



Tingkat Partisipasi Siswa SMA Melakukan Aktivitas Olahraga di Luar Jam Mata Pelajaran Penjaskes (Pendidikan Jasmani dan Kesehatan)

I Kadek Wikanjaya^{1*}, I Ketut Yoda², Gede Doddy Tisna³ 

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

*Corresponding author: kadek.wikanjaya@undiksha.ac.id

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk menganalisis berapa besar tingkat partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti adanya suatu variabel, gejala atau keadaan. Variabel dalam penelitian ini adalah partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes. Populasi dalam penelitian ini yakni sebanyak 2.560 siswa SMA. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan teknik purposive random sampling yang berjumlah 256 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Adapun data dianalisis dengan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian tingkat partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes Kabupaten Badung masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8,20%, kategori tinggi sebesar 17,97%, kategori sedang sebesar 45,31%, kategori rendah sebesar 21,09% dan kategori sangat rendah sebesar 7,42%.

Kata kunci: Partisipasi, aktivitas olahraga, Penjaskes.

Abstract

The purpose of this study was to analyze how high the level of student participation was in carrying out sports activities outside the physical education subject hours. This research is quantitative descriptive. Quantitative descriptive research is research that does not intend to test hypotheses but only describes the existence of a variable, symptom or condition. The variable in this study is student participation in sports activities outside of physical education hours. The population in this study is 2,560 high school students. The sample in this study was determined by purposive random sampling technique, which consisted of 256 students. The method used in this study is a survey with data collection techniques using angles. The data were analyzed with quantitative descriptive. The results of the study showed that the level of student participation in sports activities outside the hours of the Badung Regency Physical Education subject was included in the very high category of 8.20%, the high category of 17.97%, the medium category of 45.31%, the low category of 21.09 % and very low category of 7.42%.

Keywords: Participation, sportsactivities, Penjaskes.

1. PENDAHULUAN

Pergeseran pola hidup dari banyak bekerja secara dinamis menjadi jarang bekerja ditengarai sebagai penyebab menurunnya tingkat kebugaran. Hal tersebut merupakan dampak negatif dari semakin lajunya perkembangan teknologi. Orang berlomba-lomba menciptakan berbagai peralatan serba otomatis untuk mengganti hampir semua kerja manusia. Orang yang mulanya harus bekerja secara fisik, misalnya berjalan dari rumah ke sekolah, diganti oleh peran motor atau mobil sehingga orang cenderung statis kurang kerja fisik dan bermalas-malasan. Keadaan kurang gerak (hipokinetik) dapat menyebabkan berbagai problematika kesehatan yang ditandai dengan semakin banyaknya orang terkena penyakit. Aktivitas olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan, dan peralatan yang digunakan. Aktivitas olahraga tidak bisa

History:

Received : February 22, 2022

Revised : February 25, 2022

Accepted : May 23, 2022

Published : June 25, 2022

Publisher: Undiksha Press

Licensed: This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License



dilakukan sembarangan, tetap harus dilakukan dengan teknik dan aturan yang benar. Walaupun senang terhadap olahraga, tetap harus melihat usia dan kondisi fisik sehingga tetap terkontrol dengan baik (Ilyas & Almunawar, 2020; Kamaruddin et al., 2022; Saparia & Kandupi, 2022).

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang (Candra Dewi et al., 2020; Paryanto & Wati, 2013; Ulpi et al., 2021). Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani (Rizki Mubarak, Andika Triansyah, 2020; Saparia & Kandupi, 2022). Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjaskes yang ditambah, dari sebelumnya 2 jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya. Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatan sehari-hari (Prativi, G. O., Soegiyanto, 2013; Salabi, 2019). Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat, atau obesitas yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenaganya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat (Jasmani et al., 2020; Syarifuddin & Puspitawati, 2013).

Data SDI 2006 menunjukkan kondisi kebugaran jasmani masyarakat kita: 1,08% masuk dalam kategori baik sekali, 4,07% baik, 13,55% sedang, 43,90% kurang, dan 37,40% kurang sekali (Hudaya, 2018; Mutohir., 2007). Kebugaran jasmani siswa SMA baik siswa putri maupun putra, semakin tinggi kelas kebugaran jasmani tetap sama. Diketahui bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan siswa semakin berkurang aktivitas olahraga siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran siswa di semua jenjang pendidikan belum berada dalam kondisi baik dan semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin berkurang aktivitas olahraga siswa, sehingga berdampak pada kebugaran jasmaninya. Untuk itu dalam upaya untuk perbaikan, ada beberapa solusi yaitu melalui partisipasi siswa melakukan olahraga di luar mata pelajaran penjaskes karena kalau hanya mengandalkan jam pelajaran penjaskes tidak optimal karena cuma 1 kali dalam seminggu. Data SDI 2006 untuk wilayah Bali menunjukkan kebugaran jasmani masyarakat Bali 0,225, untuk partisipasi wilayah Bali yaitu 0,296 yang berarti memasuki kategori rendah. Adapun norma SDI yaitu 0,800 – 1 tinggi, 0,500 -0,799 menengah, dan 0 – 0,499 rendah. Jadi dapat disimpulkan untuk tingkat kebugaran jasmani dan partisipasi di wilayah Bali masih tergolong rendah (Hudaya, 2018; Mutohir., 2007).

Kecenderungan kelebihan berat badan atau obesitas terjadi akibat tidak seimbangnya antara berat badan dengan tinggi badan. Biasanya hal ini terjadi akibat dari penumpukan jaringan lemak di tempat tertentu. Kelebihan berat badan atau obesitas terjadi akibat berbagai faktor. Pada anak remaja kejadian obesitas dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, keadaan sosial ekonomi, genetik, dan tingkat pengetahuan gizi (Hafiza et al., 2021; Intantiyana et al., 2018; Septiani & Raharjo, 2017). Banyak masyarakat termasuk kaum remaja salah mengartikan aktivitas fisik sebagai olahraga dengan waktu yang lama, dan dengan intensitas gerakan yang berat. Namun tidak demikian, menurut WHO aktivitas fisik merupakan berbagai jenis kegiatan dengan berbagai intensitas yang menggunakan dan melibatkan adanya gerakan tubuh yang memicu terjadinya kontraksi otot dan rangka yang membutuhkan energi untuk dapat melakukannya. Dari hasil pengamatan meskipun sudah diketahui oleh banyak orang, bahwa aktivitas olahraga sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa, namun masih banyak siswa SMA di Kabupaten Badung yang kurang

berolahraga karena lebih memilih untuk nongkrong-ngokrong di pinggir jalan dan memainkan telepon genggam (handphone/gadgetnya). Telepon genggam (handphone/gadget) bukan lagi sekedar alat untuk berkomunikasi, namun juga sebagai gaya hidup, penampilan, dan tren. Telepon genggam pada awalnya hanya digunakan oleh orang-orang yang memang benar-benar membutuhkannya, seperti para pekerja kantoran, pebisnis, pejabat atau guru. Namun, sekarang telepon genggam tidak hanya digunakan oleh orang-orang penting saja tetapi juga siswa-siswi SMA. Penggunaan telepon genggam dalam dunia pendidikan merupakan sebuah permasalahan yang perlu dikaji secara mendalam karena dalam pikirannya seperti handphone hanya berguna untuk menyampaikan Short Message Service (SMS), mendengarkan musik, menonton tayangan audiovisual, dan game (Hudaya, 2018; Juliantara1 & Dwipayana, 2017; Mutohir., 2007).

Dilihat dari konten atau materi gadget yang sering diakses siswa SMA di Kabupaten Badung sedikit banyaknya akan memberikan pengaruh terhadap perkembangan berpikir dan perilaku siswa, dan bertindak siswa dengan demikian bagaimana pengaruh gadget dalam menumbuhkan partisipasi siswa berolahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes di sekolah. Berdasarkan dari uraian latar belakang permasalahan diatas, maka penulis akan mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Partisipasi Siswa SMA Melakukan Aktivitas Olahraga Di Luar Jam Mata Pelajaran Penjaskes Sekolah Kabupaten Badung”.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang tidak bermaksud menguji hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti adanya suatu variabel, gejala atau keadaan. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode survei. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Mengwi Kecamatan Mengwi, SMA Negeri 1 Abiansemal Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung. Waktu penelitian dilakukan tanggal 26 – 30 April 2021. Populasi dalam penelitian ini, erat kaitannya dengan masalah yang akan diteliti, populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2014; Tobing, 2008). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Mengwi dan siswa SMA Negeri 1 Abiansemal Kabupaten Badung.

Sedangkan Sampel adalah bagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2014; Tobing, 2008). Apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, selanjutnya jika jumlahnya besar, maka dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% (Arikunto, 2014; Tobing, 2008). Adapun dalam penelitian ini mengambil sample *non random sampling* yang dilakukan dengan cara Quota sampling yang artinya pengambilan sampel dengan menetapkan subyek yang akan diteliti. Menentukan sampel yang akan dipilih yaitu dengan cara *purposive random sampling* yaitu cara pengambilan sampel dengan menetapkan ciri yang sesuai dengan tujuan dan kebutuhan peneliti (Harahap et al., 2022; Listyowati et al., 2021). Berdasarkan pendapat tersebut sampel dalam penelitian ini adalah $10\% \times 2560 = 256$, responden yaitu jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 256 siswa SMA di Kabupaten Badung. Pengambilan 10% dari total populasi yang digunakan sampel penelitian disebabkan karena mempertimbangkan beberapa hal: yang pertama yaitu kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga; dan dana, dan yang kedua yaitu apabila peneliti mengambil presentase yang besar atau lebih dari 25% maka dikhawatirkan ada yang terlewat dalam melakukan pengambilan data. Instrumen dalam penelitian ini berupa angket yang berisi tentang pernyataan-pernyataan yang menyangkut partisipasi aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran Penjaskes di SMA Kabupaten Badung. Angket merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal yang ia ketahui (Arikunto, 2014; Tobing, 2008). Penyusunan instrumen disusun dengan memperhatikan adanya beberapa tahapan atau langkah-langkah yang akan dilewati. Ada tiga

langkah yang harus diperhatikan/disusun untuk menyusun sebuah instrument. Ketiga langkah tersebut yaitu: 1) mendefinisikan konstruk variabel, 2) menyidik faktor, 3) menyusun butir-butir pertanyaan (Arikunto, 2014; Tobing, 2008)..

Langkah-langkah penyusunan instrumen pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Mendefinisikan Konstruk

Konstruk dalam penelitian ini adalah tingkat partisipasi siswa SMA di Kabupaten Badung dalam melakukan aktivitas olahraga. Partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas olahraga terkait dengan masalah penelitian yang nantinya dituangkan dalam sebuah angket berupa butir-butir pertanyaan. Variabel dalam penelitian ini adalah proses siswa SMA melakukan aktivitas olahraga di luar mata pelajaran penjasKes di Kabupaten Badung.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang ditemukan dalam objek dari partisipasi yaitu aktivitas olahraga siswa SMA di Kabupaten Badung meliputi: 1) Perencanaan kegiatan dengan indikator: Jenis olahraga yang akan dilakukan. 2) Pelaksanaan kegiatan dengan indikator: pelaksanaan olahraga, berapa lama siswa melakukan olahraga. 3) Evaluasi kegiatan dengan indikator: peran orang tua dalam mendorong siswa melakukan aktivitas olahraga.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Tahapan ini bertujuan menyusun butir-butir item pertanyaan berdasarkan faktor yang menyusun konstruk, item-item pertanyaan merupakan penjabaran dari isi faktor, berdasarkan faktor-faktor kemudian disusun butir-butir pertanyaan yang dalam memberikan gambaran keadaan faktor tersebut. Salah satu persyaratan yang baik bagi suatu instrumen penelitian adalah instrumen penelitian tersebut haruslah valid. Suatu instrumen dikatakan valid jika instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur (Hidayati & Listyani, 2010; Lubis, 2007; Matondang, 2009; Yusup et al., 2018). Untuk menguji validitas instrumen ini menggunakan pendapat ahli (Expert Judgment). Expert Judgment dalam penelitian ini adalah dosen dari Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan Undiksha. Yang pertama ahli I bidang evaluasi yaitu Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd., M.Pd., Yang kedua ahli II bidang isi yaitu I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or., Dosen ahli menilai secara menyeluruh aspek instrumen yang akan divalidasi. Hasil dari pengujian validitas dengan Teknik Expert Judgment yaitu instrumen layak digunakan untuk penelitian dengan beberapa perbaikan sesuai saran dosen ahli.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan google form kepada responden. Google form adalah layanan dari google untuk membuat survey, tanya jawab dengan fitur formulir online yang sesuai dengan kebutuhan (Aryanti, 2021; Utami et al., 2021). Teknik analisis data dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan analisis deskriptif atau statistik deskriptif. Menurut (Sudijono, 2010; Sugiyono, 2010) mengemukakan bahwa statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya. Untuk memberikan makna skor yang ada, dibuat kategori-kategori atau kelompok yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pengkategorian itu menggunakan mean (M) dan standard deviasi (SD), dengan kategori seperti pada Tabel 1.

Tabel 1.Skor Baku Kategori

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

(Sudijono, 2010; Sugiyono, 2010)

Keterangan : M = Rata-rata hitung; X = Jumlah subyek; SD = Standar Deviasi

Rumus mencari presentase tingkat partisipasi siswa melakukan aktivitas olahraga yaitu (Sudijono, 2010; Sugiyono, 2010):

$$p = \frac{f}{n} \times 100\% \quad (1)$$

Keterangan: P = Persentase; N = Jumlah subyek; F = Frekuensi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

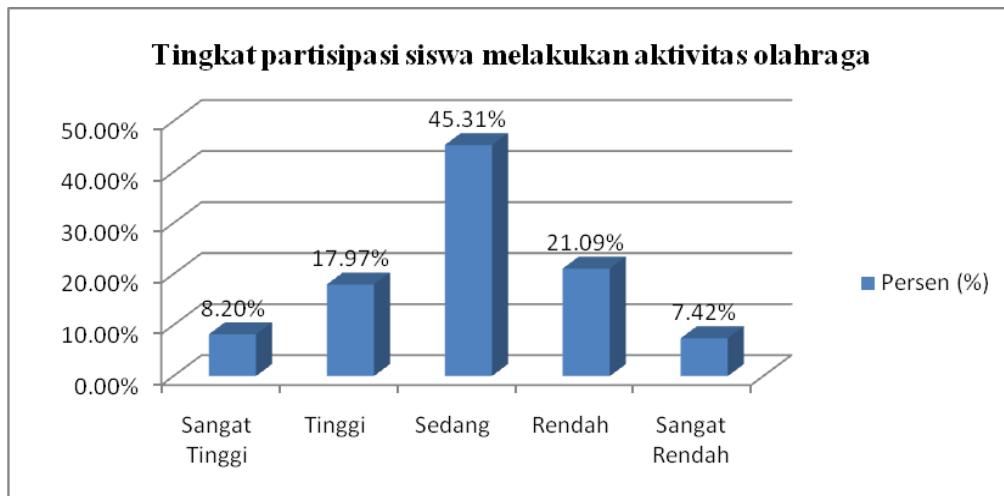
Hasil

Aktifitas olahraga dapat menjadikan otot lebih lentur dan kuat, tulang lebih padat, darah bersirkulasi dengan lancar serta meningkatnya kebugaran dan status kesehatan yang dilakukan di luar jam mata pelajaran penjasokes dalam lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah dalam melengkapi pembinaan untuk membentuk kepribadian siswa. Partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas olahraga berbede-beda antara siswa satu dengan lainnya. Partisipasi adalah suatu keterlibatan mental dan emosi serta fisik peserta dalam memberikan respon terhadap kegiatan yang dilaksanakan dalam proses belajar mengajar serta mendukung pencapaian tujuan dan bertanggung jawab atas keterlibatannya. Partisipasi yang baik sangat penting untuk berlangsungnya agar kegiatan aktivitas olahraga dapat berjalan dengan baik. Hasil penelitian tingkat partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjasokes sekolah Kabupaten Badung Tahun ajaran 2020/2021 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8,20%, kategori tinggi sebesar 17,97%, kategori sedang sebesar 45,31%, kategori rendah 21,09% dan kategori sangat rendah sebesar 7,42%. Hasil tersebut dapat diartikan siswa SMA di Kabupaten Badung masuk dalam kategori sedang dalam melakukan aktivitas olahraga. Hasil penelitian tingkat partisipasi siswa melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjasokes Kabupaten Badung dalam penelitian ini di ukur dengan 25 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4. Hasil analisis statistik data penelitian diperoleh nilai minimum = 29, nilai maksimum = 100, rata-rata (mean) = 72,63, median = 72.00, modus sebesar = 72, standard deviasi = 10.860.

Tabel 2. Tingkat Partisipasi

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$\geq 88,92$	Sangat Tinggi	21	8.20%
$78,06 \leq X < 88,92$	Tinggi	46	17.97%
$67,20 \leq X < 78,06$	Sedang	116	45.31%
$56,34 \leq X < 67,20$	Rendah	54	21.09%
$< 56,34$	Sangat Rendah	19	7.42%
Jumlah		256	100%

Hasil penelitian tingkat partisipasi siswa melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes sekolah Kabupaten Badung apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada [Gambar 1](#) di bawah ini:



Gambar 1. Hasil Tingkat Partisipasi

Berdasarkan [Tabel 2](#) di atas bahwa hasil tingkat partisipasi siswa melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes Kabupaten Badung yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8,20%, kategori tinggi sebesar 17,97%, kategori sedang sebesar 45,31%, kategori rendah 21,09% dan kategori sangat rendah sebesar 7,42%. Hasil tersebut dapat diartikan tingkat partisipasi siswa melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes sekolah Kabupaten Badung adalah sedang. Pembahasan tingkat partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran penjaskes sekolah Kabupaten Badung Tahun ajaran 2020/2021 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8,20%, kategori tinggi sebesar 17,97% , kategori sedang sebesar 45,31%, kategori rendah 21,09% dan kategori sangat rendah sebesar 7,42%. Hasil tersebut dapat diartikan siswa SMA di Kabupaten Badung masuk dalam kategori sedang dalam melakukan aktivitas olahraga. Keterlibatan siswa dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut mengindikasikan bahwa siswa sebagian besar cukup berperan aktif dalam mengembangkan dan melaksanakan aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga yang terdiri dari berbagai macam, dapat dilaksanakan dengan cukup baik. Ada tiga hal harus diperhatikan dalam berpartisipasi terhadap suatu kegiatan antara lain partisipasi dalam perencanaan atau persiapan, partisipasi dalam pelaksanaan, dan partisipasi dalam evaluasi atau tahap akhir. Partisipasi siswa tersebut didasarkan pada perencanaan aktivitas olahraga, yaitu siswa ikut berperan aktif dalam merencanakan dan membuat program aktivitas olahraga yang akan dilakukan. Aktif dalam pelaksanaan diartikan siswa berperan aktif dalam rutinitas aktifitas olahraga, siswa selalu melakukan aktivitas olahraga yang dijalankan. Partisipasi dalam evaluasi diartikan siswa ikut berperan dan terlibat dalam mengevaluasi jalannya aktivitas olahraga, sehingga kekurangan akan dicari solusi yang baik, dengan tujuan agar aktivitas olahraga berikutnya berjalan dengan baik. Jadi siswa melakukan aktivitas olahraga dengan cukup baik, dikarenakan musim pandemi ini siswa harus rajin berolahraga untuk menjaga tubuh tetap bugar dan meningkatkan imunitas tubuh ([Riza et al., 2018](#); [Suryosoebroto, 2001](#)).

Pembahasan

Aktivitas Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Di dalam kehidupan modern ini manusia tidak bisa dipisahkan dari aktivitas olahraga, baik

untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang (Riza et al., 2018; Suryosoebroto, 2001). Di masa pandemi ini sangat penting untuk melakukan aktivitas olahraga agar tubuh yang bugar dan sehat akan lebih sulit dimasuki virus karena daya tahan tubuh yang lebih kuat. Olahraga di masa pandemi ini tetap dengan melakukan protokol kesehatan demi mencegah penularan virus. Jadi dari hasil penelitian ini siswa lebih banyak melakukan aktivitas olahraga jogging karena bersifat individual tanpa melibatkan banyak orang dengan demikian, resiko penularan virus corona bisa ditekan. Aktivitas olahraga merupakan investasi kesehatan untuk kehidupan dan kesehatan pada masa tua, aktivitas kurang gerak dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya infeksi virus (Riza et al., 2018; Suryosoebroto, 2001). Aktivitas olahraga merupakan salah satu syarat yang harus kita penuhi untuk mendapatkan kesehatan optimal. Berolahraga setiap hari dapat membuat tubuh menjadi bugar dan dapat mencegah kita dari berbagai penyakit. Dari hasil jawaban kuisioner jawaban paling banyak yang memilih jarang melakukan aktivitas olahraga selama 2-3 jam 140 (54,7%) orang. Mungkin karena siswa terlalu banyak menggunakan gadget karena di masa pandemi dikarenakan kegiatan belajar-mengajar siswa dilakukan dengan daring. Oleh sebab itu siswa kurang ada waktu untuk melakukan aktivitas olahraga selama 2-3 jam atau siswa berolahraga kurang dari 2-3 jam.

Orang tua merupakan lembaga pendidikan tertua yang bersifat informal, yang utama dialami oleh anak serta lembaga pendidikan. Orang tua bertanggung jawab dalam membesarkan, mengasuh, melindungi dan mendidik anak agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara normal. Peran orang tua bersama keluarga yang memberikan dukungan sosial pada anak-anaknya secara utuh dan besar sangat berarti untuk menodorong anak melakukan aktivitas olahraga. Pembahasan tentang jawaban kuisioner “Orang Tua mendorong saya agar melakukan aktivitas olahraga” Jawaban paling banyak yang dipilih yaitu 118 (46,1%) orang menyatakan sering. Jadi dapat disimpulkan peran orang tua mendorong siswa melakukan aktivitas olahraga bisa dibilang baik atau tinggi. Orang tua mendorong siswa melakukan aktivitas olahraga agar anaknya tetap menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan imunitas tubuh karena di masa pandemi ini sangat penting untuk melakukan aktivitas olahraga.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu tingkat partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas olahraga di luar jam mata pelajaran Penjaskes sekolah Kabupaten Badung tahun ajaran 2020/2021 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8,20%, kategori tinggi sebesar 17,97%, kategori sedang sebesar 45,31%, kategori rendah sebesar 21,09 - no % dan kategori sangat rendah sebesar 7,42%.

5. DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Aryanti, N. N. S. (2021). Efektifitas Google Form Sebagai Media Evaluasi Di Masa Pandemi. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 329–342.
- Candra Dewi, N. K. A. T., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/Jiku.V8i1.29573>.

- Hadi, S. (1991). *Analisa Butir Untuk Instrument*.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal Of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/Keperawatan.V9i2.671>.
- Harahap, A. C. P., Susmita, T. M., & Kartika, Y. D. (2022). Anak Terlalu Aktif Dan Ribut Dikelas (Merubah Perilaku Aktif, Agresif Anak Melalui Layanan Konseling Kelompok). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 4674–4679.
- Hidayati, K., & Listyani, E. (2010). Pengembangan Instrumen Kemandirian Belajar Mahasiswa. In *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan* (Vol. 14, Issue 1). <https://doi.org/10.21831/Pep.V14i1.1977>.
- Hudaya, A. (2018). Pengaruh Gadget Terhadap Sikap Disiplin Dan Minat Belajar Peserta Didik. *Journal Of Education*, 4(2).
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/Joki.V1i1.297>.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. . Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5), 404–412. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/22064>.
- Jasmani, S.-P., Rekreasi, K., & Olahraga, F. I. (2020). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp Negeri Di Madiun Nur Ayu Oktaviani *, Sapto Wibowo*. 7–18.
- Juliantara1, P. E. D., & Dwipayana, M. P. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kelebihan Berat Badan Pada Remaja Sma Di Kota Denpasar. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>.
- Kamaruddin, I., Hasanuddin, I., Maulana, A., Ansar, C. S., Imawati, V., Rozi, F., & Haris, A. (2022). *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Get Press.
- Listyowati, A. A., Asri, & Sumaryanto. (2021). Hubungan Karakteristik Peternak Terhadap Respons Pembuatan Briket Bio- Arang Berbahan Dasar Kotoran Kambing Dan Serbuk Gergaji Di Desa Tampingan Kecamatan Tegalrejo. *Jurnal Penelitian Peternakan Terpadu*, 3(February), 6.
- Lubis, A. (2007). Instrumen Penelitian Pendidikan. In *Jurnal Tabularasa Pps Unimed* (Vol. 4, Issue 1, Pp. 75–86).
- Matondang, Z. (2009). Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa Pps Unimed*, 6(1), 1510–1515. <https://doi.org/10.4028/Www.Scientific.Net/Amm.496-500.1510>.
- Mutahir., T. C. (2007). *Sport Development Index: Konsep, Metodologi Dan Aplikasi*.
- Paryanto, R., & Wati, I. D. P. (2013). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Prativi, G. O , Soegiyanto, S. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 2(3), 32–36.
- Riza, M. F., Adi, S., & Andiana, O. (2018). Survei Tentang Minat Aktivitas Olahraga Di Madrasah Aliyah Al-Ma'arif Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.17977/Um057v8i1p78-84>.
- Rizki Mubarak, Andika Triansyah, F. P. H. (2020). Pengaruh Tabata Workout Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Yang Menggunakan Dual System Di Smk Smti Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 9(3).

- <https://doi.org/10.26418/jppk.v9i3.40376>.
- Salabi, A. (2019). *Manajemen Kurikulum Sekolah Dasar Islam Terpadu Qardhan Hasana Banjarbaru Indonesia . Sekolah Dasar Ditempuh Dalam Waktu 6 Tahun , Mulai Dari Kelas 1 Sampai Pengelolaan Sekolah Dasar Negeri (Sdn) Di Indonesia Yang Sebelumnya Berada Di Daerah Kabupaten /.* 2(04), 23–52.
- Saparia, A., & Kandupi, A. D. (2022). Pelatihan Kebugaran Jasmani Atlet Gateball Provinsi Sulawesi Tengah Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 10(1), 37–42.
- Septiani, R., & Raharjo, B. B. (2017). Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik Dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus Pada Siswa Sd Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). *Public Health Perspective Journal*, 2(3), 262–269. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj>.
- Sudijono, A. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Pt Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Suryosoebroto. (2001). *Humas Dalam Dunia Pendidikan*. Mitra Gama Widya.
- Syarifuddin, I., & Puspitawati, I. D. (2013). Melalui Latihan Lompat Tali Terhadap Siswa Sd Negeri 3 Sempalai Melalui Latihan Lompat Tali Terhadap Siswa Sd Negeri 3 Sempalai. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(2).
- Tobing, I. S. L. (2008). Teknik Estimasi Ukuran Populasi Metode “ Total Count .” *Vis Vitalis*, 01(1), 43–52.
- Ulpi, W., Hakim, N., Kadir, A., Pajarianto, H., & Rahmatia, R. (2021). Gambaran Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 30–39. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i1.1197>.
- Utami, L. A., Putri, S. A., Oktaviana R, S., & Ryansyah, M. (2021). Pelatihan Pembuatan Google Form Untuk Kebutuhan Survey Bagi Pengurus Dan Kader Dasawisma Kelurahan Ragunan. *Jurnal Warta Desa (Jwd)*, 3(3), 200–206. <https://doi.org/10.29303/jwd.v3i3.160>.
- Yusup, F., Studi, P., Biologi, T., Islam, U., & Antasari, N. (2018). *Uji Validitas Dan Reliabilitas*. 7(1), 17–23.