

AKTIVITAS FISIK SISWA SMA SEDERAJAT SE KABUPATEN DEMAK PADA ERA NEW NORMAL

Kholid Fahada
kholidfahada69@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

Sport is a planned, structured, and continuous physical activity involving body movements to improve physical fitness. During the Covid-19 pandemic, students' physical activities experienced obstacles because there was no direct learning/practice related to activities. This study aims to find out how students perform physical activities in the new normal era and determine the effectiveness of physical education teachers in providing practical assignments to students in high schools and equivalents in Demak Regency. This research is a qualitative descriptive study, the data collection process is carried out directly to the source or primary data by distributing online questionnaires to 39 teachers of PJOK subjects in high school and equivalent in Demak Regency. The results of the study were to determine the physical activity of students before and during the Covid-19 pandemic, prior to the pandemic, high school teachers in Demak Regency carried out offline/face-to-face learning, either providing material in theory, practice or physical activity, giving evaluations or tests and giving assignments, while during the Covid-19 pandemic, teachers carry out physical education lessons online, both in the form of physical activity material in online learning using the Whatsapp Application, Zoom, and Google meet. The conclusion of this study is that there is a change in the education system to online, it is hoped that the collaboration between teachers and parents will continue to provide motivation and assistance to students so that students continue to carry out physical activities at home during online learning which will have an impact on the body's immune strength and avoid diseases that are harmful to the body. students and apply a healthy lifestyle during the Covid-19 pandemic.

Keywords: *physical activit, Learning methods, Pandemic, Covid-19*

Abstrak

Olahraga adalah aktivitas fisik terencana, terstruktur, dan berkesinambungan melibatkan gerakan tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pada masa pandemi Covid-19, aktivitas fisik siswa mengalami hambatan karena tidak ada pembelajaran secara langsung/ praktik yang berhubungan dengan aktivitas. Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana siswa melakukan aktivitas fisik pada era new normal dan mengetahui keefektifan guru penjas dalam memberikan tugas praktik pada siswa di SMA sederajat se-Kabupaten Demak. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif, proses pengumpulan data dilakukan secara langsung kepada sumbernya atau data primer dengan menyebarkan kuesioner melalui online kepada 39 guru mata pelajaran PJOK SMA sederajat se-Kabupaten Demak. Hasil penelitian untuk mengetahui aktivitas fisik siswa sebelum dan selama pandemi Covid-19, sebelum pandemi guru SMA sederajat se Kabupaten Demak melaksanakan pembelajaran luring/tatap muka baik pemberian materi secara teori, praktek atau aktivitas fisik, pemberian evaluasi atau tes dan pemberian tugas, sedangkan selama pandemi Covid -19 guru melaksanakan pembelajaran penjas secara daring baik berupa materi aktivitas fisik dalam pembelajaran daring menggunakan Whatsapp Aplikasi, Zoom, dan Google meet. Kesimpulan penelitian ini yaitu adanya perubahan sistem pendidikan menjadi daring diharapkan kerjasama antara guru dan orang tua tetap memberikan motivasi dan pendampingan kepada siswa agar siswa tetap melakukan aktivitas fisik di rumah selama pembelajaran daring yang akan berdampak pada kekuatan imun tubuh dan terhindar dari penyakit yang membahayakan bagi tubuh siswa dan menerapkan pola hidup sehat selama pandemi Covid-19.

Kata kunci : Aktivitas fisik, Metode pembelajaran, Pandemi, Covid-19

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yaitu bentuk gerakan tubuh akibat hasil kerja otot skeletal dan menghasilkan energi. Setiap aktivitas fisik membutuhkan energi yang berbeda-beda tergantung dari intensitas kerja otot. Berdasarkan perhitungan estimasi WHO, berat badan dan aktivitas fisik sangat berhubungan erat dengan penyakit kronis yang menyebabkan kematian (Habut, Nurmawan, 2018). Aktivitas fisik berat yaitu aktivitas lanjutan yang setidaknya dilakukan selama 10 menit sampai denyut nadi dan nafas meningkat lebih dari biasanya. Seperti menimba air, mendaki gunung, lari maraton, menebang pohon dan lain-lain. Sedangkan aktivitas fisik sedang (menyapu, mengepel, dll) yang minimal lima hari atau lebih dengan durasi beraktivitas minimal 150 menit. Selain kriteria di atas termasuk aktivitas fisik ringan (World Health Organization, 2016).

Olahraga adalah satu hal yang diperlukan oleh tubuh untuk menjaga kondisi fisik dan kesehatan individu itu sendiri. Selain itu olahraga juga merupakan aktivitas fisik yang terstruktur, terencana, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pada masa pandemi Covid-19, aktivitas fisik pada siswa mengalami hambatan dikarenakan tidak ada pembelajaran secara langsung/praktik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan yang berhubungan dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh dan juga sedikit orang tua yang memperhatikan kegiatan aktivitas anaknya.

Orang tua kurang memahami arti dari aktivitas fisik sendiri maka dari itu hal yang terjadi sekarang adalah anak yang jarang melakukan kegiatan aktivitas fisik dari luar maupun dari kegiatan yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar tentunya juga dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan disekolah yang juga berhubungan dengan aktivitas fisik anak. Orang tua juga terbiasa cenderung membiarkan anaknya melakukan kegiatan yang kurang menyehatkan bagi kesehatan tubuh anaknya sebagai contoh seperti malas-malasan dan sebagainya. Selaian itu juga ada yang menghambat tentang kegiatan aktivitas fisik anak dikarenakan dengan minimnya fasilitas untuk melakukan aktivitas fisik yang dapat berpengaruh pada system kebugaran jasmani anak. Hal ini akan berpengaruh pada kesehatan anak dan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak yang dimana anak biasa akan aktif bergerak apabila berangkat kesekolah dengan bersepeda dan jalan kaki juga melakukan gerak tubuh pada saat pembelajaran secara langsung disekolah khususnya paling banyak bergerak adalah dalam pembelajaran

pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK). Dari penjelasan diatas dapat diketahui pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan siswa, terutama pada saat pandemi Covid-19 dimana kondisi fisik yang prima sangat dibutuhkan. Dengan ini penulis tertarik melakukan penelitian tentang bagaimana cara siswa melakukan aktivitas fisik pada era new normal dan mengetahui tingkat keefektifan guru penjas dalam memberikan tugas praktik yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada siswa SMA sederajat di Kabupaten Demak.

METODE PENELITIAN

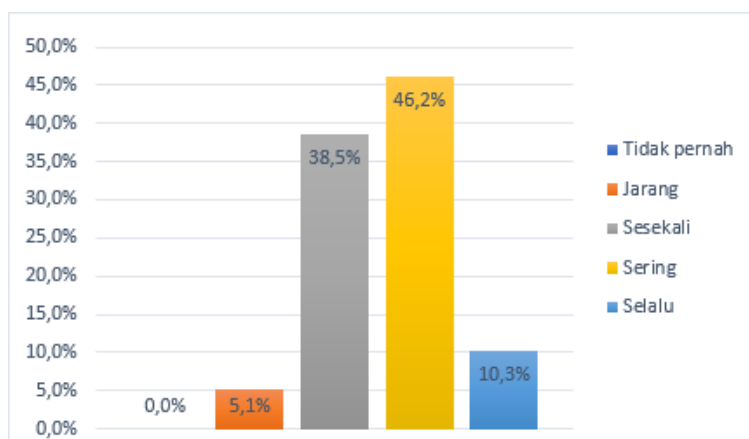
Penelitian survei aktivitas fisik di SMA sederajat se Kabupaten Demak ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode survei yang dilakukan secara online melalui google form. Proses pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara langsung kepada sumbernya, atau disebut dengan data primer yang dilakukan dengan menyebarkan kuisioner (angket) melalui online lewat media google form kepada guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) SMA sederajat Se-Kabupaten Demak. Data diperoleh dengan pengisian pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan pembelajaran daring dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), selama dalam masa pandemi Covid-19 yang dibagikan kepada responden melalui formulir yang telah dibuat. Setelah data terkumpul, selanjutnya data dianalisis dan di persentase untuk di deskripsikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kegiatan atau aktivitas fisik siswa sebelum dan selama pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum pandemi Covid-19 guru mewajibkan siswa untuk melakukan aktivitas fisik di luar sekolah, maka dapat diperoleh siswa sering melakukan aktivitas fisik atau olahraga sebelum pandemi dengan data yang diperoleh sebesar 46,2%. Sementara itu, pada masa pandemi Covid-19, kegiatan pembelajaran yang berhubungan dengan latihan fisik atau aktivitas fisik dan kegiatan belajar siswa sering dilakukan oleh siswa di luar ruangan atau di luar sekolah, dengan diperoleh data yaitu 35,90% seperti terlihat pada Gambar 1 di bawah ini. Karena menurut Budiman 2020, sirkulasi udara di dalam ruangan berperan penting dalam penyebaran virus Covid-19, pada ruangan tertutup virus semakin lama akan menumpuk di ruangan dan terjebak di dalam ruangan hal ini akan lebih cepat berkembang dibandingkan di

luar ruangan atau tempat terbuka, virus tidak akan menumpuk dan pergantian sirkulasi udara menjadi lancar. Jika aktivitas fisik siswa dan kegiatan pembelajaran di luar ruangan atau di ruang terbuka dianggap aman oleh guru. Siswa tetap harus menerapkan 5 M yaitu mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas

Gambar 1 Selama pandemi, guru meminta siswa melakukan aktivitas fisik di luar sekolah



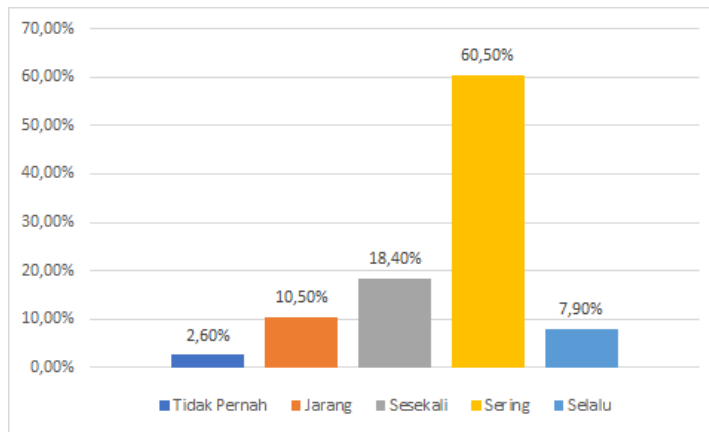
Sumber: Data primer diolah peneliti (2021)

Sebelum pandemi Covid-19, guru mengusulkan materi pembelajaran yang bertujuan untuk memperkenalkan siswa pada aktivitas fisik dalam format video tutorial. Maka siswa melakukan olahraga untuk mengetahui fungsi dan tujuan dari jenis olahraga tersebut dengan contoh melakukan push up yang bertujuan untuk menguatkan otot lengan dan perut dan lainnya dapat diperoleh data sese kali dengan hasil 41%. Selama pandemi, siswa lebih sering mendapatkan materi olahraga dan melakukan kegiatan olahraga yang berhubungan dengan aktivitas fisik dengan hasil yaitu 60,50% selengkapnya dapat dilihat pada Gambar 2. Hal ini dikarenakan perkembangan teknologi dan semakin berkembangnya metode pembelajaran, menjadikan pembelajaran berbasis video sebagai salah satu metode yang sangat populer di masa Pandemi Covid-19.

Penggunaan media pembelajaran berbasis video dalam kegiatan pembelajaran membuat siswa lebih tertarik daripada menggunakan teks/dokumen, karena dalam penggunaan video terdapat animasi, gambar dan gerakan yang menjelaskan materi tentang aktivitas fisik yang disampaikan menjadi lebih mudah dipelajari dan dipraktikan di rumah selama proses pembelajaran masih berlangsung secara daring. Menurut (Aqib, 2013) manfaat video sebagai media pembelajaran lebih jelas, pembelajaran menjadi lebih menarik, proses kegiatan belajar mengajar menjadi lebih interaktif, hemat waktu dan tenaga. Karena proses pembelajaran dapat dilakukan dimana saja, kapan saja dan berdampak positif bagi

kehidupan. Serta guru terkadang membeikan latihan yang harus dilakukan siswa di rumah selama pembelajaran daring dalam bentuk video.

Gambar 2. Seberapa sering guru mengusulkan isi materi pembelajaran



Sumber: Hasil Analisis, 2021

Berdasarkan hasil survei penelitian yang dilakukan sebelum pandemi Covid-19, guru meminta siswa untuk memberikan umpan balik berupa format yang berbeda-beda, diantaranya guru meminta siswa untuk memberikan umpan balik berupa catatan dokumen teks, maka dapat disimpulkan bahwa siswa sesekali mengumpulkan tugas yang telah diberi oleh guru dengan nilai sebesar 61,50%. Siswa sering menggunakan aplikasi smartphone untuk melakukan umpan balik yang berbentuk catatan ringkasan dalam format SmartApps dengan menggunakan aplikasi yang berada di smartphone dengan data diperoleh yaitu 41%. Serta sesekali siswa melakukan proses umpan balik saat proses belajar dalam bentuk gambar atau video, memperoleh data sebesar 46,20%. Pada saat yang sama, yaitu pada saat pandemi Covid-19, siswa juga mengumpulkan tugas saat pembelajaran dalam bentuk anotasi dokumen teks, dengan nilai 42,10%. Menurut (Wening, 2012), umpan balik adalah guru untuk memahami kemajuan dan kesulitan yang dihadapi oleh siswa. Umpan balik merupakan sarana bagi guru untuk mempraktikkan materi yang berkaitan dengan aktivitas fisik atau tugas-tugas yang berkaitan dengan aktivitas fisik dalam kegiatan belajar mengajar. Umpan balik dari siswa kepada guru dapat digunakan untuk mengetahui penguasaan materi pembelajaran yang diberikan oleh guru kepada siswa, yang akan digunakan guru sebagai acuan untuk melakukan evaluasi dan pemberian nilai.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang survei aktivitas fisik siswa pada era new normal di SMA sederajat se Kabupaten Demak tahun 2021 dalam upaya mencegah penyebaran virus Covid-19 dapat disimpulkan bahwa sebelum pandemi covid-19, guru SMA sederajat se-Kabupaten Demak melaksanakan pembelajaran luring atau tatap muka khususnya dalam pembelajaran mengenai aktivitas fisik siswa dan siswa sering melakukan aktivitas fisik di sekolah dan di luar sekolah.

Selama pandemi Covid-19, guru melaksanakan pembelajaran penjas secara daring, baik berupa materi maupun aktivitas fisik menggunakan whatshapAplk, zoom, google meet dan siswa menerima, melaksanakan dan membuat tugas dengan menggunakan media whatshapAplk, zoom, google meet serta sesekali melakukan aktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah untuk mencegah penyebaran covid-19

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Z. (2013). Model-model, Media, dan Strategi Pembelajaran Kontekstual (Inovatif). In Yrama Widya.
- Budiman, D. (2020). MD-EPIDOMIOLOGIST. In PHd Candidate GLOBAL HEALTH SECURITY \$ PANDEMIC GRIFFTH UNIVERSITY.
- Habut, Nurmawan, & W. (2018). Hubungan indeks massa tubuh dan aktivitas fisik terhadap keseimbangan dinamis pada mahasiswa fakultas kedokteran. Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1).
- Wening, S. (2012). Prosding Seminar Nasional Pendidikan Teknik Mesin: Pemanfaatan Umpan Balik untuk Peningkatan Hasil Belajar dalam Pendidikan Kejuruan.
- World Health Organization. (2016). Physical activity. In World Health Organization.
- World Health Organization. (2017). Mental disorders fact sheets. In World Health Organization.
- .