

**SURVEI AKTIVITAS FISIK ANTARA SISWA DI DESA DAN KOTA
PADA MTS NEGERI 1 JOMBANG**

ARTIKEL

Dosen Pembimbing:
Dr. Ilmul Ma'arif, M.Pd.



Oleh
ZAINUDDIN
Nim. 198024

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Artikel oleh Zainuddin (198024) dengan judul “Survei Aktivitas Fisik Antara Siswa Di Desa Dan Kota Pada MTs Negeri 1 Jombang” telah diperiksa dan disetujui untuk dipublikasi.

Jombang, 9 Agustus 2023

Pembimbing



Dr. Ilmul Ma'arif, M.Pd.

NIDN. 0715018703

**SURVEY OF PHYSICAL ACTIVITY
BETWEEN STUDENTS IN VILLAGE DAN CITY
AT MTs NEGERI 1 JOMBANG**

**SURVEI AKTIVITAS FISIK
ANTARA SISWA DI DESA DAN KOTA
PADA MTs NEGERI 1 JOMBANG**

Zainuddin

STKIP PGRI Jombang, Jombang, Jawa timur, Indonesia

Corresponding Author: zainudd00@gmail.com

Authors' contribution: A) Conception and design of the study; B) Acquisition of data; C) Analysis and interpretation of data; D) Manuscript preparation; E) Obtaining funding

ABSTRACT The purpose of this study is to know the level of physical activity between students living in the village and the city on MTS Negeri 1 Jombang. This research is descriptive research with the method used is the survey method. The population in this study is all students of MTS Negeri 1 Jombang amounted to 771 students. Sampling election techniques with proportional stratified random sampling. Total samples of 154 students are divided from class VII to class IX. Chat out students who live in the village of 87 students and students in the city amounted to 67 students. The instrument used is adopted *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) which has been modified. Data analysis technique using quantitative descriptive analysis with data exposure in percentage form. The results obtained from this study showed, the physical level of physical activity in the village on MTS Negeri 1 Jombang in the category is low with very low 3.4%, low 67.8%, moderate 26.4%, 2.3% high, and very high 0%. While the level of physical activity of students in the city in the category is moderate with very low 6%, low 44.8%, moderate 47.8%, 1.5% high and very high 0%.

Keywords: Physical Activity, Student, Village, City.

Abstrak Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik antara siswa yang tinggal di desa dan kota pada MTs Negeri 1 Jombang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode yang digunakan adalah metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MTs Negeri 1 Jombang yang berjumlah 771 siswa. Teknik pemilihan sampel dengan *proportional stratified random sampling*. Total sampel sebanyak

ARTICLE HISTORY

Received: yyyy-mm-dd

Accepted: yyyy-mm-dd

Publish: yyyy-mm-dd

KEYWORDS

Keyword_1 Physical Activity

Keyword_2 Student

Keyword_3 Village

Keyword_4 City

154 siswa yang terbagi dari kelas VII hingga kelas IX. Didapati siswa yang tinggal di desa berjumlah 87 siswa dan siswa di kota berjumlah 67 siswa. Instrumen yang digunakan adalah adopsi *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* yang telah dimodifikasi. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan pemaparan data dalam bentuk persentase. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan, tingkat aktivitas fisik siswa di desa pada MTs Negeri 1 Jombang pada kategori rendah dengan sangat rendah 3.4%, rendah 67.8%, sedang 26.4%, tinggi 2.3%, dan sangat tinggi 0%. Sedangkan tingkat aktivitas fisik siswa di kota pada kategori sedang dengan sangat rendah 6%, rendah 44.8%, sedang 47.8%, tinggi 1.5% dan sangat tinggi 0%.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Siswa, Desa, Kota.

INTRODUCTION

Sesuai dengan hakikatnya dalam proses kehidupan, manusia pasti melakukan gerak. Gerak dalam hal ini yakni segala aktivitas yang dilakukan langsung oleh manusia dengan melibatkan sebagian maupun seluruh bagian tubuh dalam satu kesatuan. Untuk menjaga dan mengoptimalkan kualitas gerak serta melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit, oleh karena itu setiap manusia melakukan aktivitas fisik, baik itu ringan hingga aktivitas fisik yang berat. Karena gerakan dapat diartikan sebagai alat untuk mengontrol berat badan seseorang, maka setiap orang perlu melakukan olahraga yang cukup agar terhindar dari obesitas. (L. Miles, 2007: 316). Aktivitas fisik menurut Almtsier (2003), “gerakan fisik yang dilakukan dengan menggunakan otot yang terdapat pada tubuh dan sistem penunjangnya”. Aktivitas fisik termasuk hal yang mendasar, karena pada setiap insan manusia yang lahir di bumi melakukan aktivitas fisik.

Dengan seiring zaman yang semakin berkembang alhasil banyak hal yang bisa diakses secara mudah dan cepat oleh teknologi. Salah satunya dari alat transportasi, yang dulu masih berjalan kaki atau bersepeda untuk mencapai suatu lokasi, kini dapat diakses menggunakan sepeda motor yang dapat mempercepat sampai ke tempat tujuan. Kemudian alat komunikasi dan internet yang zaman sekarang tidak dapat dipisahkan baik di lingkungan desa/perkotaan, karena saling

berkaitan dengan kebutuhan manusia yang semakin banyak dan ingin secara instan. Seperti halnya kebutuhan terhadap makanan, kini dapat diakses dalam genggam dengan menggunakan telepon genggam.

Dengan mempertimbangkan penelitian dengan fokus masalah yang sama yakni aktivitas fisik, ada beberapa penelitian yang dapat dijadikan sebagai data empiris, salah satunya RISKESDAS (2013), Dari survei aktivitas fisik yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada anak rentan usia ≥ 10 tahun se-Indonesia, tergolong dalam kondisi cukup mengkhawatirkan yakni jika diakumulasikan 33,5% mengalami aktivitas fisik kurang (< 150 menit/minggu). Jika dibandingkan dengan tahun 2013 yakni 26,1% mengalami peningkatan sebanyak 7,6%. Yang artinya dalam 5 tahun pertumbuhan tingkat aktivitas fisik kurang pada anak usia tersebut sangat disayangkan.

Dari pemaparan data tentang aktivitas fisik sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa remaja saat ini mengalami kurangnya keaktifan dalam melakukan aktivitas fisik dengan kalangan remaja yang diukur adalah peserta didik dari kalangan SMP (Sekolah Menengah Pertama). Dengan banyak menggunakan waktu luang, setelah pulang sekolah dan libur untuk bermain dengan gawainya namun kurang mengimbangi melakukan aktivitas fisik salah satunya olahraga. Sangat dikhawatirkan apabila para remaja zaman sekarang terlalu sering menggunakan waktu luangnya hanya untuk bersenang-senang dengan bermain permainan daring. Adapun dampak bagi siswa/remaja dalam bermain permainan pada gawainya yang berlebihan menjadi sesuatu yang banyak diperbincangkan, karena beresiko mengalami *Internet Gaming Disorder (IGD)* (Charlton & Danforth, 2010). Efek IGD termasuk kecanduan, perubahan fungsi kognitif, emosional, dan perilaku, dan kerusakan signifikan pada kehidupan nyata seseorang di berbagai bidang, di antara banyak konsekuensi negatif lainnya jika mereka tidak cukup berolahraga. Misalnya bisa menderita penyakit kardiovaskular, mudah lelah dalam menjalani aktivitas dengan intensitas tinggi dan penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular yang dimaksud ialah kanker, penyakit jantung, stroke dan diabetes.

Manfaat dari aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari menurut Nurmalina (2011) antara lain dapat menjaga kesehatan otot dan persendian, menenangkan

suasana hati, meminimalisir risiko kecemasan dan stres, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, terakhir dapat meningkatkan sirkulasi darah. Pada penelitian ini menitik beratkan pada pengukuran aktivitas fisik peserta didik pada tingkat Madrasah Tsanawiyah (MTs) yang memiliki tingkatan yang sama dengan Sekolah Menengah Pertama (SMP), namun pada pembelajarannya sedikit berbeda dengan adanya mata pelajaran agama yang diterapkan sebagai mata pelajaran wajib. Didalamnya juga masih menerapkan pelajaran olahraga. Penelitian ini berfokus pada aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik dengan intensitas sedang hingga tinggi pada kesehariannya.

Dari hasil wawancara dengan guru olahraga di MTs Negeri 1 Jombang, didapatkan peserta didiknya memiliki prestasi dibidang akademik yang baik, ujian PTS dan PAS menggunakan sistem *android*, karena ujian berbasis *android* maka semua peserta didik MTs Negeri 1 Jombang dipastikan memiliki *handphone* masing-masing, mereka juga dalam mengikuti pelajaran olahraga dilapangan sudah banyak yang aktif dan serius namun masih ada juga yang cepat merasa lelah, saat menggunakan waktu istirahatnya ada yang sekedar duduk didepan kelas, pergi ke kantin, dll, tempat tinggal siswa diketahui tersebar diberbagai desa dan wilayah, kebanyakan siswa yang tinggal di daerah utara dari MTs Negeri 1 Jombang datang dan pulang diantar orang tua serta sedikit yang menggunakan sepeda sendiri dan yang berada di daerah selatan ada yang juga diantar namun ada yang mengendarai sepeda dan sepeda motor sendiri namun diparkir dekat rumah warga. Untuk tingkat aktivitas fisik peserta didik baik saat ini belum ditentukan sebab sebelumnya tidak pernah diadakan survei terhadap tingkat aktivitas fisik untuk peserta didik. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengambil judul penelitian “Survei Aktivitas Fisik Antara Siswa Di Desa Dan Kota Pada MTs Negeri 1 Jombang”.

MATERIALS AND METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data berupa angka dan program statistik. Sementara jenis atau desain penelitiannya adalah survei, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data informasi tentang populasi yang besar dengan menggunakan sampel yang relatif lebih kecil.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MTs Negeri 1 Jombang yang berjumlah 771 siswa. Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu *Proportionate Stratified Random Sampling*, Sugiyono (2011: 82). Menurut Arikunto (2012: 104), apabila jumlah total populasi dibawah 100, maka jumlah sampel diambil secara keseluruhan, namun jika populasi malebih 100 orang, maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasi. Dikarenakan sebaran populasi melebihi 100 orang yakni 771 orang, maka pengambilan sampel menggunakan 20% dari total populasi yakni 154 orang yang terbagi kedalam kelas VII hingga kelas IX, yang kemudian dibagi menjadia desa dan kota didapati siswa di Desa 87 siswa sedangkan siswa di Kota ada 67 siswa.

Pengambilan data menggunakan angket adopsi *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) yang sudah dimodifikasi dirancang untuk mengukur aktivitas fisik 7 hari terakhir. Hasil dikategorikan menjadi 5 bagian yaitu, nilai 1 Sangat Rendah, nilai 2 Rendah, nilai 3 Sedang, nilai 4 Tinggi dan nilai 5 Sangat Tinggi. Penyebaran angket dilakukan secara luring kepada responden.

RESULTS AND DISCUSSION

Peneitian ini mengukur tentang aktivitas fisik siswa yang ada di desa dan kota pada MTs Negeri 1 Jombang. Dari data yang didapati dapat diketahui siswa yang tinggal di kota cenderung lebih aktif daripada siswa yang bertempat tinggal di desa. Hasil tersebut dideskripsikan dalam bentuk tabel berikut:

Table 1. Tingkat Aktivitas Fisik Desa

Kategori	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	2	2,3%
Sedang	23	26,4%
Rendah	59	67,8%
Sangat Rendah	3	3,4%
Jumlah	87	100%

Dari tabel diatas bahwa tingkat aktivitas fisik siswa yang tinggal di Desa memiliki kategori sangat rendah sebanyak (3.4%), rendah (67.8%), sedang (26.4%), tinggi (2,3%) dan sangat tinggi sebesar (0%). Jadi dapat diketahui siswa yang tinggal di desa masuk kedalam tingkat aktivitas fisik rendah sebesar 67,8%. Sedangkan data aktivitas fisik siswa yang tinggal dikota dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 2. Tingkat Aktivitas Fisik di Kota

Kategori	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	1	1,5%
Sedang	32	47,8%
Rendah	30	44,8%
Sangat Rendah	4	6%
Jumlah	67	100%

Diketahui dari tabel diatas bahwa tingkat aktivitas fisik siswa yang tinggal di Kota memiliki kategori sangat rendah sebanyak (3.4%), rendah (67.8%), sedang (26.4%), tinggi (2,3%) dan sangat tinggi sebesar (0%). Jadi dapat diketahui siswa yang tinggal di desa masuk kedalam tingkat aktivitas fisik rendah sebesar 67,8%.

Hasil survei menyatakan untuk keaktifan siswa yang di desa pada saat disekolah khususnya waktu pembelajaran olahraga dilapangan mereka cenderung sangat aktif dalam menjalankannya, hal tersebut karena faktor siswa itu sendiri senang untuk diajak berolahraga jika didampingi oleh guru olahraganya dengan hasil sebanyak 42 siswa atau 48,3% dan siswa dari kota sebanyak 55,2% atau 67 siswa memilih selalu aktif dalam pembelajaran olahraga dilapangan.

Pada jam setelah pulang sekolah paling banyak yakni 35 atau 40,2% siswa lebih memilih untuk tidur karena setelah lelah bersekolah. Namun pada temuan keaktifan gerak di sore hari dalam seminggu terakhir saat dirumah hampir berbanding terbalik dengan aktifnya saat berolahraga di sekolah bersama guru,

karena sebanyak 32 atau 36,8% dari total siswa yang tinggal di desa memilih tidak pernah. Itu artinya mereka cenderung malas untuk beraktivitas disore hari. Tidak dapat dipungkiri meluasnya penyebaran orang yang memiliki handphone dimanfaatkan pelaku ekonomi di Jombang untuk membuat usaha warung kopi wifi, yang dimana bisa meminum kopi sambil menikmati internet gratis untuk segala umur. Karena itu banyak siswa sekolah tertarik untuk memilih menggunakan waktu luang saat dirumah sekedar mengopi sambil mengakses wifi dan bermain game online. Tindakan tersebut jika dibarkan terlalu lama dikhawatirkan akan berakibat pada aktivitas fisik siswa. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Kurniawan (2017: 99) bahwa intensitas yang berlebihan dalam bermain game berbasis online memberikan berbagai efek atau dampak pada fisik dan mental seseorang.

Dari hasil pengisian angket tentang aktivitas pada saat setelah sepulang sekolah sebanyak 27 atau 40,3% siswa menggunakan waktu setelah pulang sekolah juga untuk tidur sama seperti siswa yang ada di desa. Pada akhir pekan, didapati hanya ada 6 siswa yang tidak bergerak aktif dalam seminggu namun sebanyak 32,8% atau 22 siswa yang menjalankan aktivitas fisik aktif dengan intensitas 2-3 kali. Hal tersebut dapat dipengaruhi karena setiap minggu diadakannya car free day yang ada perempatan kebon rojo hingga ke ringin contong. Acara mingguan tersebut dimanfaatkan dengan pergi bersama teman sekedar untuk jalan-jalan atau berlari. Namun bagi siswa yang tidak memanfaatkan waktu akhir pekan biasanya digunakan untuk bermain pada gawainya, mengerjakan tugas dari sekolah ataupun tidur siang.

Salah satu faktor yang membuat remaja di kota aktif melakukan aktivitas fisik ialah perspektif tentang aktivitas fisik itu sendiri, dimana tentang sudut pandang pemahaman tersendiri dari diri siswa terhadap aktivitas fisik. Faktor ini selaras dengan penelitian Rezky Aulia Yusuf (2021: 138) yang dilakukan untuk mengetahui perspektif siswa terhadap aktivitas fisik, didapati bahwa perspektif tentang manfaat aktivitas fisik lebih baik pada remaja perkotaan dibandingkan remaja di pedesaan, namun dalam hal definisi aktivitas fisik remaja desa lebih baik daripada remaja yang tinggal dikota.

Menurut Khusaini (2021: 303) menjelaskan kelebihan orang tua diperkotaan dapat ditinjau dari jenjang pendidikan, pendapatan, jenis pekerjaan dan kepemilikan sumber daya untuk mendukung sekolah anaknya. Jika dilihat dari sisi ekonomi yang menengah keatas, akan memudahkan untuk memfasilitasi si anak agar sesuai kemauan dan keinginan. Itu artinya dalam hal memfasilitasi, memberikan edukasi tentang aktivitas fisik jika dibandingkan dengan desa kebanyakan peran orang tua siswa di kota lebih diunggulkan meskipun juga tidak sedikit yang kurangnya pemahaman orang tua tentang pentingnya aktivitas fisik terhadap anaknya. Jadi dari hasil yang diperoleh, didapati bahwa tempat tinggal memberikan dampak terhadap keaktifan siswa, disisi lain kemajuan teknologi dan faktor lain juga ikut andil dalam tingkat aktivitas fisik siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah didapat dari analisis data dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan, bahwa tingkat aktivitas fisik siswa di desa pada MTs Negeri 1 Jombang berada pada kategori rendah dengan tingkat aktivitas fisik sangat rendah 3.4%, rendah 67.8%, sedang 26.4%, tinggi 2.3% dan sangat tinggi 0%. Sedangkan tingkat aktivitas fisik siswa di kota berada pada kategori sedang dengan tingkat aktivitas fisik sangat rendah 6%, rendah 44.8%, sedang 47.8%, tinggi 1.5% dan sangat tinggi 0%.

REFERENCES

- Almatsier. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Miles, Lisa. (2007). *Physical Activity and Health*. London: British Nutrition Foundation Bulletin.
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. W. (2010). *Validating the distinction between computer addiction and engagement: online game playing and personality*. *Behavior & Information Technology*, 29, 601-6013. <https://doi.org/10.1080/01449290903401978>.

- Nurmalina. (2011). *Pencegahan & Management Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Kurniawan, D.E. (2017). *Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta*. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 3 No. 1.
- Rezky Aulia Yusuf., Fariyah Muhsanah., Alya Dafa Amira., Syiar Cakke., Sitti Patimah. (2021). *Perspektif Remaja Perkotaan dan Pedesaan Terkait Aktivitas Fisik*. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)*. Vol.2 No.4. 132-139.
- Khusaini dan Muvera. (2020). *Prestasi Belajar dan Karakteristik Orang Tua: Studi Perbandingan Sekolah Menengah Atas Perkotaan- Pedesaan*. *Jurnal Pendidikan Undiksha*, Vol.12 No.2 (2020).