelitian ini berjumlah 20 atlet yang terdiri dari 10 atlet perempuan dan 10 atlet laki-laki. Berdasarkan hasil analisis data dari perhitungan SPSS yang dilakukan, maka memperoleh hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik sebelum adanya pandemi dan selama pandemi berlangsung. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji t yang menyatakan nilai signifikan 0,00 yang berarti nilai sig . <0,05.

Tegar Prasetyo Ferdianto (2017). Dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani”. Tujuan dari penelitian ini adalah 1) untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Candi, 2) Untuk mengetahui seberapa besar hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 2 Candi, Metode penelitian ini adalah penelitian non-eksperimen dengan desain penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 37 siswa, yaitu siswa kelas VII C di SMP Negeri 2 Candi, Sidoarjo. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran jasmani (studi pada siswa kelas VII C SMP Negeri 2 Candi) yang dibuktikan dengan hasil analisis korelasi gamma sebesar 0,429 dengan nilai signifikan $0,450 > 0,05$, sedangkan hasil koefisien determinasi dihasilkan pengaruh sebesar 18,4%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani.

Eva Erliana (2019). Dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Purwosari dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Stratified Random Sampling*. Penelitian ini termasuk penelitian populasi dengan jenis penelitian non eksperimen. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 266 siswa dalam satu tingkatan kelas yaitu kelas X, yang terdiri dari kelas MIA dan 4 kelas IIS. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan dua cara, yaitu angket PAQ-A untuk mengetahui aktivitas fisik siswa dan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani menggunakan tes MFT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikan korelasi *Product Moment* antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa sebesar $0,000 < 0,05$ dimana H_0 diterima. Dari hasil tersebut maka diketahui bahwa antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa kelas X di SMA Negeri 1 Purwosari dikatakan memiliki hubungan. Untuk nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini sebesar 0,374 dimana nilai koefisien menunjukkan nilai yang positif, sedangkan besar hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani siswa sebesar 14%. Nilai 14% ini diperoleh dari hasil koefisien korelasi kuadrat dikalikan 100%.

B. Landasan Teori

1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah salah satu upaya untuk menciptakan lingkungan yang dapat mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah yang lebih baik melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini yang membentuk suatu rangsangan yang diciptakan guna mempengaruhi potensi-potensi yang dimiliki oleh peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di lingkungan sekolah mulai dari jenjang pendidikan usia dini sampai pendidikan atas. Diharapkan dengan adanya aktivitas jasmani tujuan pendidikan yang meliputi ranah afektif, kognitif, dan psikomotor dapat terwujud dengan baik. Aktivitas jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berbentuk olahraga maupun non olahraga. Dalam olahraga aktivitas jasmani dapat berbentuk senam, atletik, akrobatik dll. Sedangkan aktivitas jasmani non olahraga dapat berbentuk permainan, dan aktivitas jasmani lainnya. Proses pendidikan jasmani yang efektif akan mendorong tercapainya tujuan pendidikan jasmani yang telah direncanakan seperti perkembangan fisik, ketrampilan gerak, dan perkembangan kognitif dan afektif.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari pendidikan. Karena pada umumnya pendidikan jasmani mempengaruhi potensi peserta didik dalam konteks kognitif, afektif, dan psikomotor dengan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan

jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam segi fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang berkaitan dengan gerak manusia, perkembangan fisik, dan psikis (Hartono, dkk. 2013:2).

Nixon dan Jewwet (1980:27) mengungkapkan bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemauan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang terkait langsung dengan mental, emosi, dan sosial.

Sedangkan menurut (Lutan,2002) pendidikan jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak, dalam aspek fisik, mental, emosional, serta moral.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan untuk mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki oleh seseorang dalam bentuk sikap, tindakan, serta arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan.

2. Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik adalah suatu gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya seperti berjalan, mengasuh cucu, menari dan lain sebagainya. Sedangkan olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Farizati, 2002).

Pengertian aktivitas fisik menurut Cavill, Kahlmeier, dan Racioppi (2012) “*physical activity is a fundamental means of improving physical and mental health. For too many people, however, it has*”. Yang memiliki arti dimana aktivitas fisik merupakan sarana mendasar untuk meningkatkan kesehatan fisik dan juga mental.

Sedangkan menurut Batista, Cubo, Honorio, dan Martins (2016) “*Physical acitivity is component of complex process that involves the development, learning and asimilation of skills, values, norms, self perceptions, identities and roles provided by*

different variabel of family environment and social involvement, as socio demographic group, profesion, education and area of residence which may be potential factor influencing the phsical activity af children and adolescent in their free time". Yang berarti aktivitas fisik merupakan komponen dari proses kompleks yang melibatkan pengembangan, pembelajaran dan asimilasi ketrampilan, nilai, norma, identitas dan peran yang diberikan oleh variabel berbeda dari lingkungan keluarga dan keterlibatan sosial seperti kelompok sosio demografi, profesi dan pendidikan, dan tempat tinggal yang menjadi faktor potensial yang mempengaruhi aktivitas fisik anak dan remaja di waktu senggang.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pengertian aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang melibatkan kerja otot-otot rangka dan menghasilkan pengeluaran tenaga dan energi yang dilakukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh.

Dalam pelaksanaannya aktivitas fisik berbeda arti dengan olahraga karena olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang terstruktur dan terencana dengan tujuan tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang tetapi juga untuk mendapatkan sebuah prestasi. Perbedaan lainya yaitu aktivitas fisik terkadang dijadikan program untuk latihan fisik pada

cabang olahraga tertentu. Tujuannya adalah untuk melatih beberapa elemen yang dibutuhkan untuk membuat atlet memiliki kondisi serta kebugaran yang prima. Aktivitas fisik yang dilakukan guna menunjang olahraga tersebut seperti jogging, pemanasan, peregangan dan lain sebagainya. Latihan tersebut bertujuan untuk membantu melatih daya tahan otot. Aktivitas yang teratur dan dilakukan secara rutin dapat bermanfaat untuk kebugaran serta kesehatan fisik bagi seseorang yang melakukannya. Dengan membiasakan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari akan membawa dampak positif bagi tubuh diantaranya mencegah resiko terkena berbagai penyakit dan meningkatkan kebugaran.

b. **Klasifikasi Aktivitas Fisik**

Brown (dalam Hapsari, 2018 : 13-14) menjelaskan bahwa aktivitas fisik dibedakan menjadi 2 kategori yaitu berdasarkan jenis dan tingkatannya.

1) Berdasarkan jenisnya

a) **Aerobic**

Merupakan aktivitas fisik ketahanan (endurance activity). Merupakan aktivitas fisik yang berhubungan dengan pemasukan oksigen yang cukup. Aktivitas fisik ini biasanya melibatkan sebagian besar otot yang bergerak secara terus menerus lebih dari beberapa menit. Aktivitas

ini biasanya meningkatkan fungsi metabolisme.
Contohnya yaitu jogging, berenang, dan bersepeda

b) Anaerobic

Merupakan aktivitas fisik yang tidak tergantung dengan pemasukan oksigen untuk kerja otot. Durasi pada aktivitas ini dilakukan dalam waktu yang singkat. Contoh dari aktifitas ini adalah lari sprint dan olahraga angkat beban.

2) Berdasarkan tingkatannya

a) Tingkat rendah

Suatu aktivitas yang tidak membutuhkan banyak gerak dan juga tenaga. Contohnya yaitu menonton televisi, bermain game, bermain komputer dan lain sebagainya.

b) Tingkat sedang

Suatu aktivitas yang membutuhkan usaha dan masih bisa dilakukan dengan berbicara serta dapat meningkatkan denyut nadi seseorang yang melakukannya. Contohnya yaitu berjalan, bersih-bersih rumah, bersepeda dan lain sebagainya. Energi yang dikeluarkan biasanya berkisar 3,0-5,9 METs.

c) Tingkat tinggi

Suatu aktivitas fisik yang bertujuan atau memiliki manfaat terhadap seseorang untuk bernafas lebih cepat dan

dapat meningkatkan denyut nadi pada seseorang. Contohnya yaitu seperti bermain sepakbola, berenang, lari sprint dan lain sebagainya. Energi yang dikeluarkan biasanya berkisar antara 6 METs.

c. Manfaat Aktivitas Fisik

Melakukan aktivitas fisik secara rutin, teratur serta berkelanjutan adalah salah satu hal penting yang dapat dilakukan dengan mudah guna memperoleh berbagai manfaat kesehatan bagi tubuh pada seseorang. Aktifitas fisik telah menunjukkan dapat mengurangi resiko seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, osteoporosis, obesitas dan masalah kesehatan mental serta beberapa tipe kanker (Corbin & Lindsey, 1997:9). Dengan aktif secara fisik dan menjaga pola hidup yang sehat maka dengan hal tersebut dapat memperbaiki kualitas hidup seseorang. Selain berpengaruh pada kesehatan fisik, aktivitas fisik juga mempengaruhi perkembangan dan kinerja otak. Aktifitas fisik secara teratur lebih efektif menjaga berat badan, dan juga aktivitas fisik selama 40-60 menit dengan intensitas sedang per hari diperlukan untuk mencegah obesitas (Miles, 2007:306).

Berdasarkan Kementrian Kesehatan RI (2018) aktivitas fisik memiliki beberapa manfaat bagi tubuh, diantaranya:

- 1) Mengendalikan berat badan

- 2) Mengendalikan tekanan darah
- 3) Mencegah diabetes militus dan kencing manis
- 4) Mengendalikan kadar kolesterol
- 5) Meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh
- 6) Memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot
- 7) Menurunkan resiko terkena osteoporosis pada wanita
- 8) Memperbaiki postur tubuh
- 9) Mengendalikan stres
- 10) Mengurangi kecemasan

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik

Aktivitas fisik pada individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah faktor lingkungan dan faktor individual. Aktivitas fisik ini harus disesuaikan dengan batas kemampuan tiap orang, karena aktivitas fisik yang berlebih juga tidak baik untuk kesehatan tubuh dan dapat meningkatkan resiko cedera terutama pada bagian otot seseorang.

Berikut merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik seseorang menurut Bouchard, Blaire, & Haskell (2006:38) yaitu:

1) Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan

secara signifikan tingkat aktifitas fisik ketika menginjak usia remaja, dewasa, sampai usia 65 tahun.

2) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas pada seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan.

3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tersebut. Budaya yang terdapat di dunia pasti beraneka ragam, misal di negeri Belanda mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk bepergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakat menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

4) Tren tertentu

Salah satu tren terbaru saat ini adalah berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau,

namun dengan teknologi traktor manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut.

e. Rekomendasi aktivitas fisik

World Health Organization (2010) telah merekomendasikan aktivitas fisik yang bernama “*Global Recommendation on Physical Activity For Health*”. Aktivitas fisik tersebut dibagi menjadi tiga kategori yang didasarkan pada umur seseorang yaitu 5-17 tahun, 18-64 tahun, dan 64 tahun ke atas. Berikut merupakan rekomendasi aktivitas fisik menurut WHO (2010).

1) 5-17 tahun

Untuk anak-anak dan remaja kelompok usia ini, aktivitas fisik meliputi bermain, olahraga, rekreasi, serta pendidikan jasmani. Untuk meningkatkan kebugaran dan metabolisme serta pengurangan gejala kecemasan dan depresi, berikut ini merupakan rekomendasi aktivitas untuk usia 5-17 tahun.

- a) Anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun disarankan untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang setidaknya 60 menit setiap hari.
- b) Aktivitas fisik yang dilakukan lebih dari 60 menit setiap hari akan memberikan manfaat kesehatan.

- c) Sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan adalah aerobic dengan intensitas tinggi. Hal ini dimaksudkan untuk menguatkan otot dan tulang.

2) 18-64 tahun

Untuk orang dengan usia ini, aktivitas fisik yang termasuk didalamnya yaitu, berjalan kaki, bersepeda, pekerjaan rumah tangga dan sebagainya. Aktivitas ini untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan tulang, dan mengurangi depresi pada seseorang. Berikut ini rekomendasi aktivitas untuk usia 18-64 tahun.

- a) Orang dewasa berusia 18-64 tahun harus melakukan setidaknya 150 menit latihan fisik aerobic dengan intensitas sedang, atau setidaknya lakukan aktivitas fisik selama 75 menit dengan intensitas tinggi, atau kombinasi yang setara dari aktivitas intensitas sedang dan tinggi.
- b) Aktivitas aerobic harus dilakukan dalam durasi minimal 10 menit.
- c) Untuk manfaat kesehatan tambahan, orang dewasa harus meningkatkan fisik aerobic intensitas sedang 300 menit per minggu.

3) 65 tahun ke atas

Rekomendasi aktifitas untuk usia ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tulang, dan kesehatan fungsional lainnya. Berikut merupakan rekomendasi aktivitas untuk usia 65 tahun ke atas.

- a) Aktivitas aerobic harus dilakukan dalam durasi 10 menit.
- b) Orang dalam kelompok usia ini dengan mobilitas buruk sebaiknya melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan yang dilakukan tiga kali per minggu.
- c) Ketika kelompok usia ini sudah tidak dapat melakukan aktivitas fisik dan jumlah yang disarankan karena kesehatan, mereka harus aktif secara fisik sesuai kemampuan dan kondisi mereka.

f. Pengukuran tingkat aktivitas fisik

Aktifitas fisik dinilai menggunakan langkah-langkah subjektif yang dilaporkan sendiri seperti buku harian, aktivitas fisik, *survey recall*, dan kuesioner. Metode tersebut telah digunakan dalam studi dan survei epidemiologi yang dilakukan sampai sekarang (Miles, 2007:315). Menurut Warren et al (2010:129) pengukuran aktivitas fisik dilakukan dengan dua cara yaitu:

- 1) Laporan individual

Laporan individu adalah metode yang sering digunakan dalam sebuah penelitian dikarenakan mudah dilakukan dan tidak membutuhkan biaya yang besar. Meskipun begitu, laporan individual memiliki kekurangan dalam sulitnya memastikan frekuensi, dan intensitas aktivitas fisik secara tepat. Laporan individual mencakup kuesioner, catatan harian, dan mengingat kembali (recall).

2) Pengukuran objektif

Pengukuran objektif dilakukan dengan menggunakan alat sensor gerak, pedometer, dan accelerometer, observasi secara langsung, dan dengan monitor denyut jantung. Kelebihan dari pengukuran objektif yaitu hasil yang diperoleh lebih akurat. Adapun kekurangan menggunakan metode pengukuran objektif yaitu cenderung menghabiskan biaya lebih mahal dibandingkan dengan laporan individual.

Berikut merupakan tabel untuk mengukur aktivitas fisik pada seseorang:

Tabel 2.1
Tabel Untuk Mengukur Aktivitas Fisik

| Metode | Frekuensi | Intensitas | Durasi | Total Aktivitas |
|---------------|------------------|-------------------|---------------|----------------------------|
|---------------|------------------|-------------------|---------------|----------------------------|

| | | | | Fisik |
|--|---|---|---|--------------|
| Catatan Aktivitas | √ | √ | √ | x |
| Kuesioner | √ | √ | √ | x |
| Observasi | √ | √ | √ | x |
| Pedometer | X | X | x | √ |
| HRM | √ | √ | √ | √ |
| DLW | X | X | x | √ |
| <i>Calorimetry</i> | √ | √ | √ | √ |
| Catatan: √ = instrumen dapat mengukur karakteristik tersebut, x = instrumen tidak dapat mengukur karakteristik tersebut | | | | |

Sumber : Baumgartner, Jackson, Mahar & Rowe (2007:184)

3. Pandemi Covid-19

a. Corona Virus

Wuhan merupakan salah satu kota terbesar di Cina, dengan populasi lebih dari 11 juta orang. Pada awal tahun 2020, dunia dikejutkan dengan dengan kasus pneumonia baru yang tidak diketahui penyebabnya, yang berawal dari laporan Cina kepada World Health organization (WHO) bahwa terdapat 44 pasien pneumonia berat di satu wilayah, yaitu kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina. Dugaan awal tentang virus ini terkait dengan pasar basah yang menjual ikan laut, dan berbagai jenis hewan lainnya. Pada 11 Februari 2020, World Helath Organization (WHO) mengumumkan nama penyakit ini sebagai

Virus Corona Disease (Covid-19) yang disebabkan oleh virus SARS-COV-2, yang sebelumnya disebut 2019-nCOV, dan dinyatakan sebagai pandemik pada tanggal 12 Maret 2020 (Susilo dkk, 2020). Penelitian selanjutnya menunjukkan hubungan dengan virus corona penyebab *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS) yang mewabah di negara Hongkong di tahun 2013 silam, hingga WHO menamakannya sebagai novel corona virus (nCOV-19). Penyakit ini telah berkembang pesat dan telah menyebar ke berbagai provinsi lain di Cina, bahkan telah menyebar hingga Thailand dan Korea Selatan. Ancaman pandemi semakin besar ketika berbagai kasus menunjukkan penularan antar sesama manusia (*human to human transmission*) pada dokter dan petugas medis yang merawat pasien tanpa ada riwayat bepergian ke pasar yang sudah ditutup. Penularan antar manusia (*human to human transmission*) menimbulkan peningkatan jumlah kasus yang luar biasa hingga pada akhir Januari telah terjadi peningkatan 2000 kasus yang telah terkonfirmasi dalam 24 jam. Hingga Mei 2021 jumlah kasus baru penularan Covid-19 terus bertambah.

Berikut merupakan grafik kasus baru dan kematian Covid-19 per 15 Mei 2021.

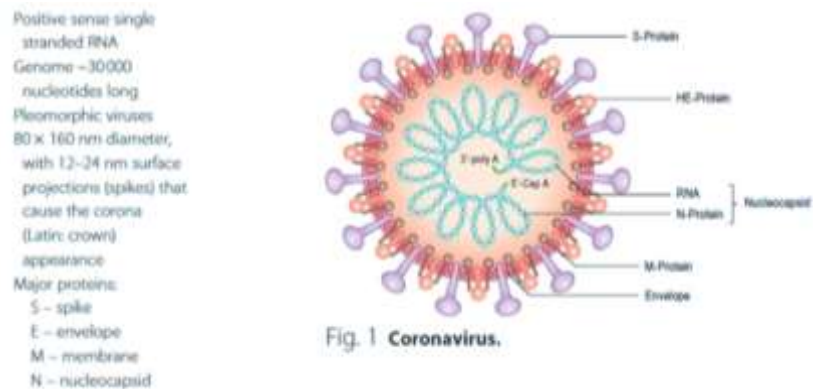


Sumber: Wikipedia

Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini biasanya menginfeksi hewan, termasuk diantaranya adalah unta dan kelelawar. *Coronavirus* yang menjadi etiologi Covid-19 termasuk dalam genus *betacoronavirus*. Hasil analisis filogenetik menunjukkan bahwa virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan *coronavirus* yang menyebabkan wabah *Severe Acute Respiratory* (SARS) 2002-2004 silam, yaitu *sarbecovirus*. Atas dasar ini *International Committee on Taxonomy of Viruses* mengajukan nama Sars-CoV-2. Sekuens SARS CoV-2 memiliki kemiripan dengan *coronavirus* yang diisolasi pada kelelawar, sehingga muncul hipotesis bahwa SARS CoV-2 beesa dari keleawar yang kemudian bermutasi dan menginfeksi manusia. Mamalia dan burung diduga sebagai reseptor perantara. Paada kasus Covid-19, trenggiling diduga sebagai reservoir perantara. Strain *coronavirus* pada trenggiling adalah yang mirip genomnya

dengan kelelawar (90,5%) dan SARS CoV-2 (91%). Genom SARS CoV-2 sendiri memiliki homologi 89% terhadap *coronavirus* kelelawar ZXC21 dan 82% terhadap SARS CoV. Hasil pemodelan melalui komputer menunjukkan bahwa SARS CoV-2 memiliki struktur tiga dimensi pada protein spike domain reseptor-binding yang hampir identik dengan SARS CoV. Pada SARS CoV, protein ini memiliki afinitas yang kuat terhadap *angiotensin-converting-enzyme 2* (ACE2). Pada SARS CoV-2, data *in vitro* mendukung kemungkinan virus mampu masuk ke dalam sel menggunakan reseptor ACE2. Studi tersebut juga menemukan bahwa SARS CoV-2 tidak menggunakan reseptor *coronavirus* lainnya seperti *Aminopeptidase N* (APN) dan *Dipeptidyl peptidase-4* (DPP-4). *Coronavirus* merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Setidaknya ada dua jenis *coronavirus* yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS-CoV) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV). Novel coronavirus (2019-nCoV) merupakan virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia.

Gambar 2.2
Struktur Coronavirus



Sumber: infokes

Penyebaran virus ini tidak diketahui keberadaanya akan sampai ke Indonesia yang sampai saat ini, keberadaan virus tersebut sangat meresahkan karena menimbulkan kekhawatiran di dalam masyarakat. Di Indoenisa sendiri kasus Covid-19 pertama kali terkonfirmasi pada 2 Maret 2020. Presiden Joko Widodo mengumumkan ada dua orang yang positif terjangkit virus corona yaitu, perempuan berusia 31 tahun dan ibu nya yang berusia 64 tahun. Pasien yang terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia berawal dari suatu acara dansa di Jakarta dimana penderita kontak dengan seseorang warga Negara asing (WNA) asal Jepang yang tinggal di Malaysia. Setelah pertemuan tersebut penderita mengeluh demam, batuk, dan sesak nafas (WHO, 2020). Dengan adanya virus ini pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan-kebijakan terkait pandemi Covid-19. Adapun salah satu kebjiakan tersebut yaitu larangan untuk berkumpul dan beraktivitas di luar rumah dan ajuran untuk tetap

tinggal di dalam rumah. Tetap tinggal di rumah, beribadah di rumah, bekerja dari rumah, belajar dari rumah adalah bunyi kebijakan tersebut. Hal ini dilakukan karena virus ini dapat ditularkan kepada orang lain melalui berbagai macam kontak fisik, mulai dari sentuhan dan droplet melalui udara sehingga salah satu konsekuensinya maka setiap individu harus tetap menjaga sosial satu dengan yang lain (physical distancing) (Nasruddin & Haq, 2020). Salah satu anjuran pemerintah tentang kegiatan di rumah adalah kegiatan belajar. Pembelajaran diharapkan tidak berhenti meski pemerintah menginstruksikan libur sekolah selama 14 hari di awal pandemi Covid-19. diadakan karantina terhadap warga yang pernah melakukan perjalanan ke wilayah yang terinfeksi oleh virus tersebut. Selain itu dampak dari adanya wabah Covid-19 ini terlihat hampir di seluruh sektor kehidupan masyarakat. Aktivitas sosial dilarang dan ditunda untuk sementara waktu, melemahnya ekonomi, pelayanan transportasi yang dikurangi dan diatur secara ketat, sektor pariwisata yang ditutup, serta bekerja dan belajar pun harus dilakukan secara online /daring. Sehingga dengan adanya permasalahan tersebut masyarakat tidak lagi menganggap remeh virus ini. Maka dari itu aspek hukum dalam penanganan mendapatkan pelayanan kesehatan tertuang dalam pasal 28H ayat 1 Undang-Undang Dasar 1945. Kesehatan adalah

kebutuhan dasar manusia yang dijamin hak nya secara Konstitusional Kesehatan adalah faktor penentu bagi kesejahteraan sosial. (Yunus, Rezki, 2020;29).

b. Patogenesis

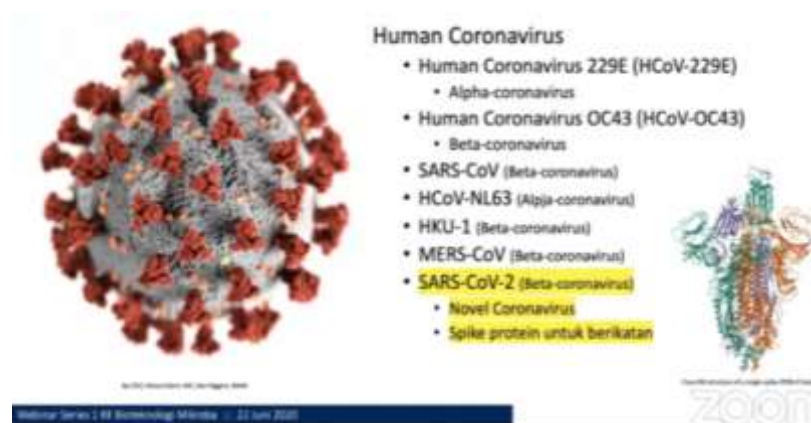
Patogenesis SARS-CoV-2 masih belum banyak diketahui, namun diduga tidak jauh berbeda dengan SARS-CoV yang sudah banyak diketahui. Pada manusia SARS CoV-2 menginfeksi sel-sel pada saluran nafas yang melapisi alveoli. SARS CoV-2 berkaitan dengan resptor-reseptor dan membuat jalan masuk ke dalam sel. Di dalam sel, SARS CoV-2 melakukan duplikasi materi genetik dan mensintetis protein-protein yang dibutuhkan kemudian membentuk virion baru yang muncul di permukaan sel. Sama dengan SARS-CoV, pada SARS CoV-2 diduga setelah virus masuk ke dalam sel, genom RNA virus akan dikeluarkan ke sitoplasma sel dan ditranslasikan menjadi dua poliprotein dan protein struktural. Selanjutnya, genom virus akan mulai untuk bereplikasi. Glikoprotein pada selubung virus yang baru terbentuk masuk ke dalam membran retikulum endoplasma dan golgi sel. Pada tahap akhir, vesikel yang mengandung partikel virus akan bergabung dengan membran plasma untuk melepaskan komponen virus yang baru. Pada SARS CoV, protein S dilaporkan sebagai determinan yang signifikan dalam masuknya SARS CoV ke dalam sel dimulai

dengan fusi antara membran virus dengan plasma membran dari sel. Pada proses ini protein S2 berperan penting dalam proses pembelahan proteolitik yang memediasi terjadinya proses fusi membran. Selain fusi membran terdapat juga *calthrin-dependent* dan *clathrin-independent endocytosis* yang memediasi masuknya SARS CoV ke dalam sel pejamu. Faktor virus dan pejamu memiliki peran dalam infeksi SARS-CoV. Efek sitopatik virus dan kemampuannya mengalahkan respon imun yang menentukan keparahan infeksi. Disregulasi sistem imun kemudian berperan dalam kerusakan jaringan pada infeksi SARS-CoV-2. Respon imun yang tidak kuat menyebabkan replikasi virus dan kerusakan jaringan. Di sisi lain, respon imun yang berlebihan dapat menyebabkan kerusakan jaringan.

Infeksi coronavirus dapat menyebabkan gejala ispa ringan hingga berat bahkan sampai terjadi *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS). Deteksi dini manifestasi klinis akan menentukan waktu yang tepat untuk penerapana tatalaksana dan PPI. Pasien dengan gejala ringan, rawat inap tidak diperlukan kecuali ada kekhawatiran untuk kemungkinan terburuk. Setiap orang rentan terinfeksi terhadap virus ini. Pneumonia coronavirus jenis baru dapat terjadi pada pasien immunocompromis dan populasi normal, bergantung pada jumlah paparan virus. Jika seseorang terpapar virus dalam

jumlah besar dalam satu waktu maka dapat menimbulkan penyakit walaupun sistem imun tubuh berfungsi normal. Orang-orang dengan sistem imun tubuh lemah seperti lansia, wanita hamil, balita dan orang yang mempunyai riwayat penyakit kronis, penyakit dapat secara progresif lebih cepat dan lebih parah. Infeksi coronavirus menimbulkan sistem kekebalan tubuh yang lemah terhadap virus ini lagi sehingga terjadi re-infeksi. Berdasarkan penemuan, terdapat tujuh tipe *coronavirus* yang dapat menginfeksi manusia saat ini, yaitu dua *alphacoronavirus* (229E dan NL63) dan empat *betacoronavirus*, yaitu OC43, HKU1, *Middle East Respiratory Syndrome Associated Coronavirus* (MERS-CoV), dan *Severe Acute Respiratory Syndrome Associated Coronavirus* (SARCoV). Dan yang ketujuh merupakan coronavirus tipe baru yang menjadi penyebab di Wuhan, yaitu *Novel Coronavirus 2019* (2019 n COV). Isolat 229E dan OC43 ditemukan sekitar 50 tahun yang lalu. Sedangkan NL63 DAN HKU1 diidentifikasi mengikuti kejadian luar biasa SARS. Dan NL63 dikaitkan dengan penyakit akut laringotrakeitis (Wang, Qiang, & Ke, 2020:34).

Gambar 2.3
Jenis Coronavirus



Sumber: kemenristek

c. Gejala

Gejala umum diawal penyakit adalah demam, kelelahan, batuk kering serta beberapa organ yang terlibat seperti pernafasan (batuk, sesak nafas, sakit tenggorokan, hemoptisis, atau batuk darah dan nyeri dada), gastrointestinal (diare, mual, muntah), neurologis (kebingungan dan sakit kepala). Pada beberapa pasien, gejala yang muncul ringan, bahkan tidak disertai dengan demam. Kebanyakan pasien memiliki prognosis baik dengan sebagian kecil dalam kondisi kritis bahkan meninggal. Berikut sindrom klinis yang dapat muncul jika terinfeksi menurut Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020).

1) Tidak berkomplasi

Kondisi ini merupakan kondisi ringan. Gejala yang muncul berupa gejala yang tidak spesifik. Gejala utama

tetap muncul seperti demam, batuk, dapat disertai dengan nyeri di tenggorokan, konghesti hidung, malaise, sakit kepala, dan nyeri otot. Perlu diperhatikan bahwa pada pasien lanjut usia dan pasien immunocompromises presentasi gejala menjadi tidak khas atau atipikal. Selain itu, pada beberapa kasus ditemui tidak disertai dengan demam dan gejala relatif ringan. Pada kondisi ini pasien tidak memiliki gejala komplikasi diantaranya dehidrasi, sepsis, atau nafas pendek.

2) Pneumonia ringan

Gejala utama dapat muncul seperti demam, batuk, dan sesak. Namun tidak ada tanda pneumonia berat. Pada anak-anak dengan pneumonia tidak berat ditandai dengan batuk atau susah bernafas atau tampak sesak disertai dengan nafas cepat yang biasa disebut takipnea tanpa adanya tanda pneumonia berat. Definisi takipnea pada anak:

- a) < 2 bulan : ≥ 60 kali per menit
- b) 2-11 bulan : ≥ 50 kali per menit
- c) 1-5 tahun : ≥ 40 kali per menit

3) Pneumonia berat

Pada pasien dewasa

- a) Gejala yang muncul diantaranya demam atau curiga infeksi saluran nafas.
- b) Tanda yang muncul yaitu takipnea (frekuensi nafas: > 30 kali per menit), distress pernafasan berat atau saturasi oksigen pasien < 90 % udara luar.

Pada pasien anak gejala batuk atau tampak sesak ditambah satu diantara kondisi :

- a) Sianosis central atau SpO₂ < 90%.
- b) Distress nafas berat (retraksi dada berat)..
- c) Pneumonia dengan tanda bahaya 9 tidak mau menyusu atau minum: letargi atau penurunan kesadaran atau kejang)

Dalam menentukan pneumonia berat ini diagnosis dilakukan dengan diagnosis klinis, yang mungkin didapatkan hasil penunjang yang tidak menunjukkan komplikasi.

4) *Acute Respiratory Distress Syndrome (ASDR)*

Onset: baru atau perburukan gejala respirasi dalam 1 minggu setelah diketahui kondisi klinis. Derajat ringan beratnya ARDS berdasarkan kondisi hipoksemia. Hipoksemia didefinisikan tekanan oksiger arteri (PaO₂) dibagi fraksi oksigen inspirasi (FIO₂) kurang dari < 300mm Hg.

Pemeriksaan penunjang yang penting yaitu pencitraan toraks seperti foto toraks, CT Scan toraks atau USG paru. Pada pemeriksaan pencitraan dapat ditemukan: Opasitas bilateral, tidak menjelaskan oleh karena efusi, lobar atau kolaps paru atau nodul. Sumber dari edema tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh gagal jantung atau kelebihan cairan. Dibutuhkan pemeriksaan objektif lain seperti ekokardiografi untuk mengeksklusi penyebab hidrostatis edema jika tidak ada faktor resiko. Penting dilakukan analisis gas darah untuk melihat tekanan oksigen darah dalam menentukan tingkat keparahan ARDS serta terapi. Berikut rincian oksigenasi pada pasien ARDS (PDPI, 2020)

Dewasa :

- a) ARDS ringan : $200 \text{ mmHg} < \text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 300 \text{ mmHg}$ (dengan PEEP atau CPAP $\geq 5 \text{ cm H}_2\text{O}$ atau tanpa diventilasi).
- b) ARDS sedang : $100 \text{ mmHg} < \text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 200 \text{ mmHg}$ dengan PEEP $\geq 5 \text{ cm H}_2\text{O}$ atau tanpa diventilasi.
- c) ARDS berat : $\text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 100 \text{ mmHg}$ dengan PEEP $\geq 5 \text{ cm H}_2\text{O}$ atau tanpa diventilasi.

- d) Tidak tersedia data PaO₂ : SpO₂/FiO₂ ≤ 315 diduga ARDS (termasuk pasien tanpa ventilasi).

Anak :

- a) Bilevel NIV atau CPAP ≥ 5 cm H₂O melalui masker full wajah : PaO₂ /FiO₂ ≤ 300 mmHg atau SpO₂ /FiO₂ ≤ 264.
- b) ARDS ringan (ventilasi invasif): 4 ≤ oxygenation index (OI) < 8 or 5 ≤ OSI ≤ 7.5.
- c) ARDS sedang (ventilasi invasif) : 8 ≤ OI ≤ 16 atau 7.5 ≤ oxygenation index using SpO₂ (OSI) < 12.3.
- d) ARDS berat (ventilasi invasif) : OI ≥ 16 atau OSI ≥ 12.326.

5) Sepsis

Sepsis adalah suatu kondisi respon disregulasi tubuh terhadap suspek infeksi atau infeksi yang terbukti dengan disertai disfungsi organ. Tanda disfungsi organ perubahan status mental, susah bernafas, atau frekuensi nafas cepat, saturasi oksigen rendah, keluaran urin berkurang, frekuensi nadi meningkat, nadi teraba lemah, akral dingin atau tekanan darah rendah, kulit mottling atau terdapat

bukti laboratorium koagulopati, trombositopenia, asidosis, tinggi laktat atau hiperbilirubinemia.

Skor SOFA dapat digunakan untuk menentukan diagnosis sepsis dari nilai 0-24 dengan menilai 6 sistem organ yaitu respirasi (hipoksemia melalui tekanan oksigen atau fraksi oksigen), koagulasi (trombositopenia), liver (bilirubin meningkat), kardiovaskular (hipotensi), sistem saraf pusat (tingkat kesadaran dihitung dengan glasgow coma scale) dan ginjal (luaran urin berkurang atau tinggi kreatinin). Sepsis didefinisikan peningkatan skor sequintal (Sepsis-Related) Organ Failure Assesment (SOFA) ≥ 6 poin. Pada anak-anak didiagnosis sepsis bila dicurigai atau terbukti infeksi dan ≥ 2 kriteria systemic inflammatory Response Syndrom (SIRS) yang salah satunya harus suhu abnormal atau hitung leukosit.

6) Syok septik

Definisi syok septik yaitu hipotensi persisten setelah resusitasi volum adekuat sehingga diperlukan vasopressor untuk mempertahankan MAP ≥ 65 mmHg dan serum laktat ≥ 2 mmol/L. Definisi syok septik pada anak yaitu hipotensi dengan tekanan sistolik $<$ presentil 5 atau > 2 SD dibawah rata-rata tekanan sistolik normal berdasarkan usia atau diikuti dengan 2-3 kondisi berikut :

- a) Perubahan status mental
- b) Bradikardia atau takikardia
- c) Capillary revill time meningkat (> 2 detik) atau vasodilatasi hangat dengan bounding pulse
- d) Takipnea
- e) Kulit mottled atau petekia atau purpura
- f) Peningkatan laktat
- g) Oliguria
- h) Hipetermia atau hipotermia

d. Penularan

Coronavirus setidaknya telah menyebabkan tiga wabah besar di dunia selama beberapa dekade terakhir yaitu, SARS, MERS, dan Covid-19. *Coronavirus* memiliki pola penyebaran yang luas serta berjalan dengan cepat, bahkan hingga melebihi SARS dan MERS. Upaya pengendalian terhadap *coronavirus* belum berjalan efektif sebab proses mengenali virus tersebut masih berjalan. *Coronavirus* menyebabkan demam terhadap manusia. Pada orang dewasa, gejala infeksi muncul ditandai dengan gejala batuk, nyeri tenggorokan, dan demam. Kasus terberat dari infeksi adalah gangguan akut pada fungsi paru-paru, seperti pneumonia. *Coronavirus* merupakan zoonosis, sehingga terdapat kemungkinan virus ini berasal dari hewan dan ditularkan kepada manusia. Pada Covid-19 belum diketahui

secara pasti proses penularan dari hewan ke manusia, tetapi ada filogenetik memungkinkan Covid-19 juga merupakan zoonosis. Perkembangan data selanjutnya menunjukkan penularan antar manusia (*human to human*), Secara umum, penularan paling efektif *coronavirus* antarmanusia adalah melalui droplet atau cairan yang dikeluarkan oleh seseorang ketika batuk atau bersin. Cairan yang mengandung *coronavirus* yang keluar saat batuk maupun bersin dapat menempel di bagian mulut atau hidung seseorang, kemudian terhirup saat mengambil nafas dan masuk ke paru-paru.

Hal ini sesuai dengan kejadian penularan kepada petugas kesehatan yang merawat pasien Covid-19, serta bukti lain penularan di luar Cina dari seseorang yang datang dari kota Shanghai, Cina ke Jerman dann diirngi dengan penemuan hasil positif pada orang yang ditemui dalam kantor. Pada kasus ini bahkan dikatakan penularan terjadi pada saat kasus indeks belum mengalami gejala (asimtomatik) atau masih dalam masa inkubasi. Laporan lain mendukung penularan antar manusia adalah laporan 9 kasus penularan langsung antar manusia di luar Cina. Penularan pada umumnya terjadi melalui droplet dan kontak dengan virus kemudian virus dapat masuk ke dalam mukosa yang terbuka. Suatu analisis mencoba mengukur laju penularan berdasarkan masa inkubasi, gejala dan durasi antara

gejala dengan pasien yang diisolasi. Analisis tersebut mendapatkan hasil penularan dari satu pasien ke tiga orang di sekitarnya, tetapi kemungkinan penularan di masa inkubasi menyebabkan masa kontak pasien ke orang sekitar lebih lama sehingga resiko jumlah kontak tertular dari satu pasien kemungkinan dapat lebih besar. Potensi penyebaran *coronavirus* makin membesar saat pola infeksi sudah mencapai tingkat komunitas. Proses penyebaran komunitas (community spread) menunjukkan kondisi yang cukup memprihatinkan sebab seseorang dapat terinfeksi dengan tanpa sadar kapan dan dimana hal tersebut terjadi. Segala upaya dilakukan untuk mencegah penyebaran agar tingkat reproduksi virus dan penularannya menurun, seperti kebijakan lockdown, karantina hingga kebijakan khas Indonesia yang disebut Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Namun upaya pencegahan virus ini membutuhkan upaya keras dari semua pihak. Sebuah studi terbaru menunjukkan potensi penularannya melalui udara. Ketika seseorang batuk atau bersin dan mengeluarkan cairan mengandung virus, berpotensi akan menyebar ke udara dan bisa masuk langsung ke dalam tubuh orang lain jika dalam posisi yang berdekatan. Bahkan para peneliti menemukan bahwa virus itu bisa bertahan lama dalam jangka waktu tertentu di udara dan menempel di permukaan benda, bergantung pada beberapa

faktor, seperti panas dan kelembapan. Hal itu diketahui setelah peneliti menggunakan peralatan untuk menyemprotkan sampel virus secara halus ke udara dan meniru apa yang bisa terjadi, yaitu orang yang terinfeksi menyebarkan virus melalui udara. Virus tersebut dapat dideteksi dalam aerosol hingga tiga jam usai aerosolisasi. Virus corona jenis baru ini juga terbukti dapat bertahan selama 4 jam pada tembaga dan 24 jam pada karton, serta dua hingga tiga hari pada plastik dan *stainless steel*. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) menyebutkan jarak penyebaran cairan di udara setidaknya sejauh 2 meter antar-manusia.

e. Pencegahan

Meski gejala *coronavirus* menyerupai penyakit pernafasan lain seperti pneumonia atau influenza, sejauh ini belum ada vaksin yang dapat mencegah penularan *coronavirus*. Pemberian vaksin pneumonia dan influenza tidak dapat memberikan proteksi terhadap penyebaran infeksi *coronavirus*. Guna menekan penyebaran *coronavirus* Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara resmi mengeluarkan panduan mengenai cara pencegahan *coronavirus*. Berikut merupakan panduan pencegahan *coronavirus* menurut Kemenkes dan WHO :

- 1) Menerapkan pola hidup sehat dan bersih

Covid-19 adalah infeksi mematikan akibat virus corona (SARS-CoV-2) yang belum ada obat vaksinya. Virus ini sangat rentan menular lewat droplet liur yang menyembur dari orang yang terinfeksi saat batuk dan bersin tanpa menutup mulut. Virus dapat terhirup langsung oleh orang-orang sekitar, atau mendarat di permukaan benda yang kemudian sering digunakan. Maka itu, salah satu tindakan pencegahan *coronavirus* yang paling utama yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat dan bersih. Berikut adalah beberapa cara yang ditekankan :

- a) Selalu mencuci tangan dengan bersih menggunakan air mengalir dengan sabun selama 20 detik lalu bilas. Jika tidak ada akses air bersih gunakan hand sanitizer atau tisu basah beralkohol.
- b) Infeksi *coronavirus* sangat mungkin tidak memunculkan gejala sama sekali. Maka, terapkan etika batuk dan bersin yang baik dan benar yaitu dengan menutup hidung dan mulut menggunakan tisu atau lengan baju bagian dalam sehingga droplet tidak menyebar dan berpindah ke orang lain.
- c) Jaga daya tahan tubuh dengan makanan bergizi dan seimbang, serta perbanyak buah-buahan dan sayuran.
- d) Berolahraga minimal 30 menit.

- e) Cukup istirahat.
- f) Hindari menyentuh bagian wajah terutama hidung, mata dan mulut. Tangan menyentuh banyak permukaan yang mungkin terkontaminasi virus. Akibatnya virus dapat berpindah ke tangan dan masuk ke selaput lendir mata, hidung, atau mulut.

2) Pakai masker

Ketika menunjukkan gejala batuk atau flu pakai masker untuk menghindari penyebaran droplet di lingkungan terbuka. Orang yang sehat juga dianjurkan untuk memakai masker ketika beraktivitas di luar ruangan. Masker bertujuan sebagai perlindungan tambahan untuk meminimalisir resiko paparan dari penyebaran lewat udara.

3) Jaga jarak

Istilah social distancing atau jaga jarak mungkin sudah tidak asing dalam beberapa bulan ini. Menjaga jarak setidaknya 1-2 meter dengan orang lain yang batuk atau bersin dapat membantu secara tidak langsung menghirup uap atau tetesan air liur yang sudah terjangkit *coronavirus*. Setiap orang dapat menjadi carrier *coronavirus* dan tidak menunjukkan gejala sakit yang khas. Dalam ruang publik, kita tidak bisa tahu secara pasti siapa saja orang yang

sudah positif terinfeksi, apalagi jika tanpa gejala. Di Indonesia pencegahan *coronavirus* dengan gerakan social distancing sempat digalakan secara resmi oleh pemerintah lewat program PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) di hampir seluruh wilayah. Menghindari kerumunan juga dapat melindungi orang rentan seperti lansia dan orang yang berpenyakit kronis. Sebab jika orang tersebut rentan tertular *coronavirus* dampaknya akan berakibat fatal. Tak hanya itu menghindari kerumunan juga harus diiringi dengan jaga jarak saat bertemu orang lain, memakai masker saat keluar rumah, dan rajin mencuci tangan menggunakan sabun.

- 4) Memperbanyak fasilitas pelayanan kesehatan dan tes tracing

Sebagai salah upaya pencegahan penyebaran *coronavirus*, pemerintah Indonesia telah menunjuk 100 rumah sakit sebagai rujukan untuk Covid-19. Seratus fasilitas medis tersebut sebelumnya pernah menangani wabah flou burung dan telah lolos evaluasi terbaru. Lewat evaluasi tersebut, dipastikan semua fasilitas kesehatan rujukan sudah memiliki fasilitas kesehatan yang lengkap. Salah satunya ruang isolasi dengan teknologi tekanan yang

negatif. Selain itu pemerintah juga terus memperbanyak jumlah skrining Covid-19 lewat tes PCR secara massal.

5) Perbanyak informasi terbaru dan jangan percaya hoax

Badan Kesehatan Dunia (WHO) terus memastikan masyarakat dunia mendapat informasi terbaru dan terpercaya. Mereka secara teratur memperbaharui informasi terkait pandemi Covid-19 di dunia. WHO pun ikut merangkum jumlah kasus yang sudah dilaporkan dan memberikan kebebasan akses untuk masyarakat dunia. Membekali diri dengan dengan informasi yang tepat dan akurat dapat membantu mengetahui anjuran kesehatan terbaru dari tenaga kesehatan dan otoritas pemerintah setempat.

6) Berobat ketika sakit

Segera berobat ketika menunjukkan gejala sakit terutama jika merasa demam, batuk, flu, dan sulit bernafas. Baiknya ajurkan mereka konsultasi ke dokter guna mendapatkan penanganan yang tepat dan segera. Orang yang terinfeksi virus corona disebut mengalami serangkaian gejala mirip pneumonia, seperti batuk, demam, sesak nafas dan gangguan pernafasan lainnya. Pada kasus yang parah infeksi virus dapat menyebabkan pneumonia, SARS, gagal ginjal, bahkan kematian. WHO

juga mengedukasi penderita terinfeksi untuk menjauhi mereka yang masih sehat, mengingat mereka yang terinfeski mungkin hanya menunjukkan gejala ringan dan cepat sembuh. Namun kondisi ini bisa jadi parah pada orang lain.

7) Batasi akses keluar masuk wilayah

Cara pencegahan *coronavirus* yang telah dilakukan kemenkes RI sejak lama adalah meningkatkan penjagaan di setiap perbatasan wilayah domestik serta pembatasan akses keluar masuk Indonesia bagi warga negara dan non WNI. Melalui surat nomor PM.04.02/III/43/2020, tanggal 5 Januari 2020, Dirjen Anung telah menghimbau beberapa instansi pemerintah terkait pedoman cara mencegah penyebaran Covid-19. Mulai dari Kepala Dinas Kesehatan Provinsi, Rumah Sakit TNI/POLRI, hingga seluruh rumah sakit provinsi di Indonesia, dihimbau untuk melakukan cara mencegah virus corona sebagai berikut:

- a) Melakukan deteksi, pencegahan, respon apabila menemukan pasien dengan gejala pneumonia berat seperti yang terjadi di Wuhan, Tiongkok.
- b) Melakukan perawatan, pengobatan, isolasi dan investigasi guna mencegah penyebaran penyakit

meluas dan berpotensi menjadi kejadian luar biasa atau wabah.

- c) Melakukan deteksi, pencegahan, dan respon terhadap kemungkinan masuknya pasien pneumonia berat dari luar negeri, termasuk dari Tiongkok, ke Indonesia melalui bandara, pelabuhan, dan batas negara yang mencakup langkah aktivasi alat *thermal scanner*.
 - d) Memantau kemungkinan penemuan virus atau mikroorganisme baru dari hasil pemeriksaan laboratorium pasien pneumonia berat.
 - e) Memantau perkembangan penyakit pneumonia berat yang belum diketahui penyebabnya di dunia agar dapat segera dilakukan langkah untuk mencegah penyebaran infeksi *coronavirus* baru di Indonesia.
- 8) Meningkatkan kewaspadaan bagi masyarakat yang ingin bepergian ke luar negeri.

Dirjen Agung mengimbau masyarakat yang akan melakukan perjalanan ke luar negeri terutama Tiongkok termasuk Hongkong agar memperhatikan perkembangan penyebaran infeksi *coronavirus* di wilayah tersebut. Jika dalam perjalanan berinteraksi dengan orang yang mengalami gejala batuk, flu, demam, sulit bernafas, atau mungkin jatuh sakit dengan gejala yang sama agar segera

berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat. Kendati demikian WHO mengingatkan bahwa masih dibutuhkan investigasi lebih lanjut guna mengetahui sumber *coronavirus*, cara penularan, tingkat infeksi, hingga cara mencegah penyebaran *coronavirus*. Kini saat Tiongkok sudah mulai bangkit dan kembali ke sehariannya, Indonesia dan negara lain justru sedang berusaha melawan penyebaran *coronavirus*. Beragam langkah pencegahan *coronavirus* tersebut mungkin tidak akan ampuh jika tidak dilakukan secara merata oleh setiap orang. Oleh karena itu ada baiknya masing-masing pihak agar untuk saling mengingatkan tentang bahaya dari pandemi *coronavirus* ini dan bahu-membahu mencegah penyebarannya.

4. *New Normal*

Pemerintah telah mengeluarkan kebijakan mengenai upaya pencegahan penyebaran pandemi Covid-19 di Indonesia. Salah satunya dengan menerapkan perilaku kehidupan baru atau *new normal* saat beraktivitas di luar rumah. Hal tersebut sudah diinformasikan kepada masyarakat melalui media sosial seperti Instagram, Facebook, Twitter ataupun youtube. Oleh karena itu, saat ini media sosial mempunyai peran penting dalam menginformasikan panduan tentang perilaku *new normal*. Menurut ketua Tim Pakar Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Wiku Adisasmita, *new normal*

adalah perubahan perilaku untuk tetap menjalankan aktivitas normal, tapi ditambah dengan penerapan protokol kesehatan guna mencegah terjadinya penularan Covid-19. Di Indonesia adopsi *new normal* mengemuka pada pertengahan Juni 2020, diawali dengan pernyataan Presiden Joko Widodo untuk mempersiapkan diri hidup berdampingan dengan Covid-19 (Kompas.com, 15 Mei 2020). Prinsip *new normal* adalah bisa menyesuaikan dengan pola hidup. Penerapan *new normal* di Indonesia diatur dalam keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 tentang panduan pencegahan dan pengendalian Covid-19 di tempat kerja perkantoran dan industri dalam usaha mendukung keberlangsungan pada situasi pandemi yang melanda dunia termasuk Indonesia saat ini. Sebagaimana halnya gagasan WHO, *new normal* dalam kaca mata pemerintah merupakan mekanisme transisi untuk mendorong kembali bergulirnya aktivitas ekonomi dan sosial. Pendefinisian *new normal* yang dipopulerkan oleh WHO dan kemudian diikuti oleh pemimpin di berbagai negara. Edukasi *new normal* atau kenormolan baru merupakan sebuah dukasi yang diberikan pemerintah, individu, maupun kelompok kepada masyarakat umum terkait dengan *new normal*. Tujuan adanya edukasi *new normal* yaitu dapat memberikan informasi yang baik dan relevan dari pemerintah terkait dengan *new normal*, seperti memberikan informasi mengenai kebijakan *new normal* di luar rumah, informasi perlengkapan yang wajib dibawa saat beraktivitas di luar rumah,

informasi mengenai protokol resmi Kemenparekraf dalam bidang pariwisata dan informasi mengenai tata cara gelar resepsi pernikahan di era *new normal*. Edukasi *new normal* dapat diberikan kepada masyarakat umum dengan berbagai macam cara, salah satunya dengan membuat video animasi. Hidup berdampingan di tengah-tengah virus yang belum ditemukan vaksinya memang akan menjadi tatanan baru. Masyarakat harus tetap melawan penyebaran *coronavirus* sambil beraktivitas seperti sediakala. Tentunya aktivitas yang dilakukan bukan seperti sebelum adanya pandemi *coronavirus* ini. Aktivitas harus dilakukan sesuai protokol kesehatan yang ditetapkan pemerintah seperti menjaga jarak, memakai masker, mencuci tangan, dan menghindari kerumunan.

Pemerintah telah menganjurkan agar masyarakat siap untuk *new normal* atau hidup berdampingan dengan Covid-19 sambil menjalani aktivitas seperti biasa. Namun tetap dengan batasan-batasan yang telah ditentukan. Dengan adanya pembatasan tersebut menjadi sebuah keadaan di luar kebiasaan kehidupan sehari-hari. Dengan usainya pembatasan tersebut, pemerintah menganjurkan kita untuk mulai melakukan kegiatan seperti biasa, tentunya sambil mematuhi protokol kesehatan dalam upaya pencegahan Covid-19. Berikut adalah beberapa hal penting guna menghadapi *new normal*:

- 1) Saat harus keluar rumah dan kembali lagi ke rumah

Penerapan *new normal* akan membuat kita lebih longgar untuk keluar rumah. Namun mengingat pandemi Covid-19 masih berlangsung, penerapan pencegahan dasar harus tetap dilakukan. Selain itu jangan memaksakan diri keluar rumah saat saat sedang tidak fit. Bila keperluan sudah selesai segera kembali ke rumah. Sesampainya di rumah langsung lakukan beberapa hal berikut :

- a) Buka alas kaki sebelum masuk ke dalam rumah.
 - b) Semprotkan disinfektan pada alas kaki maupun peralatan yang baru digunakan.
 - c) Cuci tangan dengan sabun
 - d) Lepaskan pakaian yang dikenakan dan segera masukkan ke tempat cucian yang tertutup.
 - e) Mandi dan mengganti pakaian bersih sebelum bersantai atau berkumpul dengan keluarga.
- 2) Sewaktu menggunakan transportasi umum

Bila harus bepergian ke suatu tempat dan menggunakan transportasi umum, ada beberapa hal yang harus diperhatikan selain menerapkan pencegahan dasar. Untuk memudahkan dalam menjaga kebersihan tangan bawa selalu hand sanitizer. Jangan menyentuh wajah dengan tangan yang belum dibersihkan. Selain itu, pastikan membawa botol air minum agar tetap terhidrasi selama perjalanan. Dan hal yang paling penting

selama berada di dalam transportasi umum adalah mengurangi interaksi dan menjaga jarak minimal 1 meter dengan penumpang lain.

3) Selama Bekerja di kantor

Dengan dimulainya *new normal* akan membuat para karyawan kembali bekerja di kantor secara bertahap setelah beberapa bulan bekerja dari rumah. Untuk menghindari penularan *coronavirus* di tempat kerja tetap lakukan *physical distancing* dalam setiap kegiatan di kantor. Ketika beraktivitas di meja kerja maupun saat melakukan rapat, pastikan jarak antarkursi minimal 1 meter. Bila ada rekan kerja yang duduk dengan jarak kurang dari itu jangan ragu untuk menegur dan mengingatkan agar untuk tetap menjaga jarak. Begitu juga saat makan siang, jika sebelumnya terbiasa makan di kantin untuk saat ini usahakan untuk selalu membawa bekal dari rumah agar tidak perlu ke tempat ramai untuk membeli makanan.

4) Ketika di pusat perbelanjaan

Bila harus berbelanja di pusat perbelanjaan batasi menyentuh barang-barang di tempat umum. Setelah menyentuh barang-barang tersebut, jangan menyentuh wajah atau barang-barang pribadi misalnya tas dan handphone sebelum mencuci tangan. Tujuannya adalah untuk mengurangi resiko terkontaminasi *coronavirus*. Selain itu, usahakan untuk tidak

berlama-lama saat berbelanja. Usahakan gunakan metode pembayaran nontunai untuk mencegah penyebaran *coronavirus*. Namun jika tidak memungkinkan pastikan untuk langsung mencuci tangan setelah memegang uang ataupun kartu.

5) Ketikan berbelanja *online* atau memesan makanan *online*

Sejak adanya pandemi, belanja online makin banyak diminati, karena orang bisa berbelanja dengan mudah tanpa harus keluar rumah. Melalui belanja online, kita bisa membeli makanan, minuman, atau barang lainnya meskipun hampir seluruh Mall dan pusat perbelanjaan tutup selama PSBB. Meski begitu ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu :

- a) Hindari kontak langsung dengan kurir, bila perlu kenakan masker saat melakukan transaksi.
- b) Upayakan untuk membayar barang belanjaan dengan secara nontunai untuk meminimalkan interaksi dengan kurir.
- c) Sediakan tempat khusus bagi kurir untuk menaruh barang pesanan, agar tidak perlu bertemu secara langsung atau bersentuhan dengan kurir ketika menerima barang.
- d) Buka bungkus paket di luar rumah dan segera buang bungkusnya di tempat sampah atau semprot bungkus paket dengan disinfektan sebelumnya membawanya masuk ke dalam rumah.

- e) Untuk makanan, jangan menyempatkan disinfektan ke bungkusnya, cukup buka dan buang bungkusnya lalu pindahkan makanan ke piring. Jangan makan makanan langsung dari wadahnya.
 - f) Setelah membuka kemasan paket barang atau makanan langsung cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
- 6) Ketika membutuhkan layanan kesehatan

Berkonsultasi secara online lewat aplikasi kesehatan dinilai lebih aman untuk mencegah penyebaran *coronavirus*, khususnya bagi orang-orang dengan penyakit rentan terkena Covid-19, seperti diabetes atau penyakit jantung. Jika memiliki bayi yang harus menjalani imunisasi ikuti panduan imunisasi yang dianjurkan dokter selama pandemi Covid-19. Jangan memaksakan diri keluar rumah bila sedang tidak sehat apalagi jika mengalami gejala Covid-19 seperti demam, batuk, flu, dan sesak nafas. Segera lakukan isolasi mandiri. Dengan begitu akan lebih melindungi dan mencegah orang lain dari resiko terpapar *coronavirus*.

Kebijakan yang dikeluarkan oleh pemerintah untuk menuju *new normal* tersebut dapat berpengaruh pada berbagai aspek, terutama pada bidang pendidikan. Menuju *new normal* guru dan peserta didik dituntut untuk bisa menggunakan teknologi. Jika sebelum pandemi menuju *new normal* ini guru

menilai kualitas siswa berdasarkan satu kelas, namun pada saat *new normal* ini guru tidak bisa menilai memberikan penilaian dengan cara seperti itu, akan tetapi ada cara lain untuk guru menilai peserta didiknya yaitu dengan diperhatikannya peserta didik satu per satu, hal tersebut bertujuan untuk menggali potensi yang dimiliki oleh peserta didik, terutama potensi dalam penggunaan teknologi. Kegiatan belajar tentunya tidak berjalan seperti sebelumnya, dengan demikian kegiatan belajar yang dilakukan oleh peserta didik maupun tenaga pendidik dibantu dengan menggunakan beberapa aplikasi yang dapat menunjang proses kegiatan belajar mengajar antara lain seperti aplikasi zoom, google meet, whatsapp, maupun aplikasi lainnya. Selama pembelajaran *online/daring* tidak sedikit keluhan yang disampaikan oleh peserta didik yang kurang begitu menyukai dengan pembelajaran *daring* tersebut. Menuju *new normal* dalam pengelolaan sekolah terdapat sistem sif. Sistem sif ini yaitu pembagian jadwal atau gelombang ketika peserta didik masuk sekolah. Maka dari itu sistem sif ini diberlakukan jika kegiatan belajar mengajar sudah dapat dilaksanakan di sekolah. Akan tetapi sistem sif seperti ini harus dimodifikasi terlebih dahulu, dengan tujuan agar tidak menambahnya jam kerja guru. Jika sebelum pandemi kegiatan belajar mengajar di sekolah dilakukan dua kali 45 menit, sekarang pada era *new normal*

menjadi satu kali 45 menit. Hal tersebut jelas tidak bisa dilakukan oleh peran guru dan sekolah saja, namun pemerintah juga harus terlibat dalam menyelesaikannya dengan mengatur lagi materi pelajaran melalui kurikulum khusus yang dibuat pada masa pandemi ini.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Langsung merespon dengan mengeluarkan Surat Edaran No. 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19. Isinya antara lain tentang protokol dan prosedur keamanan saat sekolah kembali dibuka. Berikut isi penjelasan dari Surat Edaran Kemendikbud :

- a) Pengaturan mekanisme antar jemput siswa oleh satuan pendidikan.
- b) Kebersihan dan sterilisasi sarana prasarana sekolah secara rutin minimal dua kali.
- c) Pemantauan secara rutin kondisi kesehatan warga sekolah oleh pihak sekolah berkaitan dengan gejala corona.
- d) Penyediaan fasilitas pencuci tangan menggunakan sabun oleh pihak sekolah wajib diberikan.
- e) Menerapkan protokol kesehatan lainnya seperti menjaga jarak dan etika batuk dan bersin yang benar.

f) Pembuatan narahubung oleh sekolah berkaitan dengan keamanan dan keselamatan di lingkungan sekolah.

Keputusan surat edaran yang telah dikeluarkan oleh Kemendikbud tersebut akan menjadi acuan dalam perubahan yang cukup besar bagi dunia pendidikan menuju era *new normal* baik itu dalam pengelolaan sekolah maupun peserta didik.

5. Karakteristik Anak SMP

Siswa atau peserta didik adalah siapa saja yang belajar mulai dari TK, SD sampai dengan SMA, Mahasiswa peserta pelatihan dilembaga pendidikan pemerintah atau swasta (Dewi Salma Prawiradilaga, 2008:12). Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap remaja awal dengan rentan usia 12 sampai 15 tahun. Pada usia ini siswa berada dalam masa pubertas, dimana terjadi transisi dan perkembangan pada dirinya baik secara fisik, psikis, maupun secara sosial (Sarwono, 2011). Siswa mulai meninggalkan peran sebagai anak-anak dan berusaha tidak bergantung terhadap orang tua. Masa perkembangan remaja masih mencari identitas dirinya sehingga akan mencoba hal-hal yang baru, dan membuat remaja mulai memahami dirinya ketika memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan emosinya. Perubahan dan perkembangan tersebut menjadikan siswa SMP berada pada masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khas yang dimilikinya.

Remaja yang rentan akan resiko kenakalan remaja menurut (Setiano, 2013) terdapat pada siswa sekolah menengah pertama (SMP) dimana pada tahap remaja awal inilah merupakan usia yang rentan akan pengaruh positif maupun negatif baik dari luar diri remaja maupun dari dalam diri remaja. Dampak positifnya mereka akan tumbuh dan berkembang mencari jati dirinya pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak, dan idealistis. Sedangkan dampak negatifnya adalah remaja cenderung ingin bergaul atau berkumpul dengan teman sebayanya dibandingkan dengan lingkungan keluarga, dikarenakan mereka lebih nyaman dengan teman sebayanya untuk menceritakan semua yang dialaminya ketimbang menceritakan dengan keluarganya, akibatnya mereka akan bergaul terlalu bebas hingga melampaui batas. Pergaulan bebas bukan merupakan sebuah tindak kriminal, melainkan hal tersebut dapat mengubah pola pikir dan kecenderungan remaja untuk tidak bersemangat dalam belajar, melakukan pelanggaran norma-norma sosial dan agama.

Dilihat dari tahapan perkembangannya anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas. Menurut Desmita (2010: 36) ada beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) antara lain :

- a. Terjadinya ketidakseimbangan proporsi tinggi dan berat badan.
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.

- c. Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
- d. Senang membandingkan kaidah-kaidah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
- e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
- f. Reaksi dan ekspresi masih labil.
- g. Mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karir sudah lebih jelas.

Sedangkan menurut Syamsu Yusuf (2004: 26-27) masa usia Sekolah Menengah bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang menarik banyak perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan alam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat dirinci lebih detail lagi, yaitu sebagai berikut :

- a. Masa Praremaja (remaja awal)

Masa praremaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu yang relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada remaja sehingga seringkali masa ini disebut masa

negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pemistik dan sebagainya. Secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut dapat diringkas yaitu :

- 1) Negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani ataupun prestasi mental.
 - 2) Negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif pasif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif).
- b. Masa Remaja Madya

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongann untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang apat turut merasakan suka dukanya. Pada masa ini sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehinga masa ini disebut sebagai masa merindu puja, yaitu sebagai gejala remaja. Proses terbentuknya pendirian atau pandangan hidup dapat dipandang sebagai penenmuan nilai-nilai kehidupan. Proses penemuan nilai-nilai kehidupan tersebut adalah pertama karena tidak ada pedoman, si remaja merindukan sesuatu yang dianggap bernilai, pantas dipuja walaupun yang dipujanya belum mempunyai bentuk tertentu, bahkan seringkali remaja hanya menegtahui bahwa dia menginginkan sesuatu tetapi tidak mengetahui apa yang

diinginkanya. Kedua, objek penemuan itu telah menjadi lebih jelas, yaitu pribadi-pribadi yang dipandang mendukung nilai-nilai tertentu. Pada anak laki-laki sering aktif meniru, sedangkan pada perempuan kebanyakan pasif dan khayalan.

c. Masa Remaja Akhir

Setelah dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhi tugas-tugas perkembangan masa remaj, yaitu menemukan pendirian hidup dan masukkan individu ke dalam masa dewasa. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki usia yang merupakan peralihan dari usia anak-anak ke usia remaja. Perilaku yang disebabkan oleh masa peralihan menimbulkan berbagai keadaan dimana siswa labil dalam pengendalian emosi. Keingintahuan pada hal-hal baru yang belum pernah ditemui sebelumnya mengakibatkan muncul perilaku-perilaku yang mulai memunculkan karakter diri.

6. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan (Sugiyono, 2016 : 99). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- a. Tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswa pada masa era new normal di SMP sederajat se-Kabupaten Kendal tergolong baik.
- b. Tingkat keefektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik yang berupa aktivitas fisik terhadap siswa di era new normal di SMP sederajat se-Kabupaten Kendal tergolong baik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian. Berbobot atau tidak suatu penelitian tergantung pada pertanggung jawaban terhadap metodologi penelitian, maka diharapkan dalam metodologi harus tepat dan mengarah pada tujuan yang diharapkan dan dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Menurut Creswell (2014) metode penelitian merupakan proses kegiatan dalam bentuk pengumpulan data, analisis dan memberikan interpretasi yang terkait dengan tujuan penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Penelitian deskriptif adalah

penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Suharsmi Arikunto, 2010:3). Skor yang diperoleh dari kuesioner dianalisis dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk presentase.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019:126). Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) se- Kabupaten Kendal. Populasi tersebut berada dalam beberapa SMP, dengan jumlah SMP Negeri yang ada di Kabupaten Kendal adalah 50 SMPN. Rincian dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 3.1

Data SMP di Kabupaten Kendal

Sumber:Kemendikbud

| No | Kecamatan | SMP |
|----|-----------------|-----|
| 1 | Kec. Plantungan | 3 |
| 2 | Kec. Sukorejo | 4 |
| 3 | Kec. Pageruyug | 2 |

| | | |
|--------|------------------------|----|
| 4 | Kec. Patean | 3 |
| 5 | Kec. Singorojo | 4 |
| 6 | Kec. Limbangan | 3 |
| 7 | Kec. Boja | 4 |
| 8 | Kec. Kaliwungu | 1 |
| 9 | Kec. Brangsong | 2 |
| 10 | Kec. Pegandon | 3 |
| 11 | Kec. Gemuh | 2 |
| 12 | Kec. Weleri | 2 |
| 13 | Kec. Rowosari | 2 |
| 14 | Kec. Kangkung | 3 |
| 15 | Kec. Cepiring | 2 |
| 16 | Kec. Patebon | 3 |
| 17 | Kec. Kota Kendal | 3 |
| 18 | Kec. Ngampel | 1 |
| 19 | Kec. Ringinarum | 1 |
| 20 | Kec. Kaliwungu Selatan | 2 |
| Jumlah | | 50 |

Sumber: Kemendikbud

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2019:127) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan gabungan *cluster random sampling* dan *simple random sampling*. Pengambilan sampel dalam Penjelasan mengenai teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Penentuan Sekolah

Pertama populasi penelitian diambil dengan cara *Cluster Random Sampling* yaitu membagi wilayah Kabupaten Kendal menjadi empat wilayah yaitu Kendal bagian utara yang terdiri dari kecamatan Patebon, Cepiring, Kangkung, dan Rowosari. Kendal bagian barat terdiri dari kecamatan Weleri, Ringinarum, Gemuh, Patean, Pageruyung, dan Pegandon. Kendal bagian timur terdiri dari kecamatan ngampel, Brangsong, Kaliwungu, dan Kaliwungu Selatan. Kendal bagian selatan terdiri dari kecamatan Boja, Limbangan, Singorojo, Plantungan dan Sukorejo.

Tabel 3.2

Daftar nama sekolah yang menjadi sampel penelitian

| No | Wilayah | Nama Sekolah |
|----|---------|-------------------|
| 1 | Utara | SMP N 1 Patebon |
| 2 | Barat | SMP N 1 Pegandon |
| 3 | Timur | SMP N 1 Kaliwungu |
| 4 | Selatan | SMP N 1 Singorojo |

Sumber:Kemendikbud

b. Penentuan Kelas

Setelah sampel sekolah ditentukan, selanjutnya peneliti menentukan kelas yang akan dijadikan sampel penelitian pada setiap sekolah sampel dengan menggunakan teknik *random sampling*. Caranya sebagai berikut:

1. Membuat daftar sekolah sampel yang akan diteliti.
2. Menuliskan daftar sekolah dan daftar kelas sampel tersebut pada kertas kecil.
3. Menggulung setiap kertas tersebut kemudian memasukkan kertas yang telah digulung ke dalam sebuah wadah.
4. Menggoyangkan wadah tersebut
5. Mengambil satu per satu gulungan tersebut

Hasil dari *random sampling* tersebut sebagai berikut.

Tabel 3.3

Daftar Kelas Sampel Setiap Sekolah

| No | Nama Sekolah | Kelas |
|--------|-------------------|-----------|
| 1 | SMP N 1 Patebon | VII A |
| 2 | SMP N 1 Pegandon | VII C |
| 3 | SMP N 1 Kaliwungu | VII A |
| 4 | SMP N 1 Singorojo | VII C |
| Jumlah | | 128 orang |

Sumber:Peneliti

C. Definisi Operasional

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019: 68). Variabel yang mempengaruhi disebut variabel bebas dan variabel terikat . Dalam penelitian ini yaitu : (1) Variabel bebas (2) Variabel terikat.

1. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahanya atau timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2019:69). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu aktivitas fisik.
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2019:69). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah SMP Sederajat se-Kabupaten Kendal.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam kegiatan penelitian sangatlah penting karena berkaitan dengan tersedianya data yang dibutuhkan untuk menjawab permasalahan dalam sebuah penelitian. Oleh karena itu dalam sebuah penelitian, metode pengumpulan data harus dilakukan dengan benar.

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah :

a. Observasi

Observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan (Sutrisno Hadi, 1986). Untuk mendapat data yang relevan dalam penelitian ini, maka peneliti mengadakan pengamatan langsung kepada objek-objek penelitian.

b. Angket/Kuesioner

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2018 : 199). Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain

itu kuesioner juga cocok digunakan jika jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas.

2. Instrument Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari satu sampel penelitian dibutuhkan sebuah alat yang disebut dengan instrumen. Menurut Soekidjo Notoatmodjo (201:87) instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data. Keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh instrumen yang digunakan.

Berdasarkan pengertian di atas, untuk memperoleh data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa tes angket, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

KUESIONER PENELITIAN

| | |
|----------------------------|-----|
| (KR) KODE RESPONDEN | () |
| Nama | : |
| Jenis Kelamin | : |
| Tanggal Lahir | : |
| Usia | : |
| Kelas | : |
| Pekerjaan Ayah | : |
| Pekerjaan Ibu | : |
| PETUNJUK | |

1. Pilih jawaban yang benar-benar dilakukan anda
2. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai adik di sekolah.
3. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur.

4. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang (X)

Lampiran kuisisioner

1. Apakah adik melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam seminggu ini? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda silang “X” pada jawaban yang sesuai.

| Aktivitas | Tidak pernah | 1-2 kali | 3-4 kali | 5-6 kali | 7 kali/ lebih |
|-------------------------------|--------------|----------|----------|----------|---------------|
| 1. Bermain tali (lompat tali) | | | | | |
| 2. Futsal | | | | | |
| 3. Kejar-kejaran | | | | | |
| 4. Jalan | | | | | |
| 5. Bersepeda | | | | | |
| 6. Jogging/berlari | | | | | |
| 7. Berenang | | | | | |
| 8. Kasti | | | | | |
| 9. Senam/Balet/Menari | | | | | |
| 10. Sepakbola | | | | | |
| 11. Badminton | | | | | |
| 12. Menari/Balet | | | | | |
| 13. Tenis meja | | | | | |
| 14. Bolavoli | | | | | |
| 15. Bolabasket | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|
| 16.Memanjat | | | | | |
| 17. Silat/karate/taekwondo | | | | | |
| 18. Tenis | | | | | |
| 19.Lainnya (sebutkan): | | | | | |
| 20. Lainnya (sebutkan): | | | | | |

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran yang dilakukan secara *daring* pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pernahkan anda bersikap sangat aktif (banyak bergerak/berlari) dalam melakukan olahraga ?.
 - a. Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - b. Jarang aktif
 - c. Kadang-kadang aktif
 - d. Sering aktif
 - e. Selalu aktif

3. Selama seminggu terakhir, apa yang biasanya adik lakukan saat tidak jadwal mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)?
 - a. Duduk-duduk (mengobrol,membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif

- e. Selalu berlari atau bermain aktif
4. Selama seminggu terakhir, apa yang biasa anda lakukan ketika ada jadwal mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan?
- a. Duduk-duduk dan tidak mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru
 - b. Mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru
 - c. Kadang-kadang mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru
 - d. Sering mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru
 - e. Selalu mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru
5. Selama seminggu terakhir setelah jam mata pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan , berapa kali anda melakukan olahraga (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 kali
 - e. 5 kali
6. Selama seminggu terakhir pada sore hari, berapa kali anda melakukan olahraga, (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
- a. Tidak pernah

- b. 1 kali
 - c. 2 atau 3 kali
 - d. 4 atau 5 kali
 - e. 6 atau 7 kali
7. Pada hari Sabtu dan Minggu kemarin, berapa kali adik melakukan olahraga,
- (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
- a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 - 3 kali
 - d. 4 – 5 kali
 - e. 6 kali atau lebih
8. Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih satu pernyataan yang menggambarkan dirimu
- a. Hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk bersantai.
 - b. Di waktu luang, saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lainlain)
 - c. Di waktu luang, saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - d. Di waktu luang, saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lainlain)

- e. Di waktu luang, saya sangat sering (lebih dari 6 kali) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
9. Selama seminggu terakhir, silanglah aktivitas jasmani yang anda lakukan setiap hari (misal olahraga, bersenam, bersepeda, atau aktivitas jasmani lainnya).

| Hari/Frekuensi | Tidak melakukan | Sedikit | Agak banyak | Sering | Sangat sering |
|----------------|-----------------|---------|-------------|--------|---------------|
| Senin | | | | | |
| Selasa | | | | | |
| Rabu | | | | | |
| Kamis | | | | | |
| Jumat | | | | | |
| Sabtu | | | | | |
| Minggu | | | | | |

10. Apakah anda sakit atau sibuk minggu lalu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga secara normal?
- a. Ya.....

b. Tidak.....

Jika Ya, apa yang membuat anda tidak dapat beraktivita jasmani atau olahraga?

KEGIATAN SAAT *NEW NORMAL*

1. Selama seminggu terakhir, **kegiatan apa saja yang anda lakukan saat pagi hari selama masa pandemi *Covid-19***, sebutkan 4 hal yang paling sering adik lakukan selain makan dan beribadah.

a.

b.

c.

d.

2. Selama seminggu terakhir, **setelah matahari terbenam sampai tidur**, sebutkan 4 hal yang paling sering anda lakukan selain makan dan beribadah.

a.

b.

c.

d.

KEGIATAN DI WAKTU LUANG

1. Berapa jam biasanya adik menonton TV dalam sehari?jam

2. Berapa jam biasanya adik main hp atau video games (computer games, play station, gameboy, dan lain-lain) dalam sehari?jam

KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

1. Selama tujuh hari terakhir ini, bagaimana saudara menilai kesehatan jasmani saudara ?

| Buruk | Biasa Saja | Baik | Luar Biasa |
|-------|------------|------|------------|
| | | | |

2. Selama tujuh hari terakhir, bagaimana anda menilai kesehatan mental
- a

| Buruk | Biasa Saja | Baik | Luar Biasa |
|-------|------------|------|------------|
| | | | |

- a, termasuk suasana hati dan kesanggupan anda untuk berfikir ?

KUISIONER PENELITIAN

SURVEI AKTIVITAS FISIK SISWA PADA MASA ERA *NEW NORMAL* DI SMA SEDERAJAT SE-KABUPATEN DEMAK TAHUN 2021

Kuisioner Guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pengantar

Pandemi COVID – 19 telah sangat mengganggu rutinitas sehari-hari kita, sejalan dengan langkah-langkah pencegahan, sekolah harus ditutup di

kebanyakan negara dan guru harus menyesuaikan perilaku mengajar mereka. Secara khusus, guru pendidikan jasmani (PE), yang untuknya kehadiran fisik siswa khususnya sangat penting, sedang menghadapi kebutuhan untuk menyesuaikan praktik mereka.

Dalam konteks ini, studi yang sekarang menyelidiki perilaku guru PE selama periode penguncian atau sebelum pandemic covid-19, terutama dalam hal memperkenalkan kegiatan fisik di antara siswa anda. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana perilaku mengajar berhubungan dengan memperkenalkan kegiatan fisik, dan pedagogis mereka, telah berubah karena penguncian tersebut. Karenanya, bagian pertama dari kuesioner berfokus pada perilaku dan praktik ini sebelum penutupan, dan bagian kedua berfokus pada perilaku praktik ini selama kunci.

Tindakan mempromosikan aktivitas fisik sebelum Pandemi Covid-19

1. Sebelum adanya pandemic Covid-19, seberapa sering anda melakukan...

| | Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|--|--------------|--------|----------|--------|--------|
| 1. Tuntutan murid-murid saudara untuk melakukan kegiatan fisik di luar sekolah | | | | | |
| 2. Meminta mereka (siswa) untuk | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| menetapkan tujuan fisik pribadi | | | | | |
| 3. Menghimbau siswa saudara untuk memantau kegiatan fisik secara mandiri | | | | | |

2. Sebelum adanya pandemic Covid-19, jika saudara mengusulkan isi pedagogis yang bertujuan untuk memperkenalkan kegiatan fisik diantara siswa anda, format apa dan seberapa sering anda mengusulkan siswa?
- 3.

| | Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|---|--------------|--------|----------|--------|--------|
| 1. Berupa dokumen teks (misalnya catatan) | | | | | |
| 2. Berupa slideshows (poster) | | | | | |
| 3. Live streaming lessons yang disampaikan PE online dalam streaming langsung | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 4. Berupa video tutorial latihan yang harus dilakukan siswa di rumah | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

4. Sebelum adanya pandemic Covid-19, jika saudara mengusulkan isi pedagogis yang bertujuan untuk memperkenalkan kegiatan fisik diantara siswa anda, seberapa sering anda untuk meminta siswa untuk memberikan masukan mengenai apa yang sebenarnya telah siswa lakukukan?

| Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|--------------|--------|----------|--------|--------|
| | | | | |

5. Dalam format apa dan seberapa sering saudara secara umum meminta siswa saudara untuk membuat umpan balik ini?

| | Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|--|--------------|--------|----------|--------|--------|
| 1. Dokumen teks berupa catatan | | | | | |
| 2. SmartApps berupa catatan ringkasan dari aplikasi smartphone | | | | | |
| 3. Berupa gambar atau | | | | | |

| | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|
| video | | | | | |
|-------|--|--|--|--|--|

Perilaku untuk memperkenalkan aktivitas fisik selama Pandemic Covid -19

6. Selama masa pandemic Covid-19, seberapa sering saudara melakukan...

| | Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|---|-----------------|--------|----------|--------|--------|
| 1. Membimbing siswa anda untuk melakukan kegiatan fisik di luar sekolah | | | | | |
| 2. Membantu siswa untuk menetapkan tujuan kegiatan fisik | | | | | |
| 3. Menghimbau siswa untuk memantau kegiatan fisik secara mandiri | | | | | |

7. Selama pandemic Covid-19, jika saudara mengusulkan isi pedagogis yang bertujuan untuk memperkenalkan kegiatan fisik diantara siswa anda, format apa dan seberapa sering anda mengusulkan siswa?

| | Tidak | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|--|-------|--------|----------|--------|--------|
| | | | | | |

| | Pernah | | | | |
|---|--------|--|--|--|--|
| 1. Berupa dokumen teks (misalnya catatan) | | | | | |
| 2. Berupa slideshows (poster) | | | | | |
| 3. Live streaming lessons yang disampaikan PE online dalam streaming langsung | | | | | |
| 4. Berupa video tutorial latihan yang harus dilakukan siswa di rumah | | | | | |

Selama pandemic Covid-19, jika saudara mengusulkan isi pedagogis yang bertujuan untuk memperkenalkan kegiatan fisik diantara siswa anda, seberapa sering anda untuk meminta siswa untuk memberikan masukan mengenai apa yang sebenarnya telah siswa lakukan?

| Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|--------------|--------|----------|--------|--------|
| | | | | |

8. Dalam format apa dan seberapa sering saudara secara umum meminta siswa saudara untuk membuat umpan balik ini?

| | Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|--|--------------|--------|----------|--------|--------|
| 1. Dokumen teks berupa catatan | | | | | |
| 2. SmartApps berupa catatan ringkasan dari aplikasi smartphone | | | | | |
| 3. Berupa dambar atau video | | | | | |

KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

9. Selama tujuh hari terakhir ini, bagaimana saudara menilai kesehatan jasmani saudara ?

| Buruk | Biasa Saja | Baik | Luar Biasa |
|-------|------------|------|------------|
| | | | |

10. Selama Tujuh hari terakhir, bagaimana anda menilai kesehatan mental anda, termasuk suasana hati dan kesanggupan anda untuk berfikir ?

| Buruk | Biasa Saja | Baik | Luar Biasa |
|-------|------------|------|------------|
| | | | |

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Azwar (1987 : 13) menyatakan bahwa validitas berasal dari kata validity yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurannya. Suatu instrumen dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukanya pengukuran tersebut. Artinya hasil ukur dari pengukuran tersebut merupakan besaran yang mencerminkan secara tepat fakta atau keadaan sesungguhnya dari apa yang diukur. Suatu tes yang valid untuk tujuan tertentu atau pengambilan keputusan tertentu, mungkin tidak valid untuk tujuan

atau pengambilan keputusan lain. Jadi validitas suatu tes, harus selalu dikaitkan dengan tujuan atau pengambilan keputusan tertentu.

2. Realibilitas

Nur (1987 : 47) menjelaskan bahwa realibilitas ukuran menyangkut seberapa jauh skor deviasi individu atau skor-z, relatif konsisten apabila dilakukan pengulangan pengadministrasian dengan tes yang sama atau tes yang ekivsalen. Realibilitas berasal dari kata *realibilty*, berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Suatu hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil pengukuran yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek memang belum berubah. Konsep realibilitas dalam arti realibilitas alat ukur berkaitan erat dengan masalah kekeliruan pengukuran. Kekeliruan pengukuran sendiri menunjukkan sejauh mana inkonsistensi hasil pengukuran terjadi apabila dilakukan pengukuran ulang terhadap kelompok subjek yang sama. Sedangkan konsep realibilitas dalam arti realibilitas hasil ukur berkaitan erat dengan kekeliruan dalam pengambilan sampel yang mengacu pada inkonsistensi hasil ukur apabila pengukuran dilakukan ulang pada kelompok yang berbeda.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah bagian terpenting dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2016 : 244) analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Data yang telah dikumpulkan kemudian diseleksi dengan *teknik deskriptif presentase*. Data yang sudah dikumpulkan diseleksi selanjutnya diperlukan langkah teknik analisis

Tabel 3.4 Norma Penilaian Kuesioner PAQ-A

| No | Jumlah Nilai | Klasifikasi |
|----|--------------|--------------------|
| 1 | 5 | Sangat Tinggi (ST) |
| 2 | 4 | Tinggi (T) |
| 3 | 3 | Sedang (S) |
| 4 | 2 | Rendah (R) |
| 5 | 1 | Sangat Rendah (SR) |

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

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif presentase. Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2008: 43) :

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

Keterangan :

P = Presntase yang dicari

f = Frekuensi

N = Jumlah responden

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kegiatan aktifitas fisik yang dilakukan siswa pada masa era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan terdapat 4 SMP Se-Kabupaten Kendal yaitu SMP N 1 Patebon, SMPN 1 Pegandon, SMPN 1 Kaliwingu, SMPN 1 Singorojo sedangkan untuk siswa berjumlah 128 siswa dan selain siswa subyek penelitian juga mengambil dari guru penjasorkes di masing-masing sekolah sebagai responden yang berjumlah 4 orang. Pengambilan data mengenai kegiatan aktifitas fisik yang dilakukan siswa pada masa era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal yang diungkapkan dengan angket yang diberikan kepada responden baik siswa maupun guru mengenai kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir. Selain kegiatan aktifitas fisik yang dilakukan siswa selama 7 hari terakhir peneliti juga menjelaskan dan memaparkan mengenai keefektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik yang berupa aktifitas fisik terhadap siswa di era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal.

B. Hasil Penelitian

1. Aktivitas Fisik Siswa

Pengukuran tingkat aktivitas fisik dilakukan terhadap responden siswa siswi SMP Se Kabupaten Kendal pada masa new normal dengan memberikan angket kepada responden mengenai kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa siswi selama 7 hari terakhir. Berikut hasil perhitungan analisis data tingkat aktivitas fisik siswa SMP Se Kabupaten Kendal pada masa new normal sebagai berikut :

Tabel 4.1

Hasil Statistik Data Aktivitas Fisik

| No | Kategori | Hasil |
|----|-----------------|-------|
| 1 | <i>Mean</i> | 19,64 |
| 2 | <i>Median</i> | 19 |
| 3 | Modus | 19 |
| 4 | Nilai Max | 31 |
| 5 | Nilai Min | 12 |
| 6 | Standar deviasi | 3,54 |

Sumber : Hasil Penelitian (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 19,64 nilai *median* 19, nilai modus 19, nilai max 31, nilai min 12, dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 3,54. Data selanjutnya dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, terdiri dari 5 kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah dan sangat rendah. Tabel distribusi pengkategorian hasil kegiatan aktifitas fisik yang dilakukan siswa pada masa era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.2

Hasil Pengkategorian Aktivitas Fisik

| No | Jumlah nilai | Frekuensi | Persentase % | Kategori |
|--------|--------------|-----------|--------------|---------------|
| 1 | 5 | 0 | 0% | Sangat Tinggi |
| 2 | 4 | 2 | 1,6% | Tinggi |
| 3 | 3 | 37 | 28,9% | Cukup |
| 4 | 2 | 84 | 65,6% | Rendah |
| 5 | 1 | 5 | 3,9% | Sangat Rendah |
| Jumlah | | 128 | 100% | |

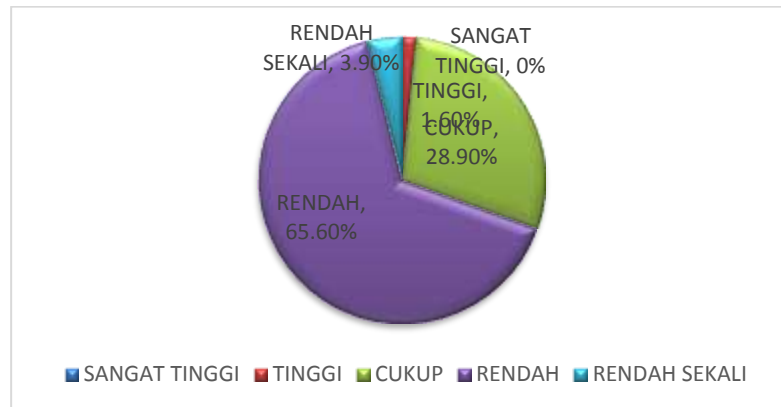
Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Hasil pengkategorian hasil aktivitas fisik SMPN se Kabupaten Kendal yang berkategori baik sekali 0 siswa atau 0%, kategori baik terdapat 2 siswa atau 1,6%, untuk kategori cukup 37 siswa atau 28,9%, kategori kurang terdapat 84 siswa atau 65,6% dan kategori kurang sekali terdapat 5 siswa atau 3,9%. Selanjutnya berdasarkan

hasil pengkategorian diatas dapat disajikan ilustrasi gambar berbentuk diagram lingkaran, sebagai berikut:

Gambar 4.1

Diagram lingkaran pengkategorian aktivitas fisik



Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

2. Keefektifan Guru Dalam Memberikan Tugas

Dalam analisis data yang akan di jabarkan dan dijelaskan mengenai keefektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik yang berupa aktifitas fisik terhadap siswa di era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal. Pengukuran tingkat keefektifan guru dalam memberikan tugas menggunakan kuisisioner angket yang dibagikan kepada responden guru SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal, berikut hasil analisis data sebagai berikut :

Tabel 4.3
Hasil Statistik Data

| No | Kategori | Hasil |
|----|-----------------|-------|
| 1 | <i>Mean</i> | 15,75 |
| 2 | <i>Median</i> | 16 |
| 3 | Modus | 16 |
| 4 | Nilai Max | 16 |
| 5 | Nilai Min | 15 |
| 6 | Standar deviasi | 0,50 |

Sumber : Hasil Penelitian (2021)

Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 15,75 nilai *median* 16, nilai modus 16, nilai max 16, nilai min 15, dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 0,50. Data selanjutnya dibuat bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, terdiri dari 5 kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah dan sangat rendah. Tabel distribusi pengkategorian hasil keefektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik yang berupa aktifitas

fisik terhadap siswa di era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.4
Hasil Pengkategorian

| No | Jumlah nilai | Frekuensi | Persentase % | Kategori |
|--------|---------------------|-----------|-----------------|------------------|
| 1 | $17,30 > x$ | 0 | 0% | Sangat Tinggi |
| 2 | $12,46 > x < 17,30$ | 4 | 100% | Tinggi |
| 3 | $7,54 > x < 12,46$ | 0 | 0% | Cukup |
| 4 | $2,67 > x < 7,54$ | 0 | 0% | Rendah |
| 5 | $x < 2,67$ | 0 | 0% | Sangat Rendah |
| Jumlah | | 4 | 100% | |

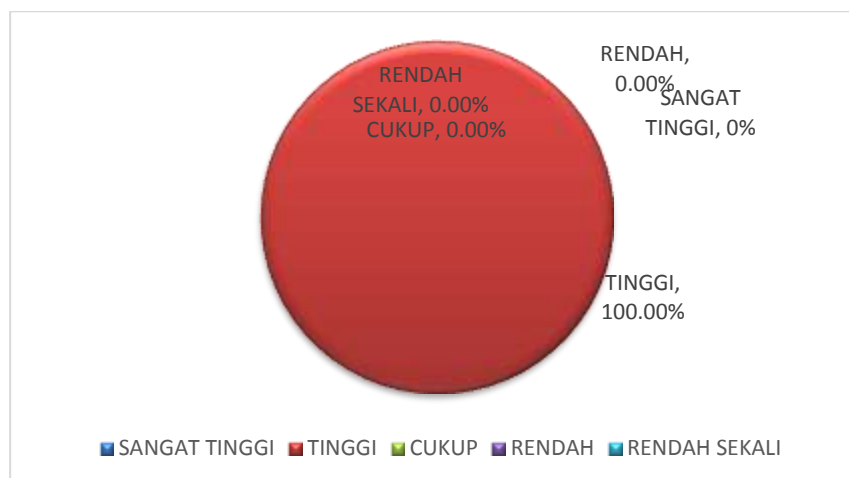
Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2021)

Hasil pengkategorian hasil keefektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik yang berupa aktifitas fisik terhadap siswa di era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal yang berkategori baik sekali 0 guru atau 0%, kategori baik terdapat 4 guru atau 100%, untuk kategori cukup 0 guru atau 0%, kategori rendah terdapat 0 guru atau 0% dan kategori sangat rendah terdapat 0 siswa atau 0%. Selanjutnya berdasarkan hasil pengkategorian keefektifan

guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik yang berupa aktifitas fisik terhadap siswa di era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal dapat disajikan ilustrasi gambar berbentuk diagram lingkaran, sebagai berikut:

Gambar 4.2

Diagram Batang Pengkategorian Keefektifan Guru



Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

C. Pembahasan

Hasil perhitungan analisis data mengenai aktifitas fisik yang dilakukan siswa pada masa era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal yang berupa observasi, wawancara dan pengisian angket kepada siswa dan guru, .Hasil data pengukuran berupa data aktivitas fisik siswa dan diambil dengan kuesioner yang diciptakan oleh (IPAQ) International Physical Activity Questionnaire. IPAQ dirancang untuk mengukur aktivitas fisik selama 7 hari terakhir dengan merekam aktivitas fisik yang melibatkan

aktivitas belajar, aktivitas transportasi, aktivitas di halaman dan di dalam rumah, serta aktivitas waktu luang.

Hasil distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik, dapat diketahui bahwa tidak ada siswa yang memiliki tingkat aktivitas dengan kategori tinggi dan sangat tinggi. Dari hasil perhitungan analisis data diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 19,64 nilai *median* 19, nilai modus 19, nilai max 31, nilai min 12, dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 3,54. Selanjutnya data pengkategorian hasil aktivitas fisik SMPN se Kabupaten Kendal yang berkategori baik sekali 0 siswa atau 0%, kategori baik terdapat 2 siswa atau 1,6%, untuk kategori cukup 37 siswa atau 28,9%, kategori kurang terdapat 84 siswa atau 65,6% dan kategori kurang sekali terdapat 5 siswa atau 3,9%. Dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa SMPN se Kabupaten Kendal berada pada kategori kurang dengan hasil sebesar 65,6%.

Hasil dari observasi, wawancara dan pengisian angket yang dilakukan oleh peneliti juga sejalan dengan hasil penelitian, dimana siswa cenderung memiliki aktivitas yang kurang ketika di sekolah maupun di rumah. Aktivitas yang dilakukan siswa di sekolah ketika jam istirahat antara lain jalan-jalan berkeliling sekolah, duduk mengobrol di kelas, dan kadang-kadang berlari dan bermain aktif. Masih sedikit sekali terlihat siswa bermain maupun kejar-kejaran ketika jam istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa ketika jam istirahat siswa banyak melakukan aktivitas yang tergolong ringan (tidak sampai berkeringat).

Hasil pengisian kuisioner pada saat pembelajaran penjas hanya beberapa siswa saja yang tidak bersungguh-sungguh untuk melakukan olahraga. Mayoritas siswa menunjukkan antusiasnya untuk bersungguh-sungguh melaksanakan pembelajaran penjas di sekolah, tetapi hal ini hanya memberi pengaruh sedikit terhadap tingkat aktivitas siswa secara keseluruhan karena pembelajaran penjas yang hanya dilakukan seminggu sekali. Materi pembelajaran penjas juga mempengaruhi apakah siswa melakukan aktivitas yang tinggi, sedang atau rendah. Mayoritas siswa masih terlihat kadang-kadang aktif hanya sedikit siswa saja yang selalu aktif dalam melakukan olahraga pada pembelajaran pjok.

Data juga menunjukkan bahwa mayoritas tingkat aktivitas yang dilakukan siswa setelah pulang sekolah (di rumah) juga tergolong rendah sebagian besar siswa hanya melakukan aktivitas olahraga 3 sampai 4 kali dalam seminggu, hanya beberapa siswa yang melakukan aktivitas olahraga lebih dari 4 kali dalam seminggu. Siswa juga kurang dapat memanfaatkan waktu luang ketika di rumah, mayoritas siswa hanya bersantai atau melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit usaha dan hanya beberapa siswa saja yang sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga) dalam seminggu terakhir dan siswa lebih sering menghabiskan waktu luang dirumah untuk menonton tv dan bermain game. Dari beberapa data di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa SMPN se Kabupaten Kendal cenderung berada pada kategori kurang baik ketika di sekolah maupun di rumah.

Sedangkan untuk data hasil analisis data mengenai keefektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik yang berupa aktifitas fisik terhadap siswa di era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 15,75 nilai *median* 16, nilai modus 16, nilai max 16, nilai min 15, dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 0,50 selanjutnya Hasil pengkategorian hasil keefektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik yang berupa aktifitas fisik terhadap siswa di era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal yang berkategori baik sekali 0 guru atau 0%, kategori baik terdapat 4 guru atau 100%, untuk kategori cukup 0 guru atau 0%, kategori rendah terdapat 0 guru atau 0% dan kategori sangat rendah terdapat 0 siswa atau 0%.

Hasil pengisian kuisisioner guru mengenai tugas siswa untuk melakukan kegiatan fisik di luar sekolah mayoritas siswa melakukan kegiatan fisik dan sebagian guru menghimbau siswa untuk melakukan kegiatan fisik dirumah secara mandiri. Dalam penyampaian materi pembelajaran pjok guru memberikan tugas praktik yang berupa aktifitas fisik terhadap siswa di era *new normal* siswa melakukan latihan aktivitas fisik dirumah berupa materi yang sudah disampaikan oleh guru melalui dokumen teks, slide shows dan live streaming lesson. Dari beberapa data di atas dapat disimpulkan bawah tingkat keefektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik yang berupa aktifitas fisik terhadap siswa di era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal berada pada kategori baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan mengenai tingkat aktivitas fisik siswa SMPN Se-Kabupaten Kendal serta keefektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik yang berupa aktifitas fisik terhadap siswa di era *new normal* di SMPN Se-Kabupaten Kendal dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat aktivitas fisik siswa SMPN se Kabupaten Kendal berada pada kategori kurang dengan hasil sebesar 65,6%.
2. Tingkat keefektifan guru pendidikan jasmani memberikan tugas praktik yang berupa aktifitas fisik terhadap siswa di era *new normal* di SMP sederajat Se-Kabupaten Kendal berada pada kategori baik.

B. Saran

1. Bagi siswa SMPN se Kabupaten Kendal hasil tersebut dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan kegiatan aktivitas fisik dengan cara berolahraga.
2. Bagi guru diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan kegiatan di sekolah yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa.
3. Bagi Peneliti lain dapat melanjutkan penelitian yang mencakup tentang aktivitas fisik dengan ruang lingkup yang lebih banyak dan lebih luas.


Daftar Pustaka

- Amalia, A., & Sa adah, N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap kegiatan Belajar Mengajar Di Indonesia. *Journal Psikologi Volume 13 no. 2, Desember 2020*, 214-225.
- Annisa , S. V., & Wahjuni, E. S. (2021). Perbandingan Aktivitas Fisik Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1 Puri Mojokerto Sebelum Dan Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 01 Tahun 2021*, 251-257, 251-257.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F., & Suroto. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Volume 19 No. 2, Desember 2020*, 175-183.
- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Life) Dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial Di Tangerang, Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Vol. 11 Edisi 4, 2019*, 296-301.
- Erliana, E., & Hartoto, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 07 Nomor 02 Tahun 2019*, 225-228, 225-228.
- Ferdianto, T. P. (2017). Hubungan AKTivitas Fisik Harian Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani . *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 03 Tahun 2017*, 925-928, 925-928.
- Handayani, N. A., & Jumadi. (2021). Analisis Pembelajaran IPA Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Pendidikan Sains Indonesia*, 217-232.
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 190-199.
- Juliantine, T. (2006). Studi Tentang Perbandingan Pendidikan Jasmani Antara indonesia Dengan Jepang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 3, Nomor 3, November 2006*, 10-20.
- Khotimah , F. K., & Wahjuni, E. S. (2021). Aktivitas Fisisk Siswa SMAN 1 Driyorejo Gresik Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 01 Tahun 2021*, 267-271 , 267-271.
- Mahendra, A. (2008). Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani. *Bandung: Prodi PJKR FPOK UPI Bandung*, 15.

- Maulana, I., Hudah, M., & Ratimasih, Y. (2021). Survei Aktivitas Fisik Anak Pada Masa Era New Normal di Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Semarang Timur Kota Semarang. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, 57-63.
- Nurkusuma, T. W. (2017). Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan Pada Siswa Kelas V SDN Babatan 5 Kecamatan Wiyung Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 05 Nomor 01 Tahun 2017*, 110-116, 110-116.
- Reza, M. (2021, Maret 1). *Beritasatu*. Retrieved from <https://www.beritasatu.com/berita-grafik/740075/data-pergerakan-kasus-positif-harian-covid19-sampai-1-maret-2021>
- Roisuddin, A., & Djawa, B. (2021). Survei Aktivitas Fisik Siswa SMPN 2 Jogoroto Jombang Saat Terjadinya Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 09 Nomor 01 Tahun 2021*, 379-385, 379-385.
- Shelavie, T. (2021, April 8). Retrieved from [Tribunnews.com: https://www.tribunnews.com/corona/2021/04/08/update-corona-global-8-april-2021-indonesia-tempati-posisi-4-negara-dengan-kasus-terbanyak-di-asia](https://www.tribunnews.com/corona/2021/04/08/update-corona-global-8-april-2021-indonesia-tempati-posisi-4-negara-dengan-kasus-terbanyak-di-asia)
- Sudibjo, P., Arovah, N. I., & A, L. R. (2013). Tingkat Pemahaman Dan Aktivitas Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNY. *Medikora Vol XI, No. 2 Oktober 2013:183203*, 183-203.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Widyatmoko, A. F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. 140-147.

LAMPIRAN

1. Lampiran Usulan Tema/Judul

 UNIVERSITAS SEBELAS MARET
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN REKREASI
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jl. Sekeloa Timur No. 24 Semarang Telp. 8216277, 8448217 Fax. 8448417

USULAN TEMA / JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini,
Nama : ALDIAN SAPUTRA
NPM : 15230151
Bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

Survei Aktifitas Fisik Siswa Pada Masa Pandemi Normal Di SMP Satekmal Sa. Kalipaten
Kendal Tahun 2021

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing skripsi sebagai berikut :

1. MAFTUKHIN HUDAH, S.Pd, M.Pd
2. GALIH DWI PRADIPTA, S.Pd, M.Or

Menyetujui,
Ketua Program Studi,

Semarang, 2 MARET 2021
Yang mengajukan,

Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Or
NPP 145001426

ALDIAN SAPUTRA

DAFTAR PEMBIMBING

| | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Agus Wiyanto, S.Pd, M.Pd | 11. Utvi Hinda Zhamisa, S.Pd, M.Or |
| 2. Denny Anhar Fahmi, S.Si, M.Pd | 12. Setyawan, S.Pd, M.Or |
| 3. Tubagus Herliambang, S.Pd, M.Pd | 13. Danang Aji Setyawan, S.Pd, M.Pd |
| 4. Osa Maliki, S.Pd, M.Pd | 14. Pandu Kresnapati, S.Pd, M.Pd |
| 5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd, M.Pd | 15. Ibnu Fatikh Royana, S.Pd, M.Pd |
| 6. Nur Azi s Rohmansyah, S.Pd, M.Or | 16. Husnul Hadi, S.Pd, M.Or |
| 7. Maftukhin Hudah, S.Pd, M.Pd | 17. Dani Slamet P, S.Pd, M.Pd |
| 8. Buyung Kusumawardhana, S.Pd, M.Kes | 18. Rahmat Hidayat, S.Pd, M.Or |
| 9. Fajar Ari Widiyatmoko, S.Pd, M.Pd | 19. Yulia Ratimiasih, S.Pd, M.Pd |
| 10. Bertina Kusumaprawati, S.Pd, M.Pd | 20. Muh. Ima Nurdin, S.Pd, M.Kes |

2. Lampiran Persetujuan Proposal

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

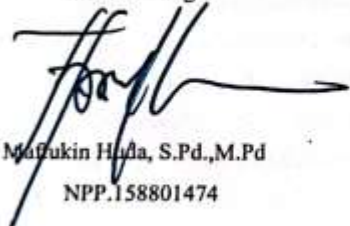
Proposal skripsi dengan judul "SURVEI AKTIVITAS FISIK SISWA PADA MASA ERA *NEW NORMAL* DI SMP SEDERAJAT SE-KABUPATEN KENDAL TAHUN 2021" disusun oleh:

Nama : Ardian Saputra
NPM : 15230155
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan


Telah disetujui dan disahkan pada

Hari :
Tanggal :

Pembimbing I


Mafukin Huda, S.Pd., M.Pd
NPP.158801474


Pembimbing II


Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.
NPP.149001426

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR


Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or

3. Lampiran Surat Permohonan Ijin Penelitian SMPN 1 Singorojo, Kaliwungu, Patebon, dan Pegandon

 UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 344 /AM/FPIPSKR/XI/2021
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 21 September 2021

Yth. Kepala SMP N 1 Singorojo
di Kendal

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ARDIAN SAPUTRA
N P M : 15230155
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR


Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**SURVEI AKTIVITAS FISIK SISWA PADA ERA NEW NORMAL DI SMP
SEDERAJAT SE-KABUPATEN KENDAL TAHUN 2021**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

D e k a n,


Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
NIP 167801284



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 344 /AM/FPIPSKR/XI/2021
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 21 September 2021

Yth. Kepala SMP N 1 Kaliwungu
di Kendal

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ARDIAN SAPUTRA
N P M : 15230155
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**SURVEI AKTIVITAS FISIK SISWA PADA ERA NEW NORMAL DI SMP
SEDERAJAT SE-KABUPATEN KENDAL TAHUN 2021**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

D e k a n,



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
NIP. 167801284



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 344 /AM/FPIPSKR/XI/2021
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 21 September 2021

Yth. Kepala SMP N 1 Patebon
di Kendal

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ARDIAN SAPUTRA
N P M : 15230155
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**SURVEI AKTIVITAS FISIK SISWA PADA ERA NEW NORMAL DI SMP
SEDERAJAT SE-KABUPATEN KENDAL TAHUN 2021**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

D e k a n,



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil
NIP. 107801284



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 344 /AM/FPIPSKR/XI/2021
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Semarang, 21 September 2021

Yth. Kepala SMP N 1 Pegandon
di Kendal

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ARDIAN SAPUTRA
N P M : 15230155
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

**SURVEI AKTIVITAS FISIK SISWA PADA ERA NEW NORMAL DI SMP
SEDERAJAT SE-KABUPATEN KENDAL TAHUN 2021**

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan Ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Phil

NIP. 107801284

5. Lampiran Instrumen Aktivitas Fisik Siswa

KUESIONER PENELITIAN

| | |
|----------------------------|-----|
| (KR) KODE RESPONDEN | () |
| Nama | : |
| Jenis Kelamin | : |
| Tanggal Lahir | : |
| Usia | : |
| Kelas | : |
| Pekerjaan Ayah | : |
| Pekerjaan Ibu | : |
| PETUNJUK | |

5. Pilih jawaban yang benar-benar dilakukan anda
6. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai adik di sekolah.
7. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur.
8. Pilih salah satu jawaban dengan tanda silang (X)

Lampiran kuisisioner

1. Apakah adik melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam seminggu ini? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda silang “X” pada jawaban yang sesuai.

| Aktivitas | Tidak pernah | 1-2 kali | 3-4 kali | 5-6 kali | 7 kali/ lebih |
|-------------------------------|--------------|----------|----------|----------|---------------|
| 1. Bermain tali (lompat tali) | | | | | |
| 2. Futsal | | | | | |
| 3. Kejar-kejaran | | | | | |
| 4. Jalan | | | | | |
| 5. Bersepeda | | | | | |
| 6. Jogging/berlari | | | | | |
| 7. Berenang | | | | | |
| 8. Kasti | | | | | |
| 9. Senam/Balet/Menari | | | | | |
| 10. Sepakbola | | | | | |
| 11. Badminton | | | | | |
| 12. Menari/Balet | | | | | |
| 13. Tenis meja | | | | | |
| 14. Bolavoli | | | | | |
| 15. Bolabasket | | | | | |
| 16. Memanjat | | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|
| 17. Silat/karate/taekwondo | | | | | |
| 18. Tenis | | | | | |
| 19. Lainnya (sebutkan): | | | | | |
| 20. Lainnya (sebutkan): | | | | | |

2. Selama seminggu terakhir, pada pelajaran yang dilakukan secara *daring* pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pernahkan anda bersikap sangat aktif (banyak bergerak/berlari) dalam melakukan olahraga ?
 - f. Saya tidak ikut pelajaran PJOK
 - g. Jarang aktif
 - h. Kadang-kadang aktif
 - i. Sering aktif
 - j. Selalu aktif

3. Selama seminggu terakhir, apa yang biasanya adik lakukan saat tidak jadwal mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)?
 - f. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - g. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - h. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - i. Sering berlari atau bermain aktif
 - j. Selalu berlari atau bermain aktif

4. Selama seminggu terakhir, apa yang biasa anda lakukan ketika ada jadwal mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan?
 - f. Duduk-duduk dan tidak mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru
 - g. Mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru
 - h. Kadang-kadang mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru
 - i. Sering mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru
 - j. Selalu mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru
5. Selama seminggu terakhir setelah jam mata pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan , berapa kali anda melakukan olahraga (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
 - f. Tidak pernah
 - g. 1 kali
 - h. 2 atau 3 kali
 - i. 4 kali
 - j. 5 kali
6. Selama seminggu terakhir pada sore hari, berapa kali anda melakukan olahraga, (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
 - f. Tidak pernah
 - g. 1 kali

- h. 2 atau 3 kali
 - i. 4 atau 5 kali
 - j. 6 atau 7 kali
7. Pada hari Sabtu dan Minggu kemarin, berapa kali adik melakukan olahraga,
- (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)
- a. Tidak pernah
 - f. 1 kali
 - g. 2 - 3 kali
 - h. 4 – 5 kali
 - i. 6 kali atau lebih
8. Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih satu pernyataan yang menggambarkan dirimu
- f. Hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk bersantai.
 - g. Di waktu luang, saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lainlain)
 - h. Di waktu luang, saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - i. Di waktu luang, saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lainlain)

- j. Di waktu luang, saya sangat sering (lebih dari 6 kali) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
9. Selama seminggu terakhir, silanglah aktivitas jasmani yang anda lakukan setiap hari (misal olahraga, bersenam, bersepeda, atau aktivitas jasmani lainnya).

| Hari/Frekuensi | Tidak melakukan | Sedikit | Agak banyak | Sering | Sangat sering |
|----------------|-----------------|---------|-------------|--------|---------------|
| Senin | | | | | |
| Selasa | | | | | |
| Rabu | | | | | |
| Kamis | | | | | |
| Jumat | | | | | |
| Sabtu | | | | | |
| Minggu | | | | | |

10. Apakah anda sakit atau sibuk minggu lalu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga secara normal?

c. Ya.....

d. Tidak.....

Jika Ya, apa yang membuat anda tidak dapat beraktivita jasmani atau olahraga?

KEGIATAN SAAT *NEW NORMAL*

3. Selama seminggu terakhir, **kegiatan apa saja yang anda lakukan saat pagi hari selama masa pandemi *Covid-19***, sebutkan 4 hal yang paling sering adik lakukan selain makan dan beribadah.

a.

b.

c.

d.

4. Selama seminggu terakhir, **setelah matahari terbenam sampai tidur**, sebutkan 4 hal yang paling sering anda lakukan selain makan dan beribadah.

a.

b.

c.

d.

KEGIATAN DI WAKTU LUANG

3. Berapa jam biasanya adik menonton TV dalam sehari?jam

4. Berapa jam biasanya adik main hp atau video games (computer games, play station, gameboy, dan lain-lain) dalam sehari?jam

KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

3. Selama tujuh hari terakhir ini, bagaimana saudara menilai kesehatan jasmani saudara ?

| Buruk | Biasa Saja | Baik | Luar Biasa |
|--------------|-------------------|-------------|-------------------|
| | | | |

4. Selama tujuh hari terakhir, bagaimana anda menilai kesehatan mental anda, termasuk suasana hati dan kesanggupan anda untuk berfikir ?

| Buruk | Biasa Saja | Baik | Luar Biasa |
|--------------|-------------------|-------------|-------------------|
| | | | |

6. Lampiran Instrumen Keefektivan Guru Pendidikan Jasmani

KUISIONER PENELITIAN

SURVEI AKTIVITAS FISIK SISWA PADA MASA ERA *NEW NORMAL* DI SMA SEDERAJAT SE-KABUPATEN DEMAK TAHUN 2021

Kuisiomer Guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pengantar

Pandemi COVID – 19 telah sangat mengganggu rutinitas sehari-hari kita, sejalan dengan langkah-langkah pencegahan, sekolah harus ditutup di

kebanyakan negara dan guru harus menyesuaikan perilaku mengajar mereka. Secara khusus, guru pendidikan jasmani (PE), yang untuknya kehadiran fisik siswa khususnya sangat penting, sedang menghadapi kebutuhan untuk menyesuaikan praktik mereka.

Dalam konteks ini, studi yang sekarang menyelidiki perilaku guru PE selama periode penguncian atau sebelum pandemic covid-19, terutama dalam hal memperkenalkan kegiatan fisik di antara siswa anda. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana perilaku mengajar berhubungan dengan memperkenalkan kegiatan fisik, dan pedagogis mereka, telah berubah karena penguncian tersebut. Karenanya, bagian pertama dari kuesioner berfokus pada perilaku dan praktik ini sebelum penutupan, dan bagian kedua berfokus pada perilaku praktik ini selama kunci.

Tindakan mempromosikan aktivitas fisik sebelum Pandemi Covid-19

1. Sebelum adanya pandemic Covid-19, seberapa sering anda melakukan...

| | Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|--|--------------|--------|----------|--------|--------|
| 4. Tuntutan murid-murid saudara untuk melakukan kegiatan fisik di luar sekolah | | | | | |
| 5. Meminta mereka (siswa) untuk | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| menetapkan tujuan fisik pribadi | | | | | |
| 6. Menghimbau siswa saudara untuk memantau kegiatan fisik secara mandiri | | | | | |

2. Sebelum adanya pandemic Covid-19, jika saudara mengusulkan isi pedagogis yang bertujuan untuk memperkenalkan kegiatan fisik diantara siswa anda, format apa dan seberapa sering anda mengusulkan siswa?

3.

| | Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|---|--------------|--------|----------|--------|--------|
| 5. Berupa dokumen teks (misalnya catatan) | | | | | |
| 6. Berupa slideshows (poster) | | | | | |
| 7. Live streaming lessons yang disampaikan PE online dalam streaming langsung | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| 8. Berupa video tutorial latihan yang harus dilakukan siswa di rumah | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

4. Sebelum adanya pandemic Covid-19, jika saudara mengusulkan isi pedagogis yang bertujuan untuk memperkenalkan kegiatan fisik diantara siswa anda, seberapa sering anda untuk meminta siswa untuk memberikan masukan mengenai apa yang sebenarnya telah siswa lakukan?

| Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|--------------|--------|----------|--------|--------|
| | | | | |

5. Dalam format apa dan seberapa sering saudara secara umum meminta siswa saudara untuk membuat umpan balik ini?

| | Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|--|--------------|--------|----------|--------|--------|
| 4. Dokumen teks berupa catatan | | | | | |
| 5. SmartApps berupa catatan ringkasan dari aplikasi smartphone | | | | | |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|
| 6. Berupa gambar atau video | | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|--|--|

Perilaku untuk memperkenalkan aktivitas fisik selama Pandemic Covid -19

6. Selama masa pandemic Covid-19, seberapa sering saudara melakukan...

| | Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|---|-----------------|--------|----------|--------|--------|
| 4. Membimbing siswa anda untuk melakukan kegiatan fisik di luar sekolah | | | | | |
| 5. Membantu siswa untuk menetapkan tujuan kegiatan fisik | | | | | |
| 6. Menghimbau siswa untuk memantau kegiatan fisik secara mandiri | | | | | |

7. Selama pandemic Covid-19, jika saudara mengusulkan isi pedagogis yang bertujuan untuk memperkenalkan kegiatan fisik diantara siswa anda, format apa dan seberapa sering anda mengusulkan siswa?

| | Tidak | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|--|-------|--------|----------|--------|--------|
| | | | | | |

| | Pernah | | | | |
|---|--------|--|--|--|--|
| 5. Berupa dokumen teks (misalnya catatan) | | | | | |
| 6. Berupa slideshows (poster) | | | | | |
| 7. Live streaming lessons yang disampaikan PE online dalam streaming langsung | | | | | |
| 8. Berupa video tutorial latihan yang harus dilakukan siswa di rumah | | | | | |

Selama pandemic Covid-19, jika saudara mengusulkan isi pedagogis yang bertujuan untuk memperkenalkan kegiatan fisik diantara siswa anda, seberapa sering anda untuk meminta siswa untuk memberikan masukan mengenai apa yang sebenarnya telah siswa lakukan?

| Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|--------------|--------|----------|--------|--------|
| | | | | |

8. Dalam format apa dan seberapa sering saudara secara umum meminta siswa saudara untuk membuat umpan balik ini?

| | Tidak Pernah | Jarang | Sesekali | Sering | Selalu |
|--|--------------|--------|----------|--------|--------|
| 4. Dokumen teks berupa catatan | | | | | |
| 5. SmartApps berupa catatan ringkasan dari aplikasi smartphone | | | | | |
| 6. Berupa gambar atau video | | | | | |

KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

11. Selama tujuh hari terakhir ini, bagaimana saudara menilai kesehatan jasmani saudara ?

| Buruk | Biasa Saja | Baik | Luar Biasa |
|-------|------------|------|------------|
| | | | |

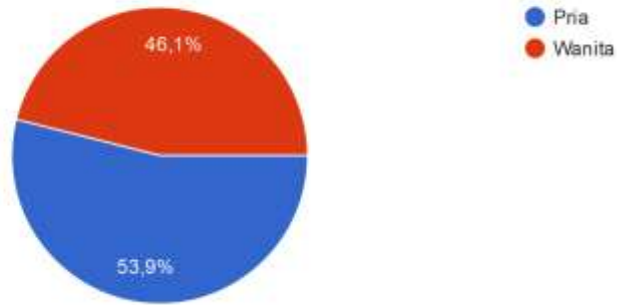
12. Selama Tujuh hari terakhir, bagaimana anda menilai kesehatan mental anda, termasuk suasana hati dan kesanggupan anda untuk berfikir ?

| Buruk | Biasa Saja | Baik | Luar Biasa |
|-------|------------|------|------------|
| | | | |

7. Lampiran Data Penelitian Aktivitas Fisik Siswa

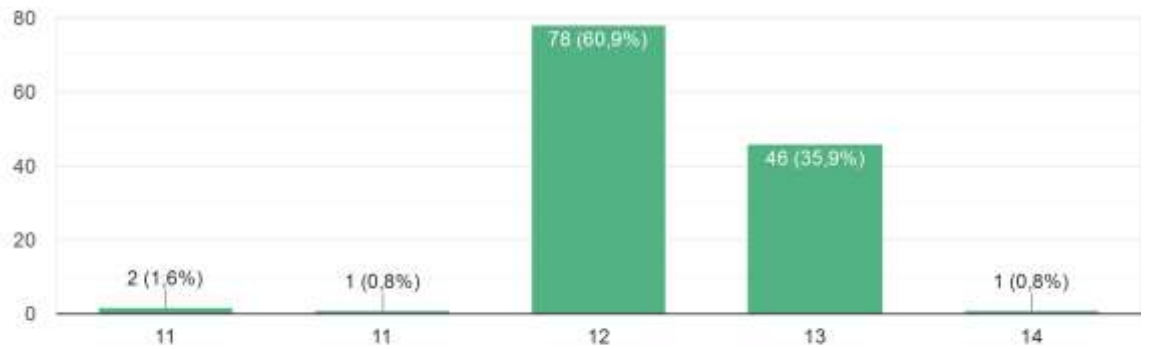
Jenis Kelamin

128 jawaban

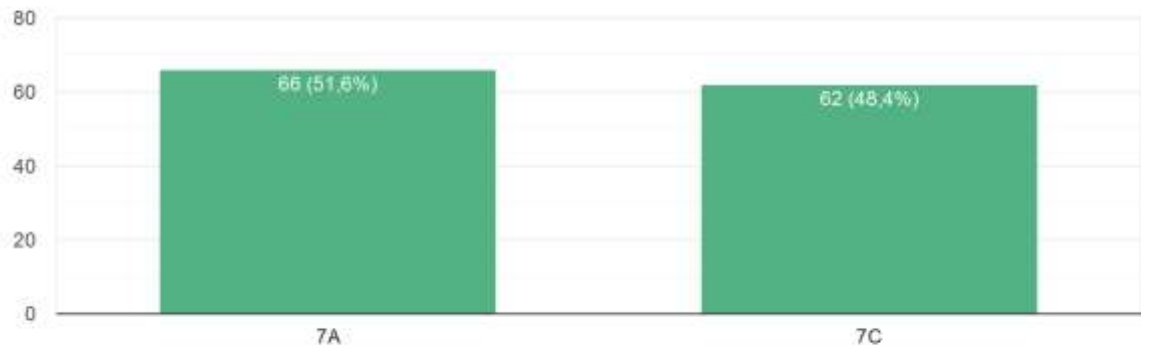


Usia

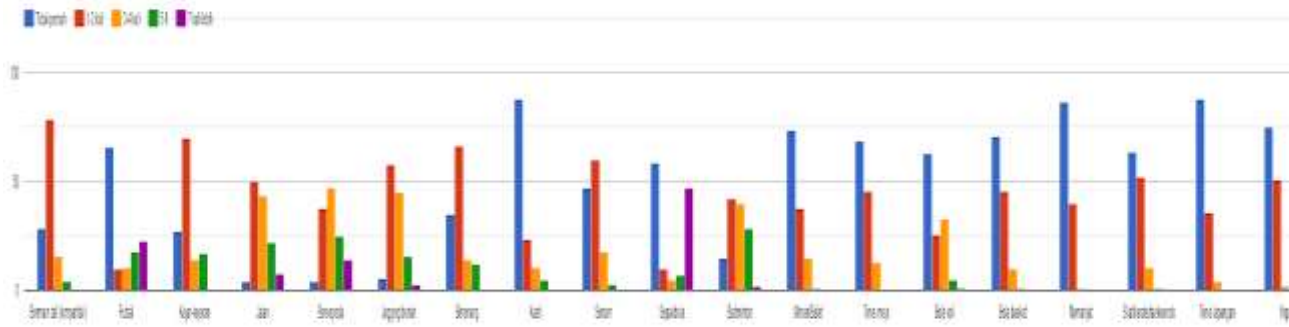
128 jawaban



Kelas
128 jawaban

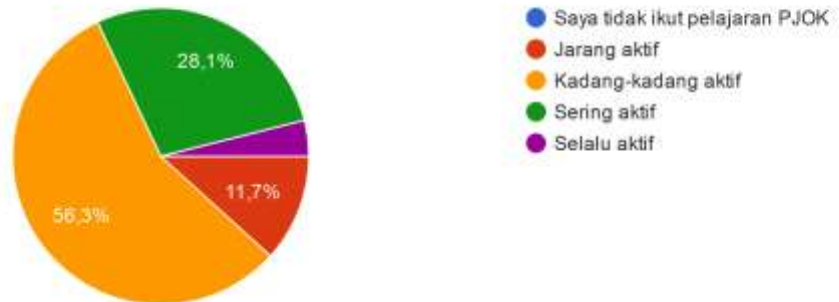


Apakah ada masalah dalam prosedur kerja di dalam menggunakan? Jika ya, tentukan? Berikan anda contoh? * pada jawaban yang sesuai.



Selama seminggu terakhir, pada pelajaran yang dilakukan secara daring pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK...ak bergerak/berlari) dalam melakukan olahraga ?.

128 jawaban



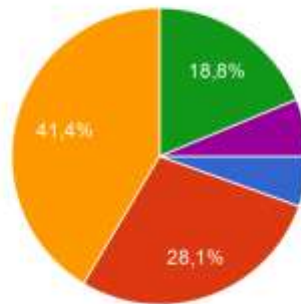
Selama seminggu terakhir, apa yang biasanya adik lakukan saat tidak ada jadwal mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)?

128 jawaban



Selama seminggu terakhir, apa yang biasa anda lakukan ketika ada jadwal mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan?

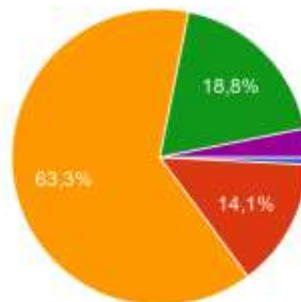
128 jawaban



- Duduk-duduk dan tidak mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan...
- Mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru
- Kadang-kadang mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru
- Sering mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru
- Selalu mempraktikkan materi pembelajaran yang diberikan guru

Selama seminggu terakhir setelah jam mata pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, berapa kali anda melakukan olahraga (...ran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)

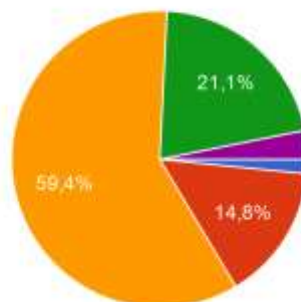
128 jawaban



- Tidak pernah
- 1 kali
- 2 atau 3 kali
- 4 kali
- 5 kali

Selama seminggu terakhir pada sore hari, berapa kali anda melakukan olahraga. (senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)

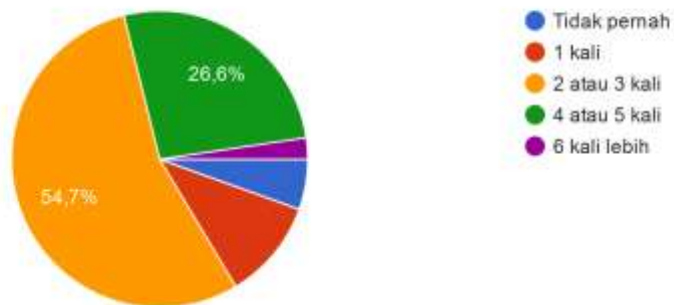
128 jawaban



- Tidak pernah
- 1 kali
- 2 atau 3 kali
- 4 atau 5 kali
- 6 atau 7 kali

Pada hari Sabtu dan Minggu kemarin, berapa kali adik melakukan olahraga,(senam, kejar-kejaran, menari, atau bermain sehingga berkeringat?)

128 jawaban

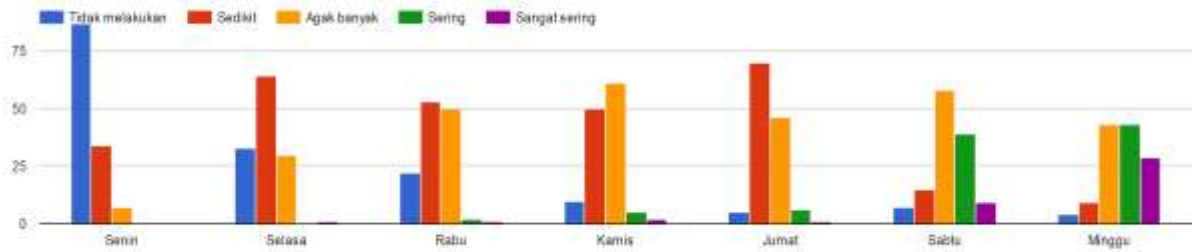


Bacalah semua pernyataan di bawah ini. Pilih satu pernyataan yang menggambarkan dirimu

128 jawaban

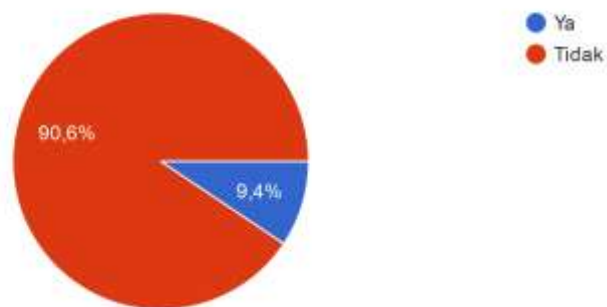


Selama seminggu terakhir, centanglah aktivitas jasmani yang anda lakukan setiap hari (misal olahraga, bersenam, bersepeda, atau aktivitas jasmani lainnya).



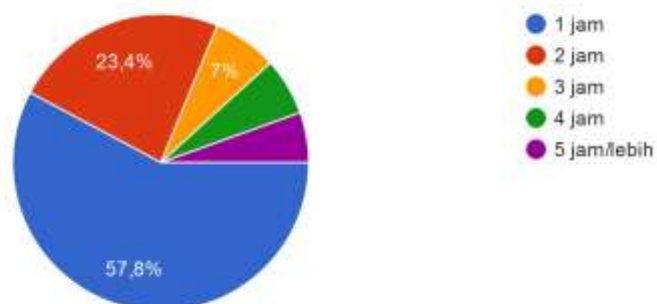
Apakah anda sakit atau sibuk minggu lalu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga secara normal?

128 jawaban

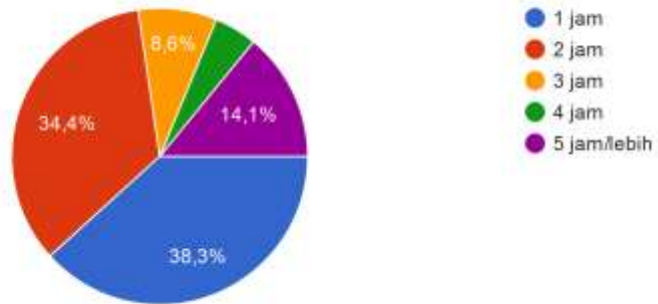


Berapa jam biasanya adik menonton TV dalam sehari?

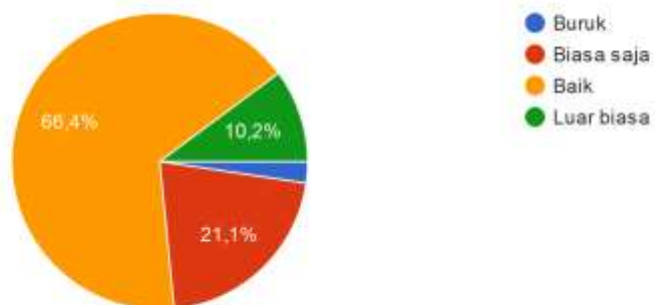
128 jawaban



Berapa jam biasanya adik main hp atau video games (computer games)
128 jawaban

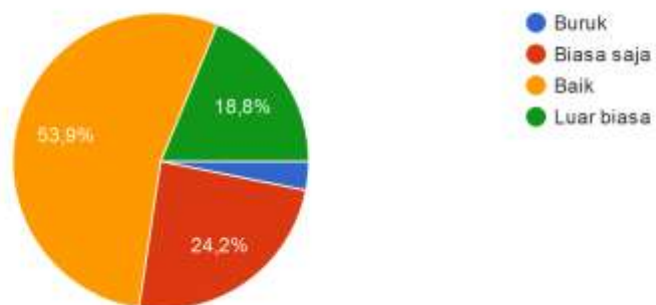


Selama tujuh hari terakhir ini, bagaimana saudara menilai kesehatan jasmani saudara ?
128 jawaban



Selama tujuh hari terakhir, bagaimana anda menilai kesehatan anda, termasuk suasana hati dan kesanggupan anda untuk berfikir ?

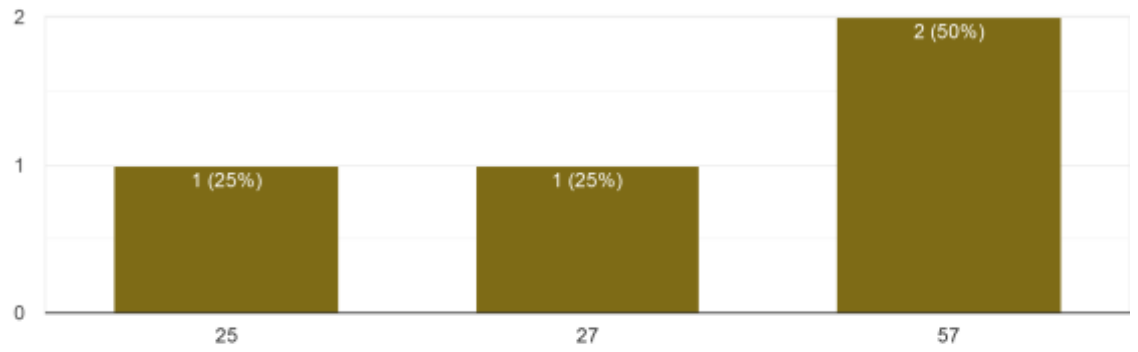
128 jawaban



8. Lampiran Data Penelitian Keefektifan Guru

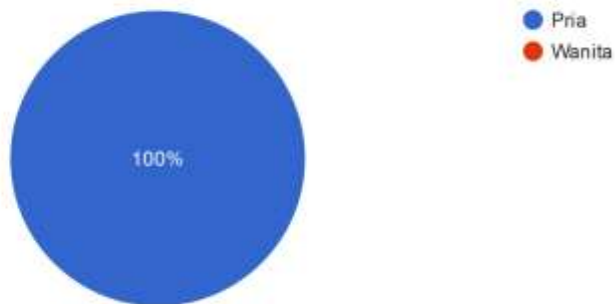
Usia

4 jawaban



Jenis Kelamin

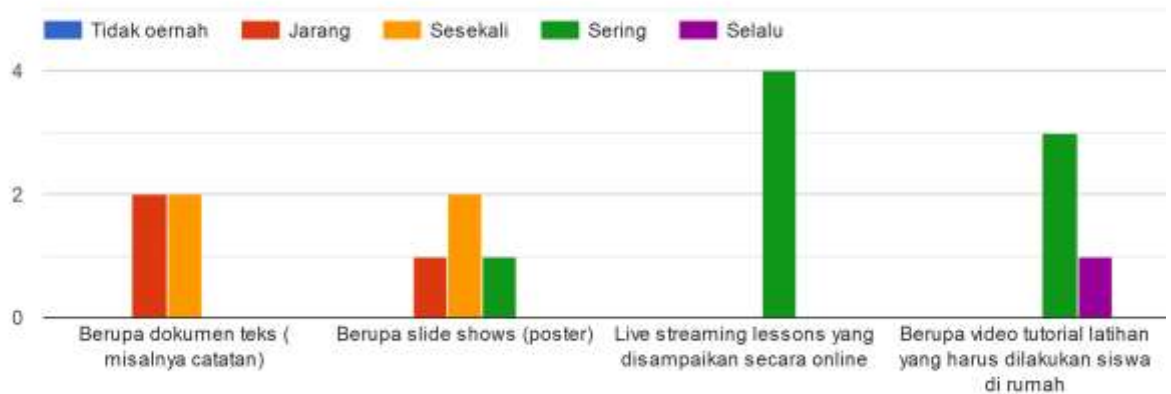
4 jawaban



Sebelum adanya pandemic Covid 19 seberapa sering anda melakukan

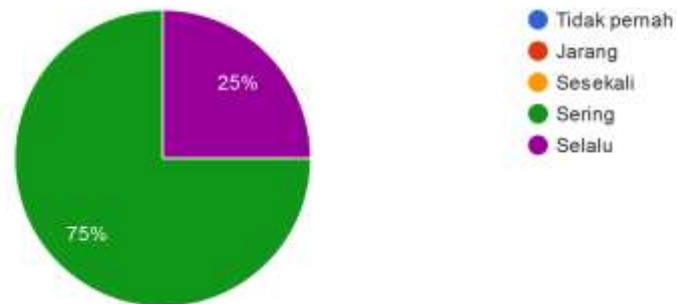


Sebelum adanya pandemi Covid 19, jika saudara mengusulkan isi pedagogis yang bertujuan untuk memperkenalkan kegiatan fisik diantara siswa an...apa dan seberapa sering anda mengusulkan siswa?



Sebelum adanya pandemi Covid 19, jika saudara mengusulkan isi pedagogis yang bertujuan untuk memperkenalkan kegiatan fisik diantara siswa and...engenai apa yang sebenarnya telah siswa lakukan?

4 jawaban

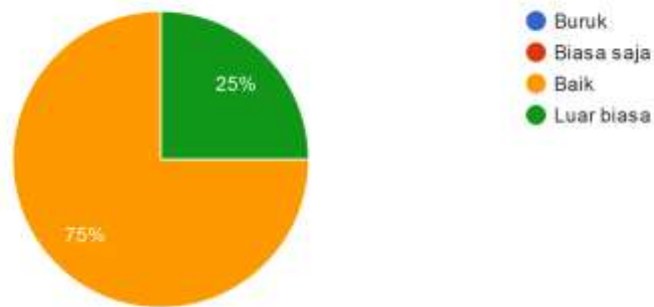


Dalam format apadan seberapa sering saudara secara umum meminta siswa saudara untuk membuat umpan balik ini



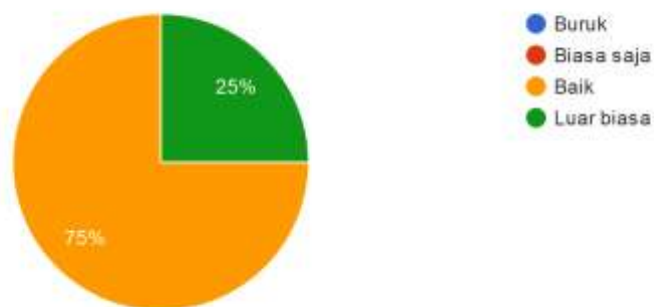
Selama tujuh hari terakhir ini bagaimana saudara menilai kesehatan jasmani saudara?

4 jawaban



Selama tujuh hari terakhir ini bagaimana anda menilai kesehatan mental anda, termasuk suasana hati dan kesanggupan untuk berfikir?

4 jawaban



9. Lampiran Deskriptif Statistik

Kuisisioner siswa

Statistics

VAR00001

| | | |
|----------------|---------|-----------------|
| N | Valid | 128 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 19,64 |
| Median | | 19,00 |
| Mode | | 19 ^a |
| Std. Deviation | | 3,540 |
| Range | | 19 |
| Minimum | | 12 |
| Maximum | | 31 |
| Sum | | 2514 |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

VAR00002

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| cukup | 37 | 28,9 | 28,9 | 28,9 |
| rendah | 84 | 65,6 | 65,6 | 94,5 |
| Valid sangat rendah | 5 | 3,9 | 3,9 | 98,4 |
| tinggi | 2 | 1,6 | 1,6 | 100,0 |
| Total | 128 | 100,0 | 100,0 | |

Kuisisioner guru

Statistics

VAR00001

| | | |
|----------------|---------|-------|
| N | Valid | 4 |
| | Missing | 0 |
| Mean | | 15,75 |
| Median | | 16,00 |
| Mode | | 16 |
| Std. Deviation | | ,500 |
| Minimum | | 15 |
| Maximum | | 16 |
| Sum | | 63 |

VAR00001

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid 15 | 1 | 25,0 | 25,0 | 25,0 |
| Valid 16 | 3 | 75,0 | 75,0 | 100,0 |
| Total | 4 | 100,0 | 100,0 | |

Tabel 1. Norma Pedoman Konversi

| No | Rumus | Kategori |
|----|-----------------------------------|---------------|
| 1 | $Mi + 1,8 Sbi < X$ | Sangat Tinggi |
| 2 | $Mi + 0,6 Sbi < X < Mi + 1,8 Sbi$ | Tinggi |
| 3 | $Mi - 0,6 Sbi < X < Mi + 0,6 Sbi$ | Cukup |
| 4 | $Mi - 1,8 Sbi < X < Mi - 0,6 Sbi$ | Rendah |
| 5 | $X < Mi - 1,8 Sbi$ | Sangat Rendah |

Sumber : Nurgiyantoro (2012: 257)

Keterangan:

X : Mean

Mi : $\frac{1}{2}$ (skor makx ideal - skor min ideal)

Sbi : $\frac{1}{6}$ (skor makx ideal + skor min ideal)

Skor max ideal : Skor Tertinggi

Skor min ideal : Skor Terendah

DOKUMENTASI



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4



Gambar 5



Gambar 6



Gambar 7



Gambar 8

