
ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEDENTARY LIFESTYLE DI SMA N 2 BUKITTINGGI

Ramadhan Prayoga¹ *, Wilda Welis², Yogi Andria³, Donal Syafrianto⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

⁴ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

* Coresponding Author. E-mail: ramadhanprayoga1999@gmail.com

Received: 10 Maret artikel dikirim; Revised: 25 Maret artikel revisi; Accepted: 1 April artikel diterima

Abstrak: Sedentary lifestyle merupakan kebiasaan duduk, tiduran atau mengeluarkan tenaga dengan sangat minim dalam kegiatan sehari-hari seperti tiduran, bermain game, atau duduk bersama. Banyak hal yang mempengaruhi, karena zaman sekarang kebiasaan sedentary lifestyle ini merupakan kebiasaan yang sudah biasa dilakukan karena banyak faktor, seperti transportasi, teknologi yang rata-rata dilakukan banyak orang sekarang terutama dewasa dan remaja, hal ini apakah akan mempengaruhi kebugaran jasmani atau tidak. Jadi peneliti ingin melihat bagaimanakah bentuk kebugaran jasmani seseorang yang kurang bergerak pada siswa SMA Negeri 2 Bukittinggi. Populasi penelitian ini siswa SMAN 2 Bukittinggi yang berjumlah 1001 siswa. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik purposive sampling dengan perhitungan Slovin dengan jumlah sampel yang ditemukan adalah 91 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur variabel sedentary lifestyle dengan kusioner ASAQ dan kebugaran jasmani dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Analisa data penelitian menggunakan teknik analisis deskriptif statistik. Hasil penelitian ini menemukan pada 91 siswa yang sedentary lifestyle, baik pada sedentary rendah, sedang maupun tinggi rata-rata tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori sedang. Rata-rata hasil penilaian TKJI pada siswa sedentary lifestyle tinggi dengan 29 siswa laki-laki rata-rata nilai TKJI 13,9 dan 44 siswa perempuan rata-rata nilai TKJI 14,2 yang berkategori sedang. Didapatkan rata-rata hasil penilaian TKJI pada siswa sedentary lifestyle sedang dengan 7 siswa laki-laki rata-rata nilai TKJI 15,3 dan 9 siswa perempuan rata-rata nilai TKJI 15 yang berkategori sedang. Dan didapatkan rata-rata hasil penilaian TKJI pada siswa sedentary lifestyle rendah dengan jumlah 2 siswa perempuan dengan nilai TKJI rata-rata 16 berkategori sedang. Jadi, hasil tingkat kebugaran jasmani pada seseorang yang sedentary lifestyle tinggi, sedang, maupun rendah yaitu berkategori sedang.

Kata kunci: Sedentary Lifestyle, Kebugaran Jasmani.

Analysis of Physical Fitness Levels of Sedentary Lifestyle Students in SMA N 2 Bukittinggi

Abstract: Sedentary lifestyle is the habit of sitting, lying down or exerting very little energy in daily activities such as lying down, playing games or sitting together. Many things influence it, because nowadays the habit of a sedentary lifestyle is a habit that is usually carried out due to many factors, such as transportation, technology, which on average are carried out by many people now, especially adults and adolescents, whether this will affect physical fitness or not. So the researchers wanted to see how the physical fitness of a person who is less mobile forms the students of SMA Negeri 2 Bukittinggi. The population of this research is the students of SMAN 2 Bukittinggi, amounting to 1001 students. This sample was taken using a purposive sampling technique with Slovin calculations with the number of samples found being 91 students. Data collection was carried out by measuring sedentary lifestyle variables with the ASAQ questionnaire and physical fitness with the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI). Analysis of research data using descriptive statistical analysis techniques. The results of this study found that 91 students with a sedentary lifestyle, both low, medium and high sedentary, had an average level of physical fitness in the medium category. The average TKJI assessment results for high sedentary lifestyle students with 29 male students average TKJI score of 13.9 and 44 female students average TKJI score of 14.2 which is in the moderate category. The average TKJI assessment results were obtained for moderate sedentary lifestyle students with 7 male students with an average TKJI score of 15.3 and 9 female students with an average TKJI score of 15 which was in the moderate category. And the average TKJI assessment results were obtained for low sedentary lifestyle students with a total of 2 female students with an average TKJI score of 16 in the moderate category. So, the results of the level of physical fitness in someone who has a high, moderate, or low sedentary lifestyle are in the moderate category.

Keywords: Sedentary lifestyle, physical fitness

10

PENDAHULUAN

Zaman sekarang ini, aktivitas sangat mudah dan terbantu, karena adanya perkembangan teknologi dan transportasi sangat pesat dalam kehidupan. Teknologi memberikan banyak manfaat bagi kehidupan, seperti dalam cara berfikir dan kegiatan masyarakat. Banyaknya fasilitas yang mempengaruhi aktivitas fisik seperti kendaraan dan teknologi membuat peningkatan jumlah waktu yang dihabiskan untuk beraktivitas fisik menjadi lebih sedikit. Hal ini mengurangi kegiatan tubuh seperti berolahraga atau aktivitas berat. Seperti yang telah disampaikan Andria (2019) olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dan seperti yang disampaikan juga oleh Syafrianto (2017) bahwa olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan manusia karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugas sehari-hari. Sehingga terjadinya perubahan gaya hidup pada zaman sekarang ini, yakni dari healthy lifestyle berubah menjadi sedentary lifestyle (Pribadi & Nurhayati, 2018)

Menurut hasil dari Riskesdas (2018) menunjukkan hampir separuh proporsi penduduk Indonesia melakukan sedentary lifestyle selama 3-6 jam perhari adalah anak usia lebih dari sepuluh tahun (42,0%). Dan menurut Kementerian Kesehatan RI (2018) tingkat aktivitas fisik pada remaja di Indonesia menunjukkan hampir separuh proporsi penduduk kelompok umur 15-19 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 49,6%. Hal ini menunjukkan bahwa anak usia sekolah lebih banyak menghabiskan separuh waktunya untuk melakukan sedentary lifestyle.

Terdapat fenomena sedentary lifestyle pada anak-anak dan remaja sekolah sekarang, dari aktivitas dan gaya hidup ini, seperti lama bermain game di smartphone atau komputer, scrolling internet, dan menonton televisi dengan waktu yang lama. Kemudahan dalam berbelanja di online shop juga mempengaruhi aktivitas, seperti memesan makanan dan minuman melalui smartphone. Serta kekurangan gerak dari akses transportasi (motor, mobil, dan angkutan umum) memiliki permasalahan seperti pergi dengan jarak yang tidak terlalu jauh walau sebenarnya berjalan kaki tidak terlalu lama. Ini merupakan bentuk ketergantungan yang bisa diterima secara sosial.

Menurut Sharkey dalam Apri Agus & Sepriadi (2021) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani salah satunya adalah aktivitas dan gaya hidup. Hal ini salah satunya meliputi, kebiasaan dalam istirahat, karena dengan banyaknya hiburan didalam rumah, seperti TV, internet dan sebagainya. Hal ini dapat menyebabkan kurang tidur, jika kurang tidur sering dilakukan maka akan mengurangi kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani ini memiliki derajat kesehatan statis dan dinamis yang mampu mendukung segala jenis aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan, seperti pada kesehatan dinamis dapat mengukur kenaikan dan pemulihan denyut nadi ketika melakukan aktivitas. Semakin tinggi derajat kebugaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemampuan kerja fisiknya dan semakin kecil kemungkinan terjadi kelelahan (Agus, 2012)

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang peneliti lakukan di SMAN 2 Bukittinggi, peneliti berencana ingin mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa yang sering melakukan aktifitas ringan atau sedentary lifestyle di SMA tersebut. Terdapat beberapa hal yang jadi pertimbangan peneliti, yaitu kondisi geografis sekolah berada ditengah kota, yang mana akses jalan mudah berada di tepi jalan raya, akses transportasi ke sekolah itu mudah, bisa jalan kaki, bawa kendaraan, atau naik angkutan umum. Aktifitas olahraga yang tidak efisien karena kondisi lapangan tidak terlalu besar dan lebar.

Menurut wawancara dengan enam orang siswa yang peneliti lakukan, ada siswa yang jarak rumah dengan sekolahnya itu dekat tapi malas berjalan ke sekolah dan lebih memilih naik angkutan umum atau kendaraan pribadi. Terdapat aktifitas yang dilakukan siswa tersebut setelah pulang sekolah ada yang bermain game online lebih kurang 2-3 jam setiap hari, ada yang menonton film seperti anime, atau film series yang memakan waktu yang lama, ada juga yang bermain sosial media seperti youtube, instagram, tiktok dengan durasi sekitaran 2-3 jam lebih, ada juga yang duduk bersama setelah pulang sekolah.

Dari penjelasan siswa ini, kebanyakan hanya melakukan aktifitas yang bersifat rendah dirumah ataupun diluar rumah karena kelelahan dan ingin bersantai. Tetapi terdapat salah satu murid yang diwawancara tersebut ada juga yang membantu orang tua dan berolahraga pada sore hari seperti jogging, bermain futsal, basket, dan badminton. Berarti terdapat siswa yang melakukan kegiatan yang bersifat aktifitas yang sehat dan juga sedentary lifestyle. Jadi, peneliti tertarik untuk mengetahui “Bagaimanakah tingkat kebugaran jasmani siswa yang sedentary lifestyle di SMA Negeri 2 Bukittinggi”.

METODE

Pada penelitian ini, penelitian bersifat deskriptif kuantitatif, dengan jumlah siswa - siswi SMA Negeri 2 Bukittinggi yaitu berjumlah 1001 orang dengan penentuan sampel menggunakan perhitungan rumus slovin didapatkan hasilnya yaitu sebanyak 91 siswa (Sugiyono, 2013:87). Jadi, sampel yang diteliti sebanyak 91 orang untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang sedentary lifestyle rendah, sedang dan tinggi.

Instrument yang digunakan pada sedentary lifestyle dilakukan dengan menggunakan kuisisioner untuk mengetahui sedentary tinggi, sedang dan rendah yaitu menggunakan angket dari Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) yang sedikit dimodifikasi memiliki nilai reliabilitas 0,57-0,86 memiliki nilai validitas yang baik (Sedentarybehaviour.org, 2017). Pada kuisisioner ASAQ menunjukkan seberapa lama waktu yang digunakan atau dihabiskan responden terhadap 8 domain aktivitas sedentary yaitu menonton tv, menggunakan komputer/video game, duduk sambil menggunakan telepon, duduk sambil membaca, mengerjakan tugas, bermain alat musik, membuat karya seni, dan duduk dalam transportasi. Pilihan jawaban ASAQ terdiri atas hari senin, selasa, rabu, kamis, jumat sabtu dan minggu dalam melakukan aktivitas yang tertera dengan perhitungan jam dan permenitnya.

Teknik analisis data dilakukan setelah semua data berhasil dikumpulkan, dibagi pada sedentary lifestyle tinggi, sedang, dan rendah pada 91 responden yang telah didapatkan dengan ketentuan rumus yang digunakan. Pada penentuan sedentary lifestyle ini dilakukan dengan menjumlahkan berapa lama waktu yang dihabiskan dalam melakukan kegiatan yang ada pada kuisisioner ASAQ tersebut dari senin sampai minggu dan dicari rata-rata perminggunya dan setelah pengisian kuisisioner, dilakukan tes TKJI untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dari masing- masing responden yang sedentary rendah, sedang dan tinggi tersebut.

Instrument yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kebugaran jasmani Indonesia merupakan tes baku yang digunakan untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani orang Indonesia (Sepdanius, 2019:54). Tes ini dilakukan kepada siswa dan siswi yang berumur 16-18 tahun SMA Negeri 2 Bukittinggi di lapangan kantin Bukittinggi pada tanggal 10 dan 11 January 2023. Untuk mengklasifikasikan tingkat kebugaran jasmani seseorang ini, maka perlu penjumlahan nilai yang didapat dari kelima aspek yang diukur dan di teskan ini.

Setelah data tingkat kebugaran jasmani didapatkan, kemudian diolah dengan menggunakan Microsoft Excell 2016, teknik analisis yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase dari yang sedentary lifestyle dengan tingkat kebugaran jasmani. seperti dijelaskan oleh Arikunto (2014) Bila suatu penelitian bertujuan mendapatkan gambaran atau menemukan suatu sebagaimana adanya tentang suatu objek yang diteliti..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada karakteristik sampel yang diteliti, terdapat tinggi badan dan berat badan sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

	Laki-laki (n=36)			Perempuan (n=55)		
	Rata-rata	Tertinggi	Terendah	Rata-rata	Tertinggi	Terendah
Umur	16 tahun	17 tahun	15 tahun	16 tahun	17 tahun	15 tahun
Tinggi Badan	168,1 cm	180 cm	151 cm	156,8 cm	168 cm	142 cm
Berat Badan	55,9 kg	81 kg	41 kg	50,9 kg	76 kg	33 kg

Pada tabel 1 tersebut, diketahui Karakteristik umum responden berdasarkan jenis kelamin dari 91 responden, terdapat jumlah laki-laki 36 orang (39,6%) dan perempuan sebanyak 55 orang (60,4%). Rata-rata umur responden laki-laki dan perempuan adalah, 16 tahun dengan umur tertinggi 17 tahun dan terendah 15 tahun.

Kategori tinggi badan responden, pada siswa laki-laki rata-rata tinggi responden berkisaran pada 168 cm, dengan tinggi tertinggi 180 cm dan yang terendah 151 cm. Pada siswa perempuan, rata-rata tinggi responden berkisar 156,8cm dengan tinggi tertinggi 168 cm dan terendah 142 cm.

Kategori berat badan responden, pada laki-laki rata-rata berat sampel memiliki berat 55,9 kg dengan berat paling tinggi 81 kg dan berat yang teringan 41 kg. Pada perempuan, rata-rata berat responden adalah 50,9 kg dengan berat paling tinggi 76 kg dan teringan 33 kg

A.Sedentary Lifestyle

1.Sedentary lifestyle tinggi

Hasil penelitian dari pengisian kusioner ASAQ, pada 91 responden ditemukan 73 responden yang melakukan kebiasaan sedentary tinggi (≥ 5 jam) rata-rata perhari dalam seminggu. Dapat dilihat pada tabel.2 ini:

Tabel.2 Hasil Deskriptif Statistik *Sedentary Lifestyle* Tinggi

<i>Sedentary Lifestyle</i> Tinggi	
<i>Sedentary</i> Tinggi	73 siswa
Rata-rata	7 jam 22 menit
Paling Sebentar	5 jam 1 menit
Paling lama	10 jam 45 menit
Standar deviasi	1 jam 40 menit

Pada tabel.3 merupakan hasil kegiatan semua siswa yang sedentary lifestyle tinggi yaitu berjumlah 73 siswa yang setiap pertanyaannya merupakan pertanyaan dari kusioner ASAQ:

Tabel.3 Distribusi Frekuensi ASAQ *Sedentary* Tinggi

No	Kegiatan	Jumlah	Rata-rata perminggu	Paling sebentar	Paling Lama	Standar deviasi
1	Lama menonton vidio atau TV bersifat lama seperti youtube, netflix, anime, dan sebagainya.	68 siswa	1 jam 17 menit	11 menit	3 jam 17 menit	0,0323 atau 46 menit
2	Lama Menggunakan komputer atau smartpone untuk bermain game, scroll sosial media.	73 siswa	2 jam 46 menit	50 menit	6 jam 38 menit	0,0504 atau 1 jam 12 menit
3	Lama duduk atau tiduran sambil mendengarkan musik.	68 siswa	48 menit	2 menit	3 jam 42 menit	0,0285 atau 41 menit
4	Mengerjakan tugas	69 siswa	1 jam 10 menit	5 menit	3 jam	0,0293 atau 42 menit
5	Lama duduk membaca buku, novel, komik baik dari elektronik atau non elektronik	45 siswa	45 menit	4 menit	3 jam 3 menit	0,0296 atau 42 menit
6	Memainkan alat musik	27 siswa	24 menit	1 menit	2 jam	0,0218 atau 31 menit
7	Mengerjakan karya seni seperti menggambar, kerajinan dan sebagainya	29 siswa	19 menit	1 menit	1 jam 34 menit	0,0144 atau 20 menit
8	Duduk di dalam alat transportasi, mengendarai transportasi yang bersifat mesin	63 siswa	47 menit	1 menit	3 jam 47 menit	0,0267 atau 38 menit

2. Sedentary lifestyle sedang

Hasil dari pengisian kusioner ASAQ dari 91 sampel ditemukan 16 orang siswa yang melakukan kebiasaan sedentary lifestyle sedang (2jam-5jam) rata-rata perharinya dalam setiap minggu. Dapat dilihat pada tabel.4 ini:

Tabel.4 Deskriptif Statistik *Sedentary Lifestyle* Sedang

<i>Sedentary Lifestyle</i> Sedang	
<i>Sedentary</i> Sedang	16 siswa
Rata-rata	3 jam 48 menit
Paling Sebentar	2 jam 44 menit
Paling lama	4 jam 48 menit
Standar deviasi	42 menit

Hasil pengisian kusioner ASAQ, dari 91 orang siswa terdapat 16 siswa yang melakukan kebiasaan sedentary lifestyle sedang (2jam-5jam). Rata-rata 16 siswa ini melakukan kegiatan sedentary lifestyle sedang selama 3 jam 48 menit perhari dalam hitungan minggu. Terdapat siswa yang melakukan sedentary lifestyle sedang paling lama yaitu selama 4 jam 48 menit dan yang paling sebentar untuk sedentary lifestyle sedang ini yaitu selama 2 jam 44 menit.

Pada tabel.5 ini merupakan hasil kegiatan dari 16 siswa yang sedentary lifestyle sedang yang dibagi dalam beberapa pertanyaan yang diambil dari pertanyaan kusioner ASAQ:

Tabel 5 Distribusi frekuensi ASAQ *Sedentary Sedang*

No	Kegiatan	Jumlah	Rata-rata perminggu	Paling sebentar	Paling lama	Standar deviasi
1	Lama menonton vidio atau TV bersifat lama seperti youtube, netflix, anime, dan sebagainya.	12 Siswa	39 menit	8 menit	1 jam 17 menit	0,015 atau 21 menit
2	Lama menggunakan komputer atau smartphone untuk bermain game, scroll sosial media.	16 Siswa	1 jam 33 menit	41 menit	2 jam 38 menit	0,028 atau 40 menit
3	Lama duduk atau tiduran sambil mendengarkan musik.	7 Siswa	40 menit	1 menit	1 jam 42 menit	0,025 atau 36 menit
4	Mengerjakan tugas	15 Siswa	44 menit	4 menit	2 jam	0,026 atau 38 menit
5	Lama duduk membaca buku, novel, komik baik dari elektronik atau non elektronik	3 Siswa	22 menit	3 menit	1 jam	0,00050 atau 4 detik
6	Memainkan alat music	2 Siswa	24 menit	4 menit	44 menit	0,0196 atau 28 menit
7	Mengerjakan karya seni seperti menggambar, kerajinan dan sebagainya	4 Siswa	33 menit	1 menit	1 jam 55 menit	0,037 atau 54 menit
8	Duduk di dalam alat transportasi, mengendarai transportasi yang bersifat mesin	14 Siswa	35 menit	6 menit	1 jam 25 menit	0,0197 atau 28 menit

3. Sedentary lifestyle rendah

Pada kegiatan sedentary rendah ini, dari 91 siswa, terdapat 2 orang siswa yang melakukan kebiasaan sedentary rendah (≤ 2 jam) perharinya. Maka terdapat hasil yang telah ditemukan pada tabel.6 sebagai berikut:

Tabel.6 Statistik Deskriptif *Sedentary Rendah*

Jumlah	2 orang siswa
Mean	1 jam 49 menit
Minimum	1 jam 42 menit
Maximum	1 jam 56 menit
Standar Deviasi	9 menit

Rata-rata siswa yang melakukan kebiasaan sedentary rendah ini melakukannya selama 1 jam 49 menit dengan salah satu kegiatannya ada yang tertinggi (1 jam 56 menit) dan ada yang terendah (1 jam 42 menit) karena hanya 2 orang siswa

. Berikut pengisian kusiaoner ASAQ olah 2 orang siswa yang mempunyai kebiasaan sedentary lifestyle rendah dapat dilihat pada tabel.7 sebagai berikut:

Tabel.7 Distribusi Frekuensi Aktifitas *Sedentary Lifestyle Rendah*

Kegiatan	lama kegiatan	
	responden 1	responden 2
Lama menonton vidio atau TV bersifat lama seperti youtube, netflix, anime, dan sebagainya.	4 menit	-
Lama Menggunakan komputer atau smartphone untuk bermain game, scroll sosial media.	1 jam 30 menit	41 menit
Lama duduk atau tiduran sambil mendengarkan musik.	-	23 menit
Mengerjakan tugas	20 menit	21 menit
Lama duduk membaca buku, novel, komik baik dari elektronik atau non elektronik	-	-
Memainkan alat music	-	17 menit
Mengerjakan karya seni seperti menggambar, kerajinan dan sebagainya	-	-
Duduk di dalam alat transportasi, mengendarai transportasi yang bersifat mesin	2 menit	-

Pada pertanyaan kusioner ASAQ ini, ada beberapa pertanyaan yang tidak dijawab oleh responden. Kegiatan yang paling lama dilakukan oleh responden yang sedentary lifestyle ringan adalah “Menggunakan komputer atau smartphone untuk bermain game, scroll sosial media”. Kegiatan selebihnya lumayan lama, bisa dilihat pada tabel 7 tersebut.

A. Kebugaran Jasmani

1. Hasil TKJI Pada Siswa Sedentary Lifestyle Tinggi

Hasil tes TKJI yang dilakukan kepada siswa SMA N 2 Bukittinggi yang sedentary lifestyle tinggi ini terdapat hasil yang telah ditemukan pada tabel.8 dibawah ini:

Tabel.8 Analisis Statistik Nilai TKJI Siswa *Sedentary Lifestyle Tinggi*

Tingkat Kebugaran	Jumlah	Rata-rata	Minimal	Maximal	Standar Deviasi
Laki-Laki	29 orang	13,9	11	18	1,654
Perempuan	44 orang	14,2	12	19	0,246

2. Hasil TKJI Pada Siswa Sedentary Lifestyle sedang

Hasil dari kelima item tes TKJI menemukan tingkat kebugaran pada siswa yang sedentary lifestyle sedang ini dapat dilihat pada tabel.9 ini:

Tabel.9 Analisis Statistik Nilai TKJI Siswa *Sedentary Lifestyle* Sedang

Tingkat Kebugaran	Jumlah	Rata-rata	Minimal	Maximal	Standar Deviasi
Laki-Laki	7	15,28	14	18	0,5216
Perempuan	9	15	11	18	0,7071

3. Analisis Statistik Hasil TKJI pada Siswa Sedentary Lifestyle Rendah

Pada tingkat kebugaran jasmani siswa yang sedentary rendah, terdapat 2 orang responden. Hasil kebugaran yang dimiliki perempuan sedentary lifestyle rendah ini adalah 15 dan 17, rata-ratanya 16.

B. Hasil Jumlah Tingkat Kebugaran Responden yang Sedentary Lifestyle

Pada hasil tes kebugaran pada siswa sedentary lifestyle, hasil tersebut merupakan hasil dari tes TKJI yang dilakukan dengan beberapa item tes yaitu tes lari cepat, pull up, sit up, vertical jump, dan tes lari jarak menengah. Kelima item tes ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat kebugaran jasmani seseorang dengan cara menggabungkan semua hasil dari tes yang telah dilakukan, dapat dilihat pada tabel.10 berikut:

Tabel.10 Hasil Tingkat Kebugaran Responden Sedentary lifestyle

<i>Sedentary</i>	Laki-laki				
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
Tinggi	-	1 orang	17 orang	11 orang	-
Sedang	-	1 orang	6 orang	-	-
Rendah	-	-	-	-	-
<i>Sedentary</i>	Perempuan				
	Baik Sekali	Baik	Sedang	Kurang	Kurang Sekali
Tinggi	-	2 orang	25 orang	17 orang	-
Sedang	-	1 orang	6 orang	2 orang	-
Rendah	-	-	2 orang	-	-

Pada siswa sedentary lifestyle tinggi dengan jumlah siswa 73 orang, tingkat kebugaran jasmani siswa berbeda-beda yang dapat dilihat pada tabel tersebut. Hasil tes TKJI pada kategori kebugaran “kurang” sebanyak 11 anak laki-laki dan 17 perempuan. Pada kategori “sedang” terdapat 17 laki-laki dan 25 perempuan. Dan pada kategori “baik” terdapat 1 laki-laki dan 2 perempuan.

Pada siswa sedentary lifestyle sedang dengan jumlah siswa 16, tingkat kebugarannya dapat dilihat pada tabel tersebut. Hasil tes TKJI pada laki-laki terdapat 1 orang dengan kebugarannya berkategori “baik”. Terdapat 6 orang siswa yang berkategori “sedang”. Pada perempuan terdapat 1 orang yang berkategori kebugaran “baik”, terdapat 6 orang yang kebugaran berkategori “sedang” dan terdapat 2 orang yang berkategori kebugarannya “kurang”.

Pada siswa yang sedentary lifestyle rendah, hanya terdapat 2 orang yang mendapatkan nilai TKJI yang didapat adalah 15 dan 17 dengan kategori “sedang”.

PEMBAHASAN

Pengisian kusioner ASAQ dilakukan untuk mengetahui tingkat sedentary lifestyle dengan jumlah responden 91 siswa SMAN 2 Bukittinggi. Pada 73 responden, ditemukan yang sedentary lifestyle tinggi, rata-rata melakukan kebiasaan sedentary selama 7 jam 22 menit dengan hasil tingkat kebugaran yang ditemukan bermacam-macam, ada yang kurang, sedang dan baik. Pada 16 responden, ditemukan yang sedentary lifestyle sedang, hasil yang didapatkan rata-rata 3 jam 48 menit memiliki tingkat kebugaran kurang, sedang dan baik. Pada 2 responden sedentary lifestyle rendah, rata-rata melakukannya selama 1 jam 49 menit dengan hasil tingkat kebugaran berada pada kategori sedang.

Dapat kita lihat disini bahwa seseorang yang sedentary lifestyle banyak menghabiskan waktunya dalam pengeluaran energy 1,5 METs. Pada perhitungan MET dapat mengetahui banyak sedikitnya jumlah energy yang digunakan oleh seseorang dalam beraktivitas, apalagi aktivitas sedentary yang telah menjadi kebiasaan sehari-hari.

Hasil dari pengisian kusioner ASAQ oleh siswa SMAN 2 Bukittinggi, terdapat kegiatan yang paling lama dilakukan adalah “menggunakan komputer atau smartphone untuk bermain game dan sosial media”. Rata-rata responden yang sedentary lifestyle tinggi mengisi pertanyaan ini melakukan kebiasaan ini selama 2 jam 46 menit, pada rata-rata yang sedang yaitu selama 1 jam 33 menit, dan yang sedentary lifestyle rendah yaitu selama 1 jam 5 menit. Hal ini juga didukung dari penelitian Faigenbaum (2015) yang menyatakan bahwa sekarang komputer dan sosial media mampu menurunkan kebutuhan dan keinginan pada anak-anak untuk bergerak dan bermain sehingga anak-anak berpotensi memiliki gaya hidup yang sedentary lifestyle.

Hal tersebut menandakan bahwa pengaruh game atau sosial media sangat besar terjadi pada remaja sekarang. Hal ini tidak apa-apa, tetapi permasalahannya pada berapa lama waktu yang dihabiskan akan membuat penurunan pada aktivitas fisik walaupun pada hasil tes kebugaran rata-rata tingkat kebugaran jasmani berkategori sedang tetapi dalam segi nilai TKJI yang didapatkan relatif lebih bagus yang sedentary rendah dan sedang dari pada tinggi. Sama halnya pada hasil penelitian Putri (2019) diperoleh hasil yaitu antara aktivitas bermain game online dengan kebugaran fisik pada remaja SMP di kota Denpasar terdapat hubungan yang bermakna. Jadi, bisa dibayangkan bermain games khususnya game online dalam jangka waktu atau durasi yang lama dapat berdampak pada penurunan aktivitas fisik anak maupun remaja walaupun sedikit.

Hasil dari tes TKJI didapatkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani Siswa SMAN 2 Bukittinggi yaitu berkategori “sedang” baik pada siswa yang sedentary tinggi (≥ 5 jam), sedentary sedang (2-5jam) dan sedentary rendah (≤ 2 jam). Berarti kategori tingkat kebugaran jasmani ini sejalan dengan hasil yang telah dilakukan dalam hasil penelitian Laksono (2019) menjelaskan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan aktivitas sedentary. Tetapi pada penelitian Fadillah (2021) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas sedentary dengan tingkat kebugaran jasmani.

Tetapi, pada nilai TKJI, responden yang sedentary sedang dan rendah relatif bagus dari pada tinggi walaupun dikategorikan rata-rata tetap “sedang”. Seperti juga yang dijelaskan pada hasil penelitian Laksono (2019) menyatakan bahwa terdapat sumbangan aktivitas sedentary terhadap tingkat kebugaran jasmani. Hal ini sesuai juga pada peneliti Ailina (2018) menemukan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Hal ini sejalan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani menurut Sharkey dalam Apri Agus & Sepriadi (2021:86) adalah kebiasaan dan aktivitas sehari-hari. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmaninya akan semakin tinggi.

Dari hasil nilai TKJI yang didapatkan pada responden yang sedentary tinggi, sedang dan rendah. Berarti tingkat kebugaran jasmani ini dipengaruhi berbagai macam hal lain. Seperti pada teori dalam Apri Agus & Sepriadi (2021) tingkat kebugaran jasmani ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti gen, status gizi, latihan dan lingkungan. Seperti pada hasil karakteristik responden, ditemukan bahwa kriteria pada sampel yang diteliti ini adalah 91 siswa SMAN 2 Bukittinggi yang berumur 15-17 tahun. Rata-rata berat badan dan tinggi responden adalah ideal, walau terdapat juga yang kelebihan berat dan kurus. Hal ini sejalan dengan aktifitas rendah yang dipengaruhi makanan yang dinyatakan oleh Welis (2013:119) mengatakan bahwa kurangnya aktifitas fisik mengakibatkan gangguan terhadap metabolisme tubuh, beragam penyakit yang muncul akibat

kurangnya aktifitas fisik berawal dari ketidakseimbangan antara energi yang masuk melalui makanan dengan energi yang dikeluarkan melalui aktifitas fisik. 16

SIMPULAN

Ditemukan pada 91 siswa yang sedentary lifestyle, baik pada sedentary rendah, sedang maupun tinggi rata-rata tingkat kebugaran jasmaninya berada pada kategori sedang. Rata-rata hasil penilaian TKJI pada siswa sedentary lifestyle tinggi dengan 29 siswa laki-laki rata-rata nilai TKJI 13,9 dan 44 siswa perempuan rata-rata nilai TKJI 14,2 yang berkategori sedang. Didapatkan rata-rata hasil penilaian TKJI pada siswa sedentary lifestyle sedang dengan 7 siswa laki-laki rata-rata nilai TKJI 15,3 dan 9 siswa perempuan rata-rata nilai TKJI 15 yang berkategori sedang. Dan didapatkan rata-rata hasil penilaian TKJI pada siswa sedentary lifestyle rendah dengan jumlah 2 siswa perempuan dengan nilai TKJI rata-rata 16 berkategori sedang.

Tetapi nilai hasil tes TKJI pada siswa yang sedentary lifestyle di SMAN 2 Bukittinggi ini berbeda-beda, jadi ada banyak faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani ini selain aktifitas fisik teruma kebiasaan sedentary lifestyle. faktor lain itu seperti berolahraga dan makanan atau status gizi. Tetapi nilai TKJI bagi siswa yang sedentary tinggi lebih rendah rata-ratanya dari siswa yang nilai TKJI sedentary rendah dan sedang.

Jadi, rata-rata tingkat kebugaran jasmani pada seseorang yang sedentary lifestyle, baik pada sedentary tinggi, sedang, dan rendah berkategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
- Ailina, N. S. (2018). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Aktivitas Fisik Mahasiswa Kedokteran dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Repositori BKG* <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/167775>
- Andria, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Isotonis Dan Pisang Terhadap Kadar Glukosa Darah Atlet Tenis Lapangan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Sporta Sainika*, 4(2), 77–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/sporta.v4i2.116>
- Apri Agus, & Sepriadi. (2021). *Manajemen Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadillah, N. A. (2021). Hubungan Antara Sedentary Lifestyle Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa di SMAN 5 Makassar. *Science Direct*, 31(5).
- Faigenbaum.A. (2015). *Physical Activity in Children and Adolescents American College of Sports Medicine*.
- KEMENKES, “Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018,” 2018.
- Laksono, B. A. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Kebugaran Jasmani (Studi Pada Peserta Kelas Vii Didik Smp Negeri 1 Ngimbang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 445–449.
- Pribadi, P. S. A., & Nurhayati, F. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi pada Siswa SMP di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 327–330.
- Putri, N. A. W. (2019). Hubungan antara Aktivitas Bermain Game Online dengan Kebugaran Fisik pada Remaja. *Jurnal Medika Udayan*, 8(7).
- Sedentarybehaviour.org (2017). *Sedentary Behaviour Questionnaires*. <https://www.sedentarybehaviour.org/sedentary-behaviour-questionnaires/>
- Septanius, Endang, Muhammad Sazeli Rifki, dan A. K. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Rajagrafindo. Rajawali Pers.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung. ALFABETA.

17

Syafrianto, D., Karmaya, N. M., Lesmana, S. I., Ngurah, I. B., Weta, W., & Imron, M. A. (2017).

Penambahan Glute Exercise Pada Terapi Latihan Dasar Lebih Meningkatkan Stabilitas Ankle Pada Penderita Sprain Ankle Kronis. Sport and Fitness Journal, 5(2), 51–57.

Welis, Wilda, Sazeli, Rifki, M. (2013). Buku Pentunjuk Gizi untuk Aktivitas Fisik. Padang: Sukabina Press.
<http://repository.unp.ac.id/id/eprint/489>.

