

Diseminasi Aktivitas Fisik Menuju Kebugaran Peserta Didik SMK

Desy Tya Maya Ningrum¹, Arisman², Yafi Velyan Mahyudi³, Hasyim⁴, Giri Prayogo⁵, Dede Dwiansyah Putra⁶, M.E Winarno⁷

Universitas Bhayangkara, Bekasi¹, Universitas Negeri Jakarta^{2,3,6}, Universitas Negeri Makassar⁴, Islam 45, Bekasi⁵, Universitas Negeri Malang⁷
desy.tya@dsn.ubharajaya.ac.id, arisman.900225@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat aktivitas fisik dan kebugaran yang dilakukan oleh peserta didik SMK di empat kota di Indonesia (Jakarta, Tangerang, Batam, dan Makassar), serta hubungan antara aktivitas fisik tersebut dengan kegiatan diseminasi yang dilakukan oleh peneliti. Studi ini menggunakan survei dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 200 peserta didik SMK dari empat sekolah yang berbeda yang dipilih secara acak. Data tentang aktivitas fisik dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan data tentang kebugaran fisik dikumpulkan melalui tes kebugaran. Kekuatan otot, kelenturan, daya tahan kardiovaskular, dan koordinasi adalah enam belas item yang digunakan dalam tes kebugaran. Denyut Nadi diukur sebelum dan sesudah tes kebugaran. Observasi dan wawancara digunakan untuk mengumpulkan data sosialisasi tentang aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara sosialisasi aktivitas fisik dan kebugaran peserta didik SMK di empat kota tersebut. Selain itu, ada variasi dalam tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran peserta didik SMK.

Kata kunci: Diseminasi; Aktivitas Fisik; Kebugaran Jasmani; SMK.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of physical activity and fitness carried out by vocational students in four cities in Indonesia (Jakarta, Tangerang, Batam, and Makassar), as well as the relationship between physical activity and dissemination activities carried out by researchers. This study used a survey with a cross-sectional design. The study sample consisted of 200 vocational students from four different schools who were randomly selected. Data on physical activity is collected through questionnaires, while data on physical fitness is collected through fitness tests. Muscle strength, flexibility, cardiovascular endurance, and coordination are the sixteen items used in fitness tests. Pulse is measured before and after the fitness test. Observations and interviews were used to collect socialization data about physical activity. The results showed that there was a positive relationship between physical activity socialization and fitness of vocational students in the four cities. In addition, there are variations in the level of physical activity and fitness level of vocational learners.

Keywords: Dissemination; physical activity; physical fitness; SMK.

Artikel disubmit tanggal:02-09-2023, Artikel disetujui:15-11-2023, Artikel dipublish:23-11-2023
Corresponden Author:Arisman e-mail: arisman.900225@gmail.com

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v6i2.13619> 

WAHANA DEDIKASI

PENDAHULUAN

Salah satu komponen penting dari kesehatan manusia dan kualitas hidup adalah kebugaran fisik, yang didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara efektif dan efisien tanpa lelah terlalu banyak (Nigrum et al., 2022). Dengan melakukan aktivitas fisik yang konsisten dan bervariasi, maka dapat meningkatkan lima komponen kebugaran fisik: kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, daya tahan kardiovaskular, dan komposisi tubuh (Majid, 2020).

Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot dan penggunaan energi dikenal sebagai aktivitas fisik. Ada tiga kategori aktivitas fisik: ringan, sedang, dan berat (Kora et al., 2019). Aktivitas ringan tidak meningkatkan denyut nadi dan pernapasan, seperti berjalan santai, berkebun, atau membersihkan rumah. Aktivitas sedang meningkatkan denyut nadi dan pernapasan, tetapi tetap nyaman dilakukan, seperti bersepeda, berenang, dan menari. Aktivitas berat meningkatkan denyut nadi dan pernapasan tetapi tidak nyaman

dalam berbicara (Syamsudin et al., 2021).

Aktivitas fisik sangat baik untuk kesehatan dan kebugaran. Aktivitas fisik juga dapat menurunkan risiko penyakit jantung, diabetes, hipertensi, obesitas, osteoporosis, dan kanker serta meningkatkan fungsi kardiovaskular, respirasi, metabolisme, sistem kekebalan, dan saraf (Maliki et al., 2021). Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan kesehatan mental, seperti menurunkan stres, depresi, dan kecemasan, serta meningkatkan mood, kognisi, dan memori. Disamping itu, juga dapat meningkatkan kesejahteraan sosial, seperti meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, dan keterampilan sosial (Wicaksono, 2021).

Pengetahuan dan sikap terhadap aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang (Arisman, 2018). Pengetahuan dan sikap terhadap aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh berbagai sumber informasi, seperti media, keluarga, teman, guru, dan lain-lain. Salah satu cara untuk meningkatkan

WAHANA DEDIKASI

pengetahuan dan sikap terhadap aktivitas fisik adalah dengan melakukan diseminasi, yang berarti menyebarkan sesuatu kepada masyarakat.

Karena beban akademik dan aktivitas ekstrakurikuler yang tinggi, peserta didik SMK kurang melakukan aktivitas fisik (Arisman & Agun Guntara, 2021). Mereka juga rentan terhadap gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok, minum alkohol, dan mengonsumsi makanan cepat saji. Oleh karena itu, mereka memerlukan perhatian khusus untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran mereka.

Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran fisik peserta didik SMK. Salah satu cara untuk mencapai hal ini adalah dengan menyebarkan informasi dan pengetahuan tentang manfaat, jenis, frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik yang sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan kondisi fisik peserta didik (Erma et al., 2016). Sosialisasi aktivitas fisik diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi peserta didik untuk

berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Okilanda et al., 2021).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa banyak aktivitas fisik dan kebugaran yang dilakukan oleh peserta didik SMK di empat kota di Indonesia (Jakarta, Tangerang, Batam, dan Makassar), serta hubungan antara keduanya dan sosialisasi aktivitas fisik yang dilakukan. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa ada hubungan positif antara kebugaran peserta didik SMK dan sosialisasi aktivitas fisik.

BAHAN DAN METODE

Studi ini menggunakan survei dengan desain cross-sectional. Penelitian ini melibatkan semua peserta didik SMK di empat kota di Indonesia: Jakarta, Tangerang, Batam, dan Makassar. Sampel penelitian terdiri dari 200 peserta didik SMK yang dipilih secara acak dari empat sekolah yang berbeda, masing-masing dengan 50 peserta didik per sekolah. Peserta didik SMK kelas X atau XI, berusia antara 15 dan 17 tahun, harus sehat secara fisik dan mental, dan bersedia mengikuti penelitian. Peserta didik yang menderita penyakit kronis, cedera,

WAHANA DEDIKASI

atau gangguan fisik yang menghambat aktivitas fisik tidak boleh menjadi sampel (Putra et al., 2020).

Sosialisasi aktivitas fisik, yang diberikan kepada peserta didik sebelum pengumpulan data, merupakan variabel independen penelitian ini. Sosialisasi aktivitas fisik dilakukan selama 60 menit dengan menggunakan PowerPoint, video, dan leaflet. Materi, diskusi, tanya jawab, dan demonstrasi tentang manfaat, jenis, frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas disesuaikan dengan usia, jenis kelamin, dan kondisi fisik peserta didik SMK. Ada dua metode yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang sosialisasi aktivitas fisik. Pertama, observasi dilakukan untuk mengetahui bagaimana dan seberapa baik sosialisasi aktivitas fisik berjalan, dan kedua, wawancara dilakukan untuk mengetahui bagaimana peserta didik melihat dan menanggapi sosialisasi aktivitas fisik. Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah aktivitas fisik dan kebugaran fisik.

Dengan menggunakan kuesioner, yang bertanya tentang jenis, frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan peserta didik dalam satu minggu terakhir, data aktivitas fisik dikumpulkan. Kuesioner menggunakan skala Likert lima poin, dengan nilai 1 menunjukkan sangat jarang dan 5 menunjukkan sangat sering. Jumlah skor untuk setiap pertanyaan adalah skor total aktivitas fisik. Tes kebugaran digunakan untuk mengumpulkan data tentang tingkat kebugaran fisik seseorang.

Tes kebugaran terdiri dari 16 item yang menilai kekuatan otot, kelentukan, daya tahan kardiovaskular, dan koordinasi. Tes kekuatan otot terdiri dari *Push-Up, squad, scissor kicks, knee touch crunches, plank, Lunges, Lunge Twist, Lunge with spinal twist, Sit-Up, knee raises, Punches*. Tes kelentukan terdiri dari *sit-and-reach, shoulder stretch, trunk lift, dan back saver sit-and-reach*. Tes daya tahan kardiovaskular menggunakan *running in place, butt kick, jumping jack, mountain climbing, punches*. Tes sesuai dengan kriteria yang telah

WAHANA DEDIKASI

ditetapkan, setiap item tes menerima skor yang berbeda-beda. Jumlah skor untuk setiap item tes menentukan skor total untuk tes kebugaran. Saat data dikumpulkan, tes kebugaran dilakukan satu kali. denyut nadi peserta didik diukur sebelum dan sesudah tes kebugaran.

Uji korelasi Pearson digunakan untuk menilai hubungan antara sosialisasi aktivitas fisik dan kebugaran fisik. Uji ini dilakukan menggunakan program SPSS versi 26. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara sosialisasi aktivitas fisik dengan kebugaran peserta didik SMK di empat kota tersebut. Hasil dan diskusi yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

Dengan skor rata-rata 4,12 untuk aktivitas fisik, Kota Batam memiliki peserta didik yang paling aktif. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh sosialisasi aktivitas fisik yang efektif dan menyenangkan, serta ketersediaan sarana dan fasilitas olahraga yang cukup di lingkungan

sekolah dan sekitarnya. Selain itu, skor kebugaran fisik di Batam adalah yang tertinggi, yaitu 78,64; ini menunjukkan bahwa peserta didik di Batam memiliki kekuatan otot, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi yang baik. Skor nadi sebelum dan sesudah tes kebugaran juga sama, yaitu 78,72, yang menunjukkan penurunan 6 denyut per menit, yang menunjukkan bahwa jantung dan kebugaran kardiorespiratori lebih efisien.

Seperti yang ditunjukkan oleh skor rata-rata 2,88 untuk aktivitas fisik di Kota Tangerang, peserta didiknya kurang aktif. Selain kurangnya aktivitas fisik yang menarik dan bervariasi di lingkungan sosial, ada kekurangan fasilitas dan sarana olahraga yang tersedia di sekolah dan lingkungan sekitar. Selain itu, peserta didik di Tangerang memiliki skor kebugaran fisik rata-rata terendah, 54,32. Skor ini menunjukkan bahwa peserta didik memiliki kekuatan otot, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi yang buruk. Sebelum dan sesudah tes kebugaran di Tangerang, rata-rata nadi adalah 82 dan 84, yang

WAHANA DEDIKASI

menunjukkan peningkatan 2 denyut per menit, menunjukkan penurunan efisiensi jantung dan kebugaran kardiorespiratori.

Seperti yang ditunjukkan oleh skor rata-rata 3,44 untuk aktivitas fisik di Kota Jakarta, peserta didiknya hanya kadang-kadang aktif. Sosialisasi aktivitas fisik, yang menarik dan beragam, masih kurang dalam hal frekuensi, durasi, dan intensitas. Peserta didik Jakarta memiliki skor kebugaran fisik rata-rata sedang, 66,48, yang menunjukkan kekuatan otot, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi yang baik. Sebelum dan sesudah tes kebugaran di Jakarta, nadi rata-rata adalah 80 dan 76, yang menunjukkan penurunan 4 denyut per menit, menunjukkan kebugaran jantung dan kardiorespiratori yang lebih baik.

Seperti yang ditunjukkan oleh skor rata-rata 3,92 untuk aktivitas fisik di Makassar, peserta didik di kota ini cukup aktif. Hal ini mungkin disebabkan oleh banyaknya pilihan aktivitas fisik yang menarik, serta budaya olahraga yang kuat di masyarakat. Peserta didik di

Makassar memiliki skor kebugaran fisik rata-rata 74,56, yang menunjukkan kekuatan otot, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi yang baik. Nadi sebelum dan sesudah tes kebugaran masing-masing adalah 79,73, yang menunjukkan penurunan 6 denyut per menit.



Gambar 1. Persiapan Tes



Gambar 2. Pelaksanaan Aktivitas Fisik

Hasil dan diskusi di atas menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik dan tingkat kebugaran mereka. Semakin banyak peserta didik yang terlibat dalam

WAHANA DEDIKASI

aktivitas fisik, semakin tinggi tingkat kebugaran mereka. Hal ini sesuai dengan hipotesis penelitian.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sosialisasi aktivitas fisik meningkatkan kebugaran peserta didik SMK. Salah satu cara untuk mendorong peserta didik untuk menjadi lebih aktif secara fisik adalah dengan menyediakan program sosialisasi yang efektif. Untuk membantu mendorong gaya hidup sehat di kalangan remaja, diharapkan kurikulum sekolah menengah (SMK) akan memasukkan informasi tentang praktik aktivitas fisik yang baik dan penyebaran informasi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, A. (2018). Pengaruh Latihan Skj 2012 Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri 35 Palembang. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 16(2), 173. <https://doi.org/10.31851/wahana-didaktika.v16i2.2047>
- Arisman, A., & Agun Guntara, R. (2021). The Research Of Students' Motor Ability In Archery Extracurricular. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 13. <https://doi.org/10.35194/jm.v11i1.1216>
- Erma, D., Jurusan, K., Poltekkes, G., & Palu, K. (2016). Pengaruh Komposisi Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Fisik Pada Mahasiswa Overweight Dan Obese Di Poltekkes Kemenkes Palu Sulawesi Tengah. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(1), 32.
- Kora, P., Meenakshi, K., Swaraja, K., Rajani, A., & Kafiul Islam, M. (2019). Detection of Cardiac arrhythmia using fuzzy logic. *Informatics in Medicine Unlocked*, 17(August), 100257. <https://doi.org/10.1016/j.imu.2019.100257>
- Majid, W. (2020). Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat. *Seminar & Conference Nasional Keolahragaan*, 1, 74–80.
- Maliki, A. B. H. M., Abdullah, M. R., Nadzmi, A., Zainoddin, M. A. R., Puspitasari, I. M., Jibril, N. F. A., Nawi, N. A., Mat-Rasid, S. M., Musa, R. M., Suhaili, Z., Kamarudin, N. A., & Ali, S. K. S. (2021). Kids motor performances datasets. *Data in Brief*, 34, 106582. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106582>
- Nigrum, D. T. M., Chaniago, H., Natas Pasaribu, A. M., & Mahyudi, Y. V. (2022). Type Of Physical Activity and Sport for

WAHANA DEDIKASI

Teens in Maintaining Physical Fitness in Leisure. *Halaman Olahraga Nusantara (HON)*, 5(Ii), 661–672.

Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., Putra, D. D., Arisman, A., & Muslimin, M. (2021). Defense Warm-Up Exercise Material for 13-Age Athlete Using Video Technology in Covid-19 Era. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 629–634. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090404>

Putra, D. D., Okilanda, A., Arisman, A., Lanos, M. E. C., Putri, S. A. R., Fajar, M., Lestari, H., & Wanto, S. (2020). Kupas Tuntas Penelitian Pengembangan Model Borg & Gall. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 46. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5340>

Syamsudin, F., Herawati, L., Qurnianingsih, E., & Wungu, C. D. K. (2021). HIIT for Improving Maximal Aerobic Capacity in Adults Sedentary Lifestyle. *Halaman Olahraga Nusantara Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5139>

Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). <https://www.researchgate.net/publication/353605384>