



Aktivitas Jasmani Peserta Didik SMA Negeri di Kecamatan Percut Sei Tuan

Suprayitno

Universitas Negeri Medan

Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20221

Email: suprayitno@unimed.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani peserta didik SMA Negeri Kecamatan Percut Sei Tuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMA Negeri Kecamatan Percut Sei Tuan yang berjumlah 817 peserta didik. Sampel pada penelitian ini sebesar 20% dari jumlah populasi oleh karena itu sampel pada penelitian ini berjumlah 165 peserta didik yang terbagi terdiri dari 82 orang peserta didik SMA Negeri 1 dan 83 orang dari SMA N 2 Percut Sei Tuan. Jumlah 165 sampel mewakili kelas X, XI dan XII. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa survei tingkat aktivitas jasmani pada peserta didik di SMA Negeri Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2023 adalah sebagai berikut; kelompok kelas X yang berjumlah 55 orang didapat hasil 79% (kategori baik), kelompok kelas XI yang berjumlah 60 orang didapat hasil 86% (kategori sangat baik) dan kelompok kelas XII yang berjumlah 50 orang didapat hasil 86% (kategori sangat baik). Jika di rata-rata, hasil dari ketiga kelompok tersebut masuk kategori baik sekali.

Kata Kunci: Aktivitas, Jasmani, Peserta Didik, SMA, Percut Sei Tuan

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 yang melanda dunia pada Desember 2019 telah menimbulkan keresahan di seluruh lapisan masyarakat dan mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk bidang pendidikan (Astini, 2020). Covid-19 adalah penyakit yang menular begitu cepat; pemerintah telah mengambil beberapa langkah preventif yang banyak diterapkan di seluruh dunia, yaitu social distancing, lockdown (menutup akses keluar masuk suatu wilayah dan membatasi pergerakan orang yang berada di dalam wilayah tersebut), and Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) (Agustian, 2020). Sekolah perlu memaksakan diri untuk menggunakan media online (pembelajaran jarak jauh melalui media online) (Aji, 2020). Sekolah juga dapat memberikan informasi secara terus menerus dan transparan mengenai program sekolah, prestasi siswa dan informasi lainnya melalui media sosial

seperti Facebook, Twitter, Instagram dan website Selain media sosial, sekolah juga dapat menggunakan media cetak seperti majalah, buletin, dan surat kabar.

Guru pendidikan jasmani memilih atau merancang rencana pembelajaran yang sesuai dengan kondisi kelas dan berusaha mengarahkan peserta didik untuk berperan aktif dan bertanggung jawab terhadap proses serta hasil belajar. Sedangkan peran guru sebagai katalisator adalah guru membantu peserta didik dalam menemukan kekuatan, talenta dan kelebihan mereka. Guru bertindak sebagai pembimbing yang mampu menumbuhkan dan mengembangkan rasa cinta peserta didik akan proses pembelajaran serta membantu peserta didik untuk mengerti cara belajar yang optimal. Dalam proses pembelajaran pada masa pandemi covid-19, guru dapat menerapkan segala kegiatan dalam pembelajaran yang akan terasa lebih menyenangkan dan lebih bermakna bagi peserta didik. Begitu pentingnya peran guru dalam mentransformasikan input-input pendidikan, sampai-sampai banyak pakar menyatakan bahwa di sekolah tidak akan ada perubahan atau peningkatan kualitas tanpa adanya perubahan dan peningkatan kualitas guru. Pendidikan Sekolah Menengah Atas merupakan salah satu pendidikan tingkat menengah atas setelah pendidikan tingkat pertama. Usia peserta didik pada tingkat ini biasanya berkisar 15-19 tahun.

Pembelajaran PJOK yang dilakukan oleh guru dalam kondisi wabah virus corona (covid-19) yang beranjak menuju kondisi normal, maka dari itu guru harus mendesain proses pembelajaran yang sesuai dengan tingkat protokol kesehatan yang dianjurkan untuk melaksanakan pembelajaran disekolah (Fauzi R A, 2020). Proses pembelajaran yang berubah-ubah berdampak pada aktivitas jasmani yang ada pada peserta didik tersebut. Padahal aktivitas jasmani sangat dibutuhkan untuk perkembangan peserta didik dalam kondisi di masa pandemi covid-19. Aktivitas jasmani yang berikan guru kepada peserta didik membuat peserta didik memiliki tubuh yang sehat dan segar agar tubuh rentang dari penyakit. Proses kegiatan aktivitas jasmani yang dilakukan guru pada masa sekarang sudah lebih membaik ketimbang proses pembelajaran praktek dimassa pandemi yang lalu. Kegiatan aktivitas jasmani yang dilakukan guru disesuaikan dengan tingkat kondisi cuaca dan pembelajaran yang dibahas pada buku pedoman pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian yang terfokus pada peserta didik SMA Negeri Kecamatan Percut Sei Tuan dalam

melaksanakan kegiatan aktivitas jasmani dalam masa new normal. Aktivitas jasmani yang dilakukan peserta didik sekarang yang sudah menuju new normal sudah dilaksanakan secara tatap muka akan tetapi aktivitas jasmani tersebut dilaksanakan dengan jumlah peserta didik 50% dalam kelas tersebut, dikarenakan peraturan yang dibuat dari pemerintah dan sekolah melakukan kegiatan peraturan tersebut. Menurut Dan (1997), Kemudian kurangnya jam pembelajaran pendidikan jasmani yang dulunya per-lesnya 45-50 menit sekarang 25-30 menit per-les. Oleh karena itu, bagaimana sekolah menjalankan proses pembelajaran pendidikan jasmani yang seharusnya menyediakan pembelajaran aktivitas jasmani (aktivitas fisik) yang sesuai supaya peserta didik proses pembelajaran pendidikan jasmani yang selama ini kurang efektif bisa menjadi efektif kembali. Untuk itu perlu kita mengetahui peran guru PJOK melakukan kegiatan aktivitas jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani di masa new normal jam pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik dalam melakukan kegiatan aktivitas jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada masa new normal dan aktivitas jasmani yang diberikan guru kepada peserta didik pada saat pembelajaran pendidikan jasmani di masa new normal.

Menurut Hidayah & Nurhayati (2013:81), Pembelajaran adalah ilmu suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisir, dan menciptakan system lingkungan dengan metode sehingga peserta didik dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal. Pembelajaran mengandung pengertian, bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik, tetapi disamping itu, juga terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Pembelajaran menurut Lutan R (1988:3) adalah proses penataan manusia, materi dan sumber-sumber untuk keperluan kelancaran proses belajar. Pembelajaran penjas yang pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP) berorientasi pada peserta didik yang memadukan aspek tujuan materi, metode dan evaluasi dengan karakteristik anak yang berbeda dalam kaitannya dengan usia dan kemampuan. Dari segi pertimbangan praktis, penyesuaian itu dilakukan dalam konteks kelas berarti guru penjas menyesuaikan terutama materi dan metode dengan karakteristik yang berbeda-beda.

Menurut Davis (1997:12) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat dengan wahana aktivitas jasmani. Menurut Husdarta (dalam Ahmad Jayul 2020) pendidikan jasmani bukan semata-mata berurusan tentang pembentuk badan, tetapi dengan manusia seutuhnya". Melalui pendidikan jasmaniyang teratur, terencana, terarah dan terbimbing diharapkan dapat tercapai seperagkat tujuan yang meliputi pembedakan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Tujuan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah baik ditingkat SD, SMP dan SMA antara lain untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Pendidikan jasmani merupakan suatu bidang studi yang tidak dapat dipisahkan dari bidang studi lain dalam proses pendidikan secara keseluruhan. Dalam psikologi perkembangan anak, peserta didik sekolah menengah atas termasuk masa usia remaja. Masa usia remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja dikenal sebagai masa pencarian jati diri (ego identity), (Gallahue, 1998). Anak SMA masuk dalam masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar pada kondisi fisik, kognitif dan psikososial. Piaget menyatakan bahwa peserta didik sekolah menengah atas berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal (Wina Sanjaya, 2008).

Menurut Gallahue (1998) pendidikan jasmani adalah sesuatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Pendidikan jasmani menurut (Samsudin, 2008: 2) adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan suatu proses pembelajaran yaitu mengembangkan keterampilan motorik, kebugaran jasmanai pengetahuan dan prilaku untuk sehat dan aktif, kecerdasan emosi dan sikap sportif. Dalam praktiknya untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah dalam pendidikan jasmani seperti kognitif, afektif dan psikomotorik pada peserta didik. Melalui pengajaran olahraga dengan meningkatkan keterampilan-keterampilan gerak, tujuan pendidikan jasmanai dapat dicapai dengan maksimal.

Menurut Widodo (2014: 283), aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang mengeluarkan energi. Aktivitas jasmani memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan pendidikan jasmani sehingga menimbulkan perbedaan maupun persamaan diantara keduanya. Aktivitas jasmani tidak selalu mencakup pendidikan jasmani, namun pendidikan jasmani selalu mencakup aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani memiliki peran yang lebih penting. Pendidikan jasmani dirancang dalam kurikulum sekolah untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk mempraktikkan gaya hidup aktif dan sehat dalam hidupnya. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, seorang anak akan belajar tentang gerak dan melalui gerak. Dengan belajar gerak, ia akan memiliki pemahaman tentang gerak dan akan bersikap dan berperilaku hidup aktif dan sehat seumur hidup.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dengan prosentase tentang aktivitas jasmani peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode survei. Metode yang digunakan adalah survei, yang artinya mencari informasi tentang tingkat aktivitas jasmani peserta didik di SMA Negeri Kecamatan Percut Sei Tuan. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto 2002:103). Berdasarkan hal tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMA Negeri Kecamatan Percut Sei Tuan yang berjumlah 817 peserta didik (SMA N 1 dan SMA N 2). Ketika populasi subyeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua menjadi sampel sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, akan tetapi jika jumlah populasi atau subyeknya besar maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Maka dari itu sampel yang digunakan peneliti pada penelitian di SMA Negeri Kecamatan Percut Sei Tuan berjumlah 165 peserta didik (20%) yang terbagi terdiri dari 55 orang peserta didik kelas X, 60 orang peserta didik kelas XI dan 50 orang peserta didik kelas XII, sampel tersebut didapat dari 20% jumlah populasi yang ada pada dua sekolah tersebut. Teknik analisis yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan cara mengklasifikasikan jenis data yang diperoleh dari lembar observasi. Data

dikategorikan mengenai tingkat aktivitas jasmani pada peserta didik dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan rumus klasifikasi sebagai berikut:

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

Dimana:

P = Prosentase gambaran yang diperoleh

F = Jumlah hasil dilapangan

N = Jumlah standar

100% = Nilai tetap

Adapun rentangan norma sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Aktivitas Jasmani Peserta didik

No	Rentangan Norma	Kategori
1	80% - 100%	Sangat Baik
2	60% - 79%	Baik
3	30% - 59%	Cukup Baik
4	10% - 29%	Tidak Baik
5	<10%	Sangat Tidak Baik

Sumber : Sugiyono (2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan data penelitian diperoleh prosentase dari survei tingkat aktivitas jasmani pada peserta didik di SMA Negeri Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2023, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Survei Tingkat Aktivitas Jasmani Pada Peserta didik Di SMA Negeri Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2023

Kelas	N	Skor Hasil	Skor Maksimal	Prosentase	Kategori
X	55	460	580	79%	Baik
XI	60	532	620	86%	Sangat Baik
XII	50	378	440	86%	Sangat Baik
	165	1370	1640	84%	Sangat Baik

Dari hasil di atas dapat diketahui kegiatan aktivitas jasmani pada masa new normal proses pembelajaran yang diberikan guru kepada peserta didik dengan faktor dan indikator yang digunakan peneliti maka dapat dihasilkan survey tingkat aktivitas jasmani peserta

didik memiliki kategori sangat baik untuk kelompok kelas XI dan XII dan kategori baik pada kelompok kelas X. Secara keseluruhan hasil dari penelitian menunjukkan hasil yang sangat baik aktivitas jasmani peserta didik pada masa new normal.

Dari hasil penelitian pada survei tingkat aktivitas jasmani pada peserta didik di SMA Negeri Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2023 telah dilaksanakan dengan sangat baik, namun masih terdapat rendahnya beberapa item indikator yang rendah sehingga harus diperbaiki kembali agar tingkat aktivitas jasmani peserta didik dimasa new normal sekarang ini dapat dilaksanakan dengan baik dan dari pembagian angket dapat dilihat bahwa perlu ada perbaikan pada intensitas yang diberikan pada peserta didik dalam meningkatkan aktivitas jasmani dalam proses pembelajaran PJOK. Sehingga diharapkan kepada guru PJOK dan setiap peserta didik/peserta didik lebih giat lagi dalam melaksanakan pembelajaran PJOK di masa new normal ini agar dapat meningkatkan aktivitas jasmani.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian survei tingkat aktivitas jasmani pada peserta didik di SMA Negeri Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2023 yang diperoleh dengan angket, secara detail kegiatan yang menunjang aktivitas jasmani pada peserta didik tersebut yaitu meliputi pembelajaran yang diberikan guru kepada peserta didik contohnya materi permainan, olahraga beladiri dan senam. Indikator-indikator yang dapat diambil dari masalah yang ada pada aktivitas jasmani di sekolah sudah disesuaikan dengan kebutuhan yang ada, maka dari itu aktivitas jasmani di SMA Negeri Kecamatan Percut Sei Tuan pada Tahun 2023 memiliki kategori sangat baik dan prosentase yang didapat sebesar 84%. Maka dari itu peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa banyak indikator yang sangat mempengaruhi aktivitas jasmani pada peserta didik, maka dari itu guru PJOK harus memahami tentang kegiatan apa saja yang bisa meningkatkan aktivitas jasmani peserta didik.

Pandemi covid 19 telah menjadi krisis bagi semua orang, namun kita dapat mengubah krisis ini menjadi peluang oleh reimagining, redesigning, dan rekalisasi pendidikan untuk membuatnya dapat diakses, adil, dan inklusif, untuk pengetahuan bebas, demokratisasi masyarakat, hilangkan ketimpangan, ketimpangan, hilangkan ketimpangan, ketidakadilan, dan berikan hak pilihan serta kemandirian kepada peserta didik sehingga mereka

menavigasi, melintasi, dan menyerbuki berbagai jalur, dimensi, dan lapisan-lapisan ekologi pembelajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, N., & Rahmiati, C. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan masyarakat terhadap protokol kesehatan covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(1), 113-124.
- Agustian, L. N., & Aziz, R. M. (2020). Efektivitas Bisnis Startup Digital PT. Jojo Nomic Indonesia Dalam Nilai Keuntungan Dan Ibadah Era Covid-19. *Jurnal Riset Entrepreneurship*, 3(2), 1-9.
- Aji, R. H. S. (2020). Dampak COVID-19 pada pendidikan di indonesia: Sekolah, keterampilan, dan proses pembelajaran. *Jurnal Sosial & Budaya Syar-i*, 7(5), 395-402.
- Astini, N. K. S. (2020). Pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran tingkat sekolah dasar pada masa pandemi covid-19. *Lampuhyang*, 11(2), 13-25.
- Dan, Y., & Todd, R. (2014). Examining the mediating effect of learning strategies on the relationship between students' history interest and achievement. *Educational Psychology*, 34(7), 799-817.
- Davis, Bob. et al., *Physical Education and the study of sport*. London: Mosby, an imprint of Times Mirror International Publisher Ltd., 1997.
- Fauzi, R. A. (2020). Simple exercises at home during social distancing to avoid Covid-19. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 7(2), 31-37.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults*. (No Title).
- Hidayah & Nurhayati. (2013). Survei Tentang Sikap Peserta didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 01 (01); 118. (Online), diakses pada 22 Juni 2020.
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model pembelajaran daring sebagai alternatif proses kegiatan belajar pendidikan jasmani di tengah pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190-199.
- Rusli Lutan. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Dirjend Pendidikan Tinggi, 1988.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Widodo, W. (2014). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 281-294.
- Wina, S. (2008). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan* Jakarta: Prenada Media.