

Survey Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi

Taufik^{1*}, Ugi Nugraha², Mohd. Adrizal³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence author : taufikbae123@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada siswa-siswi di SMA Negeri 8 Kota Jambi. Jenis ipenelitian ini iadalah penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket yang memberikan gambaran tentang apa yang diteliti dalam bentuk yang diukur secara pasti. Metode penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang situasi saat ini. Pada penelitian ini sampel acak sebanyak 100 siswa dengan rata-rata usia antara 16-18 tahun. Berdasarkan analisis data yang diperoleh hasil angket dari aktivitas fisik pada siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi berada pada tingkatan “Cukup” dengan rata-rata persentase keseluruhan indikator penelitian yang diperoleh adalah sebesar 55%. Dengan demikian dapat disimpulkan aktivitas fisik pada siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi berada pada tingkatan “Cukup”

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Siswa SMA

Survey of Physical Activity Level of Students at SMA Negeri 8 Jambi City

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of physical activity in students at SMA Negeri 8 Jambi City. This type of research is quantitative descriptive research that uses survey methods and data collection techniques using questionnaires that provide an overview of what is studied in a form that is measured with certainty. Quantitative descriptive research methods are used to gather information about the current situation. In this study, a random sample of 100 students with an average age between 16-18 years. Based on the analysis of data obtained the results of questionnaires from physical activity in students at SMA Negeri 8 Jambi City are at the level of "Enough" with an average percentage of all research indicators obtained is 55%. Thus, it can be concluded that physical activity in students at SMA Negeri 8 Jambi City is at the level of "Enough"

Keywords: *Physical Activity; High School Student*

PENDAHULUAN

Zaman modern saat ini, kehidupan manusia yang serba mudah dengan adanya pertumbuhan dan perkembangan di bidang teknologi dan informasi yang semakin maju seperti perkembangan kendaraan, perangkat kerja mekanik, elektrik dan robotik. Hal tersebut menyebabkan berkembangnya gaya hidup *sedentary* yaitu gaya hidup yang kurang aktif bergerak dan banyak duduk, hal ini diperparah lagi dengan banyaknya aplikasi *game* pada *gadget* serta berkembangnya pola makan yang tidak sehat seperti makanan cepat saji (*junk food*), dan meningkatnya tingkat *stress* yang mengakibatkan

menurunnya kebugaran jasmani dan kesehatan jasmani pada manusia. Jika hal ini terus dibiarkan saja, maka akan menimbulkan berbagai jenis penyakit seperti diabetes mellitus, hiperkolesterol, hiperuresemia, stroke, penyakit jantung koroner, kanker dan lain sebagainya (Wicaksono, 2021).

Menurut (WHO, 2017) aktivitas jasmani merupakan suatu gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka dan dibutuhkan energi untuk melakukannya. Menurut (Prasetyo Kusumo, 2020) yang termasuk aktivitas fisik adalah aktivitas yang dilakukan pada saat bekerja, bermain, berpergian, hingga melakukan pekerjaan rumah tangga.

Aktivitas jasmani tidak hanya untuk orang dengan resiko lebih besar, tetapi padamanusia yang berumur dewasa yang dalam keadaan sehatpun juga disarankan untuk melakukan aktivitas jasmani secara teratur. Pada anak-anak, dokter juga sering disarankan agar perbanyak waktu melakukan aktivitas jasmani diluar ruang. Hal ini dikarenakan kebanyakan anak-anak pada erasaat ini tidak aktif banyak di rumah hanya bermain *gadget*. Anak-anak yang badan nya jarang bergerak sangat rentan penyakit obesitas, ini bias jadi faktor resiko untuk penyakit hari tuanya (Wicaksono, 2021).

Salah satu faktor risiko penyebab kematian di seluruh dunia adalah kurangnya melakukan aktivitas fisik. Permasalahan ini mengkhawatirkan pemerintah di berbagai Negara (Purwanto, 2011). Menurut WHO (2018), terdapat peningkatan risiko kematian sebesar 20%-30% pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan aktif melakukan latihan fisik selama minimal 50 menit dengan intensitas sedang per minggu secara rutin. Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor termasuk populasi yang menua dan gaya hidup yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik (Dewi & Wuryaningsih, 2019).

Di Indonesia, Penyebab utama kematian adalah penyakit itidak menular seperti stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes dan tekanan darah tinggi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik seseorang, sehingga penyakit tersebut mungkin muncul. Di zaman modern ini, aktivitas fisik sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh, agar tidak mudah terserang penyakit infeksi (infeksi) yang melemahkan pertahanan tubuh. Aktivitas fisik telah ditemukan memiliki efek positif pada kesehatan. Temuan WHO menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi risiko kematian akibat penyakit tidak menular. (Rismawati, 2021).

Berjalan usia dan kesibukan, banyak yang membuang waktu dan kesempatan untuk aktivitas jasmani. Terutama ketika seseorang sibuk dengan kegiatan sekolah. Padahal, tubuh siswa tetap perlu dipindahkan agar bisa berfungsi normal. Aktivitas fisik, seperti makan, adalah salah satu kebutuhan hidup yang tidak dapat Anda lakukan tanpanya. Banyak siswa meremehkan pentingnya gerakan. Pasalnya, efek gaya hidup sedentary tidak langsung berefek ditubuh. Beda dengan makanan. Saat siswa tidak makan,tubuh akan lems. Pada saat yang sama, kurangnya aktivitas fisik merupakan peringatan jangka panjang. Faktanya, aktivitas fisik dapat membawa banyak manfaat penting, tetapi Anda tidak melihatnya setiap hari (Prasetyo Kusumo, 2020).

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu lembaga pendidikan yang tersebar dari ibu kota hingga pelosok daerah. Pendidikan jasmani di sekolah harus mendapat perhatian yang sangat besar karena siswa masih dalam tahap tumbuh kembang. Pendidikan jasmani membentuk pola hidup sehat, dengan kesadaran para siswa-siswimembentuk sikap kegiatan fisik/jasmani kebutuhan premieryang dilakukan di sepanjang hayat.

SMA Negeri 8 Kota Jambi merupakan salah satu lembaga pendidikan yang terletak di Kota Jambi yang juga dalam kurikulumnya melaksanakan pembelajaran jasmani. Dalam mengikuti pembelajaran yang menyangkut aktivitas fisik atau pembelajaran jasmani, siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi terlihat dari tingkat kondisi fisik pada siswa cukup tidak baik. Terlihat siswa-siswi saat melakukan suatu proses kegiatan ataupun aktivitas anak-anak masih belum bisa menjaga kondisi tubuhnya dengan waktu jangka panjang tanpa merasakan adanya rasa lelah. Dari data observasi yang dilakukan pada bulan Maret 2023 dari 32 siswa yang melakukan aktivitas fisik saat jam pelajaran jasmani hampir seluruh siswa yang berjumlah 22 orang cepat mengalami rasa kelelahan. Penyebabnya utamanya adalah anak-anak yang kurang aktif bergerak dalam beraktivitas seperti kurangnya berolahraga di waktu luang, yang diakibatkan karena waktu untuk melakukan aktivitas fisik yang berat, kurangnya aktivitas bergerak dikarenakan anak-anak di era modern sekarang lebih sering bermain *game* dengan *gadget* dibandingkan beraktivitas fisik yang bersifat luar lapangan sehingga dapat menurunkan kondisi fisik pada anak-anak.

Selain itu pemahaman siswa mengenai manfaat aktivitas fisik bagi tubuh menjadikan aktivitas fisik tidak menjadi hal yang sangat diperhatikan oleh siswa. Hal ini terlihat saat pelajaran banyak siswa yang tidak memahami perbedaan aktivitas jasmani *easy*, *medium* dan *hard*. Mayoritas siswa menganggap aktivitas jasmani adalah olahraga dengan menggunakan alat seperti sepakbola, badminton, voli dan renang. Kurangnya pemahaman siswa tersebut dapat berdampak pada ketidakpemahaman siswa mengenai aktivitas jasmani baik bagi tubuh.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka, yang menyebabkan pengeluaran energi yang signifikan dan terbagi menjadi kelompok ringan, sedang dan berat. Setiap latihan membutuhkan tingkat energi yang berbeda tergantung pada intensitas dan kerja otot. Menurut WHO, berat badan dan aktivitas fisik terkait dengan berbagai penyakit kronis dan menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia (Habut, Nurmawan dan Wiryanthini, 2018:46). Andriyani (2014:62) berpendapat bahwa konsep “aktivitas fisik” berbeda dengan “latihan” dan “latihan”. Pertama, aktivitas fisik adalah setiap aktivitas yang melibatkan beberapa bentuk aktivitas fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan mengubah tubuh manusia. Bekerja lebih keras dari biasanya.

Aktivitas fisik merupakan variabel perilaku kompleks yang bervariasi dalam intensitas, frekuensi, dan durasi dari hari ke hari. Kegiatan ini terdiri dari perjalanan sekolah dan kegiatan sukarela (seperti olahraga dan rekreasi). Aktivitas fisik merupakan gerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran energi yang sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Departemen Kesehatan RI, 2015: 18). Ada perbedaan antara aktivitas fisik, fitness dan olahraga. Latihan adalah kegiatan terencana, terstruktur, dan berulang-ulang yang ditujukan untuk mencapai kebugaran jasmani. Meskipun aktivitas fisik adalah istilah yang lebih luas, itu mendefinisikan semua gerakan yang dihasilkan dari kontraksi otot yang memakan energi. Aktivitas fisik meliputi gerak waktu senggang, aktivitas terstruktur, aktivitas olahraga, dan aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani adalah kapasitas adaptif yang dapat didefinisikan sebagai seperangkat karakteristik yang

dimiliki atau dicapai seseorang yang terkait dengan kemampuan untuk terlibat dalam aktivitas fisik. (Nwimo & Orji, 2015).

Aktivitas fisik diperlukan untuk manfaat jangka panjang. Kusriyanti dan Sukoco (2020:68) berpendapat bahwa secara fisiologis aktivitas fisik mempercepat perkembangan otak dengan cara memenuhi kebutuhan energi otak berupa darah dan oksigen, kecerdasan naturalistik jelas terstimulasi karena berkaitan dengan kemampuan manusia untuk menjaga dan memanfaatkan alam. lingkungan (tanaman dan satwa liar) sesuai dengan kepentingannya masing-masing.

Aktivitas fisik terbukti mengurangi risiko seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, osteoporosis, obesitas, masalah kesehatan mental, kanker tertentu, dan masalah otot kronis (Pratama, 2022). Aktivitas fisik dan nutrisi yang baik adalah dua contoh gaya hidup sehat yang dapat meningkatkan kualitas hidup. Aktivitas fisik secara teratur lebih efektif dalam menjaga berat badan, dan aktivitas fisik intensitas sedang selama 40-60 menit per hari diperlukan untuk mencegah obesitas (Anjarwati, 2019).

Menurut American Diabetes (2015:23) Manfaat olahraga antara lain menjaga tekanan darah dan kolesterol, mengurangi resiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, mengurangi stress, menguatkan jantung dan memperlancar peredaran darah, menguatkan tulang dan otot, menjaga kelenturan sendi dan mengurangi gejala depresi dan memperbaiki. kualitas hidup Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik (Wahyuningsih, 2015).

Banyak manfaat kesehatan dari aktivitas fisik yang langsung, seperti: B. mengurangi kecemasan, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur, beberapa aspek fungsi kognitif dan sensitivitas insulin. Manfaat lainnya termasuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, meningkatkan kekuatan otot, mengurangi gejala depresi dan menjaga tekanan darah rendah. Namun, ini membutuhkan aktivitas fisik beberapa minggu atau bulan. Aktivitas fisik juga dapat memperlambat atau menunda perkembangan penyakit kronis seperti tekanan darah tinggi dan diabetes tipe 2; bahkan risiko kanker. Aktivitas fisik terprogram juga dapat mengontrol berat badan dan melawan obesitas. Manfaat aktivitas fisik bagi anak dan remaja yaitu perbaikan tulang (usia 3-17 tahun), peningkatan berat badan (usia 3-17 tahun), peningkatan kebugaran kardiovaskuler dan otot (usia 6-17 tahun), peningkatan metabolisme kardiovaskuler 6-17 tahun), Kognisi yang lebih baik (6-13 tahun), Mengurangi risiko depresi (6-13 tahun) (Kemenkes RI, 2021)

Manfaat dari aktivitas fisik juga dapat memberikan kesehatan pada semua orang dari keseluruhan usia (Amtarina, 2017). Artinya aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan dampak yang positif pada kesehatan manusia. Aktivitas fisik dalam bentuk olahraga memberikan efek dalam menjaga menjaga kesehatan tubuh. Maka sangat dianjurkan aktivitas fisik dalam bentuk olahraga tetap dilakukan meskipun dirumah. Hal ini dikarenakan dengan adanya kebiasaan gaya hidup kurang gerak dapat memberikan dampak imunitas yang menurun dan menimbulkan resiko terkena penyakit menjadi lebih besar (Kemenkes RI, 2017).

Menurut (Kemenkes, 2018) Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori menurut intensitas dan jumlah kalori yang dikonsumsi, yaitu: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, dan aktivitas fisik berat (Prasetyo Kusumo, 2020).

Aktivitas fisik memiliki beberapa faktor yang dapat memberikan dampak dari pelaksanaannya. Faktor dari aktivitas fisik terdapat dari faktor lingkungan dan faktor individu. Faktor lingkungan yang berbentuk sosial ekonomi dapat memberikan dampak dari aktivitas fisik secara luas. Kelompok masyarakat dalam segmen-segmen kehidupan sosial memberikan dampak yang sangat terlihat pada aktivitas fisik. Dapat dicontohkan kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial relatif rendah memberikan dampak aktivitas fisik relatif sedikit dibandingkan dengan kelompok sosial dengan latar belakang baik. Sedangkan pada faktor individu dapat memberikan dampak pada aktivitas fisik melalui faktor usia, genetik, jenis kelamin, kondisi suhu dan letak geografisnya (Welis & Muhammad Sazeli, 2013).

Lutan dalam Pratama (2022) menyatakan bahwa perilaku aktif atau aktivitas fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Beberapa faktor yang menyebabkan perilaku tersebut antara lain faktor biologis, faktor psikologis faktor lingkungan sosial seseorang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku, faktor fisik,

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan metode survey dan teknik pengumpulan data dengan pengukuran serta memberikan gambaran tentang apa yang diteliti dalam bentuk angka dan diukur secara pasti. Metode penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang situasi saat ini. Arikunto (2019) menyatakan bahwa penelitian deskriptif biasanya merupakan penelitian non-hipotetis, sehingga tidak perlu berhipotesis dalam tahap penelitian.

Menurut Arikunto (2019) “Populasi merupakan seluruh subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang ada di SMA Negeri 8 Kota Jambi.

Tabel 1. Populasi Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki-Laki	572
Perempuan	718
Total	1290

(Sumber: SMA Negeri 8 Kota Jambi)

Menurut Arikunto (2019) “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Penetapan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis metode *random sampling*. *Random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberi kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel.

Sugiyono (2015: 98) menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian. Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk

mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto, 2013: 139).

Perangkat alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket. Sebelum angket digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu angket akan di validasi oleh ahli. Angket yang telah dilakukan validasi akan menjadi angket penelitian.

Dalami data diperoleh dengan menggunakan beberapa metode antara lain. Dokumentasi suatu metode mengumpulkan data dengan mencatat dan menyalin berbagai dokumen dari intansi terkait (Arikunto,2019). Data penelitian ini diperoleh dari metode dokumentasi adalah aktivitas siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi.

1. Angket/*Quisioner*

Kuesioner adalah banyak pertanyaan tertulis yang dirancang untuk mengumpulkan informasi dari responden, dalam arti siswa disajikan laporan yang berisi daftar pertanyaan (Arikunto, 2019). Informasi yang diperoleh melalui metode survey adalah informasi tentang minat siswa terhadap olahraga.

2. Membuat Kisi-Kisi dan Angket

Keunggulan grid adalah menjamin pilihan soal yang baik dalam arti mencakup semua topik secara profesional, sehingga soal atau soal tes mencakup semua materi relatif. Jadi, sebelum menulis soal tes, Anda harus terlebih dahulu menentukan jumlah soal yang harus dibuat untuk setiap format soal dan topik, serta untuk setiap kegiatan yang terukur.

Uji instrumen bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen yang baik (Arikunto, 2019), eksperimen bertujuan untuk mendapatkan instrumen yang benar-benar valid dan reliabel. Pengujian perangkat dilakukan pada sampel dengan karakteristik yang hampir sama dengan kondisi sampel sebenarnya.

Validitas atau kesahihan menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. *Korelasi product moment*

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang reliabel diharapkan dapat mengungkapkan data yang bisa dipercaya. Pengujian reliabilitas instrumen pergaulan teman sebaya dan intensitas bermain game digunakan rumus *Cronbath*.

Pada kolom nama siswa masukkan semua nama siswa yang menjadi responden. Pada kolom nomor soal masukkan semua jawaban responden sesuai dengan kolom masing-masing dan untuk kolom total masukkan total jawaban responden.

Tabel 2 Rentang Nilai Koefisien *Alpha's Cronbach*

Nilai	Keterangan
0	Tidak Memiliki Realibilitas
>.70	Reliabilitas Yang Dapat Diterima
>.80	Reliabilitas Yang Baik
>.90	Reliabilitas Yang Sangat Baik
1	Reliabilitas Sempurna

(Sumber : Budiastuti & Bandur, 2018: 211).

Teknik analisis data merupakan bagian penting dalam penelitian, karena analisis data dapat memberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah dalam penelitian. Dari data yang akan diperoleh kemudian di analisis. Adapun teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif. Sedangkan perhitungan dalam angket menggunakan deskriptif persentase (Sugiono, 2013: 149). Dalam hal penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat aktivitas fisik pada siswa SMA Negeri 8 Kota Jambi.

Norma yang digunakan untuk bisa menentukan kriteria skor angket, di butuhkan tabel norma yang menjadi acuan penilaian sebagai berikut:

Tabel 3 Kriteria Intervensi Skor Angket

Nilai Presentase	Kriteria
$0\% \leq P \leq 20\%$	Sangat Rendah
$20\% \leq P \leq 40\%$	Rendah
$40\% \leq P \leq 60\%$	Cukup
$60\% \leq P \leq 80\%$	Tinggi
$80\% \leq P \leq 100\%$	Sangat Tinggi

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data tersebut. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase.

Menurut (Ridwan 2010:89) untuk menghitung presentase setiap butir pernyataan angket yaitu: skor yang di peroleh di bagi skor maksimum kemudian dikali 100%. Dimisalkan P adalah presentasi jawaban, f adalah frekuensi jawaban yang diperoleh, maka dapat dirumuskan sebagai berikut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa aktivitas fisik pada indikator aktif berolahraga atau melakukan aktivitas Fisik, hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4 Distribusi data hasil sebaran angket tingkat aktivitas fisik pada indikator aktif berolahraga atau melakukan aktivitas fisik berat

No	Jawaban Responden						%
	SS	S	J	JS	TP	JSP	
1	20	23	5	19	33	278	56
2	14	22	4	25	35	255	51
3	14	28	5	17	36	267	53
Jumlah							160
Rata-rata							53.33

Dari tabel 4 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai Aktivitas Fisik Pada Indikator Aktif Berolahraga atau Melakukan Aktivitas Fisik berat berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 53.33%.

Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa Aktivitas Fisik Pada Indikator Aktif Berolahraga atau Melakukan Aktivitas Fisik

sedang, hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5 Distribusi data hasil sebaran angket tingkat aktivitas fisik pada indikator aktif berolahraga atau melakukan aktivitas fisik sedang

No	Jawaban Responden						%
	SS	S	J	JS	TP	JSP	
4	22	20	9	18	31	284	57
5	16	19	10	18	37	259	52
Jumlah							109
Rata-rata							54.3%

Dari tabel 5 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai Aktivitas Fisik Pada Indikator Aktif Berolahraga atau Melakukan Aktivitas Fisik sedang berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 54.3%.

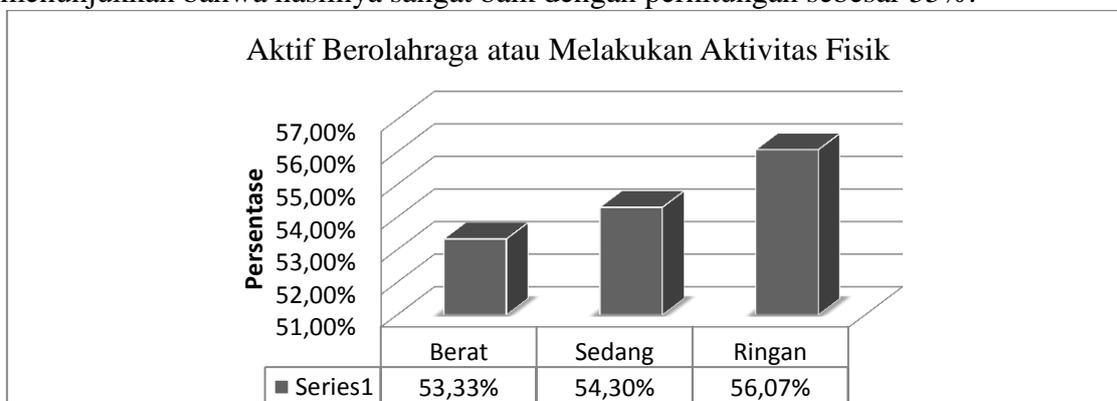
Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa aktivitas fisik pada siswa di SMA Negeri 8 Kota Jambi pada indikator aktif berolahraga atau melakukan aktivitas fisik ringan, hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 6 Distribusi data hasil sebaran angket tingkat aktivitas fisik pada indikator aktif berolahraga atau melakukan aktivitas fisik ringan

No	Jawaban Responden						%
	SS	S	J	JS	TP	JSP	
6	19	29	3	24	25	293	59
7	15	28	5	20	32	274	55
8	20	20	5	24	31	274	55
Jumlah							168
Rata-rata							56.07%

Dari tabel 6 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai Aktivitas Fisik Pada Indikator Aktif Berolahraga atau Melakukan Aktivitas Fisik ringan berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 56.07%.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh dari penyebaran angket Aktivitas Fisik pada indikator Aktif Berolahraga atau Melakukan Aktivitas Fisik yang menunjukkan bahwa hasilnya sangat baik dengan perhitungan sebesar 55%.



Gambar 1 Gambaran Hasil Aktivitas Fisik pada indikator Aktif Berolahraga atau Melakukan Aktivitas Fisik

Hasil angket Aktivitas Fisik pada indikator Aktif Berolahraga atau Melakukan Aktivitas Fisik dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 7 Aktivitas fisik pada indikator aktif berolahraga atau melakukan aktivitas fisik

No	Indikator	Rata-rata persentase Jawaban	Aspek Tingkatan
1	Berat	53.33%	Cukup
2	Sedang	54.30%	Cukup
3	Ringan	56.07%	Cukup
	Jumlah	163	
	Rata-rata	54.57%	Cukup

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil angket dari Aktivitas Fisik pada indikator Aktif Berolahraga atau Melakukan Aktivitas Fisik berada pada tingkatan “Cukup” dengan rata-rata persentase keseluruhan indikator penelitian yang diperoleh adalah sebesar 54.57%.

Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa Aktivitas Fisik Pada Indikator jenis aktivitas fisik yang dilakukan berat, hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 8 sebagai berikut :

Tabel 8 Distribusi data hasil sebaran angket aktivitas fisik pada indikator jenis aktivitas fisik yang dilakukan berat

No	Jawaban Responden						%
	SS	S	J	JS	TP	JSP	
9	21	23	9	16	31	287	57
10	10	27	5	23	35	254	51
11	17	24	5	25	29	275	55
	Jumlah						163
	Rata-rata						54.4%

Dari tabel 8 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai Aktivitas Fisik Pada Indikator Jenis aktivitas fisik yang dilakukan berat berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 54.4%.

Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa Aktivitas Fisik Pada Indikator jenis aktivitas fisik yang dilakukan sedang, hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 9 sebagai berikut :

Tabel 9 Distribusi Data Hasil Sebaran Angket Aktivitas Fisik Pada Indikator jenis aktivitas fisik yang dilakukan sedang

No	Jawaban Responden						%
	SS	S	J	JS	TP	JSP	
12	19	28	3	20	30	286	57
13	21	32	4	10	33	298	60
14	11	18	7	21	43	233	47
	Jumlah						163
	Rata-rata						54.4%

Dari tabel 9 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai Aktivitas Fisik Pada Indikator Jenis aktivitas fisik yang dilakukan sedang berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 54.4%.

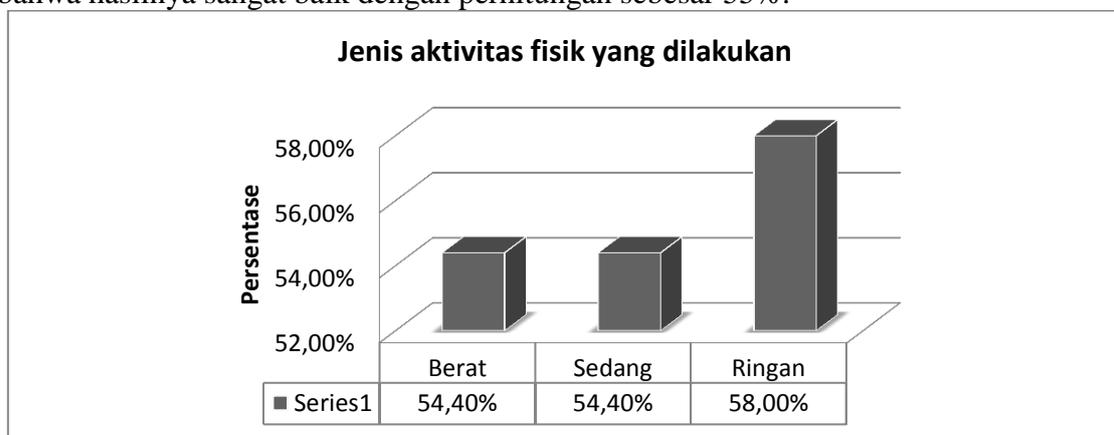
Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa Aktivitas Fisik Pada Indikator jenis aktivitas fisik yang dilakukan ringan, hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 10 sebagai berikut :

Tabel 10 Distribusi Data Hasil Sebaran Angket Aktivitas Fisik Pada Indikator jenis aktivitas fisik yang dilakukan ringan

No	Jawaban Responden						%
	SS	S	J	JS	TP	JSP	
15	19	21	3	27	30	272	54
16	20	34	6	14	26	308	62
Jumlah							116
Rata-rata							58%

Dari tabel 10 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai Aktivitas Fisik Pada Indikator Jenis aktivitas fisik yang dilakukan ringan berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 58%.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh dari penyebaran angket Aktivitas Fisik pada indikator Jenis aktivitas fisik yang dilakukan yang menunjukkan bahwa hasilnya sangat baik dengan perhitungan sebesar 55%.



Gambar 2 Gambaran hasil aktivitas fisik pada indikator jenis aktivitas fisik yang dilakukan

Hasil angket Aktivitas Fisik pada indikator Jenis aktivitas fisik yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 11 Aktivitas Fisik pada indikator Jenis aktivitas fisik yang dilakukan

No	Indikator	Rata-rata persentase Jawaban	Aspek Tingkatan
1	Berat	54.4%	Cukup
2	Sedang	54.4%	Cukup
3	Ringan	58.0%	Cukup
Jumlah		166	
Rata-rata		55.62%	Cukup

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil angket dari Aktivitas Fisik pada indikator Jenis aktivitas fisik yang dilakukan berada pada tingkatan “Cukup” dengan rata-rata persentase keseluruhan indikator penelitian yang diperoleh adalah sebesar 55.62%.

Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa Aktivitas Fisik Pada Indikator frekuensi dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik berat hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 12 sebagai berikut :

Tabel 12 Distribusi Data Hasil Sebaran Angket Aktivitas Fisik Pada Indikator Frekuensi dalam Berolahraga atau Melakukan Aktivitas Fisik Berat

No	Jawaban Responden					JSP	%
	SS	S	J	JS	TP		
17	24	21	6	15	34	286	57
18	15	26	5	18	36	266	53
Jumlah							110
Rata-rata							55.2%

Dari tabel 12 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai aktivitas fisik pada indikator frekuensi dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik berat yang dilakukan berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 55.2%.

Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa Aktivitas Fisik Pada Indikator frekuensi dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik sedang hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 13 sebagai berikut :

Tabel 13 Distribusi Data Hasil Sebaran Angket Aktivitas Fisik Pada Indikator Frekuensi dalam Berolahraga atau Melakukan Aktivitas Fisik Sedang

No	Jawaban Responden					JSP	%
	SS	S	J	JS	TP		
19	18	31	2	17	32	286	57
20	13	19	4	25	39	242	48
21	21	32	3	18	26	304	61
Jumlah							166
Rata-rata							55.47%

Dari tabel 13 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai aktivitas fisik pada indikator frekuensi dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik sedang yang dilakukan berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 55.47%.

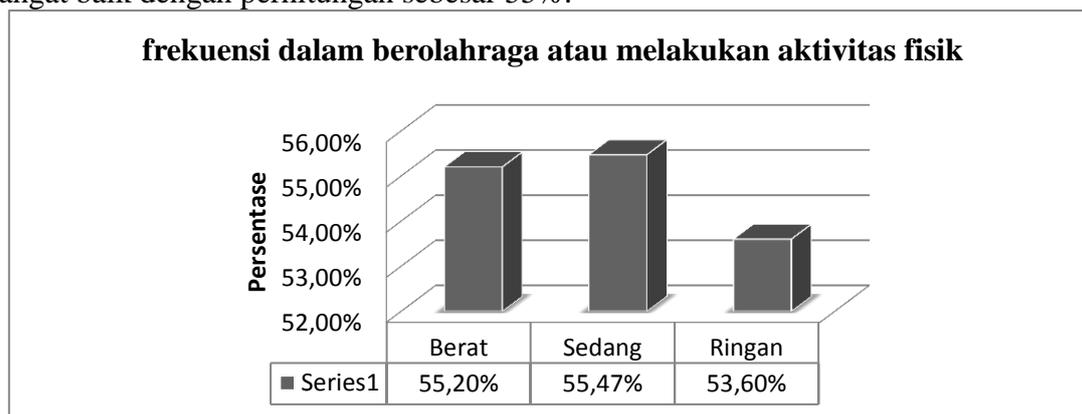
Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa Aktivitas Fisik Pada Indikator frekuensi dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik ringan hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 14 sebagai berikut :

Tabel 14 Distribusi Data Hasil Sebaran Angket Aktivitas Fisik Pada Indikator Frekuensi dalam Berolahraga atau Melakukan Aktivitas Fisik Ringan

No	Jawaban Responden						%
	SS	S	J	JS	TP	JSP	
22	20	17	8	12	43	259	52
23	11	21	10	24	34	251	50
24	21	24	7	24	24	294	59
Jumlah							161
Rata-rata							53.6%

Dari tabel 14 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai aktivitas fisik pada indikator frekuensi dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik ringan yang dilakukan berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 53.6%.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh dari penyebaran angket Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi pada indikator frekuensi dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang menunjukkan bahwa hasilnya sangat baik dengan perhitungan sebesar 55%.



Gambar 3 Gambaran hasil aktivitas fisik pada indikator pada indikator frekuensi dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik

Hasil angket Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi pada indikator frekuensi dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 15 Aktivitas fisik pada indikator frekuensi dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik

No	Indikator	Rata-rata persentase Jawaban	Aspek Tingkatan
1	Berat	55.2%	Cukup
2	Sedang	55.47%	Cukup
3	Ringan	53.6%	Cukup
Jumlah		164	
Rata-rata		54.76%	Cukup

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil angket dari Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi pada indikator frekuensi dalam berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang dilakukan berada pada tingkatan “Cukup” dengan rata-rata persentase keseluruhan indikator penelitian yang diperoleh adalah sebesar 54.76%.

Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa Aktivitas Fisik Pada Indikator durasi melakukan aktivitas fisik berat, hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 16 sebagai berikut :

Tabel 16 Distribusi Data Hasil Sebaran Angket Aktivitas Fisik Pada Indikator durasi melakukan aktivitas fisik Berat

No	Jawaban Responden						%
	SS	S	J	JS	TP	JSP	
25	20	19	13	16	32	279	56
26	15	33	3	20	29	285	57
27	22	19	3	23	33	274	55
Jumlah							168
Rata-rata							55.87%

Dari tabel 16 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai Aktivitas Fisik Pada Indikator durasi melakukan aktivitas fisik berat yang dilakukan berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 55.87%.

Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa Aktivitas Fisik Pada Indikator durasi melakukan aktivitas fisik sedang, hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 17 sebagai berikut :

Tabel 17 Distribusi Data Hasil Sebaran Angket Aktivitas Fisik Pada Indikator durasi melakukan aktivitas fisik Sedang

No	Jawaban Responden						%
	SS	S	J	JS	TP	JSP	
28	13	20	4	27	36	247	49
29	20	22	8	22	28	284	57
Jumlah							106
Rata-rata							53.1%

Dari tabel 17 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai Aktivitas Fisik Pada Indikator durasi melakukan aktivitas fisik sedang yang dilakukan berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 53.1%.

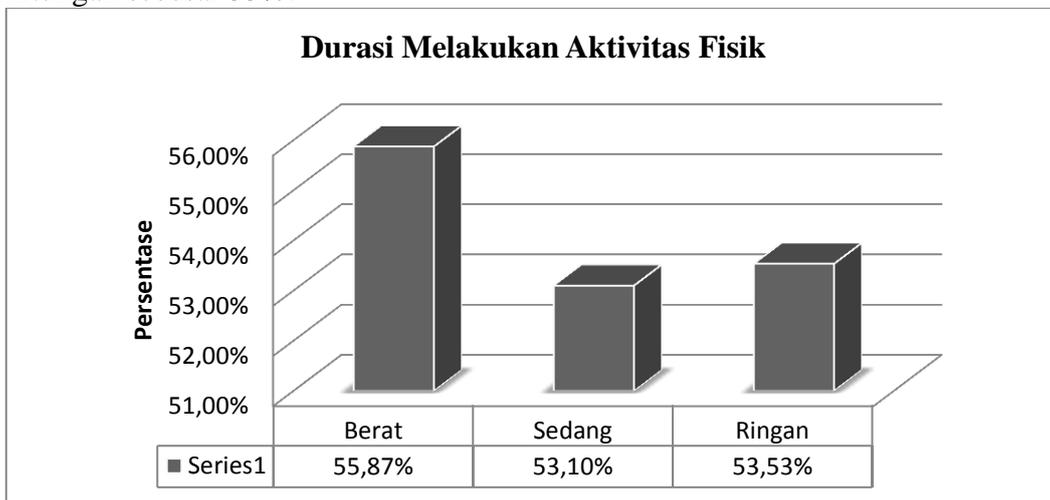
Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa Aktivitas Fisik Pada Indikator durasi melakukan aktivitas fisik ringan, hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 18 sebagai berikut :

Tabel 18 Distribusi Data Hasil Sebaran Angket Aktivitas Fisik Pada Indikator durasi melakukan aktivitas fisik Ringan

Jawaban Responden							
No	SS	S	J	JS	TP	JSP	%
30	14	28	5	21	32	271	54
31	24	25	4	18	29	297	59
32	11	20	6	19	44	235	47
Jumlah							161
Rata-rata							53.5%

Dari tabel 18 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai Aktivitas Fisik Pada Indikator durasi melakukan aktivitas fisik ringan yang dilakukan berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 53.5%.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh dari penyebaran angket Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi pada indikator durasi melakukan aktivitas fisik yang menunjukkan bahwa hasilnya sangat baik dengan perhitungan sebesar 55%.



Gambar 4 Gambaran Hasil Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi Pada Indikator Durasi Melakukan Aktivitas Fisik

Hasil angket Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi pada indikator durasi melakukan aktivitas fisik yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 19 Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi pada indikator durasi melakukan aktivitas fisik

No	Indikator	Rata-rata persentase Jawaban	Aspek Tingkatan
1	Berat	55.87%	Cukup
2	Sedang	53.1%	Cukup
3	Ringan	53.53%	Cukup
Jumlah		162	
Rata-rata		54.17%	Cukup

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil angket dari Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi pada indikator durasi melakukan aktivitas fisik yang dilakukan berada pada tingkatan “Cukup” dengan rata-rata persentase keseluruhan indikator penelitian yang diperoleh adalah sebesar 54.17%.

Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa Aktivitas Fisik Pada Indikator tempat melakukan aktivitas fisik berat, hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 20 sebagai berikut :

Tabel 20 Distribusi data hasil sebaran angket aktivitas fisik pada indikator tempat melakukan aktivitas fisik berat

No	Jawaban Responden						%
	SS	S	J	JS	TP	JSP	
33	17	27	2	18	36	271	54
34	12	27	4	21	36	258	52
35	24	24	8	13	31	297	59
Jumlah							165
Rata-rata							55.06%

Dari tabel 20 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai Aktivitas Fisik Pada Indikator tempat melakukan aktivitas fisik berat yang dilakukan berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 55.06%.

Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa Aktivitas Fisik Pada Indikator tempat melakukan aktivitas fisik sedang, hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 21 sebagai berikut :

Tabel 21 Distribusi data hasil sebaran angket aktivitas fisik pada indikator tempat melakukan aktivitas fisik berat

No	Jawaban Responden						%
	SS	S	J	JS	TP	JSP	
36	15	23	6	16	40	257	51
37	13	23	4	25	35	254	51
Jumlah							102
Rata-rata							51.1%

Dari tabel 21 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai Aktivitas Fisik Pada Indikator tempat melakukan aktivitas fisik sedang yang dilakukan berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 51.1%.

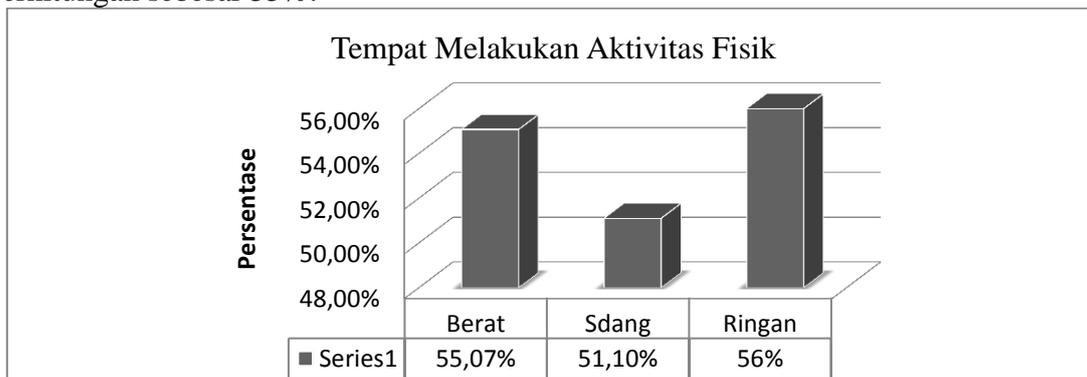
Berdasarkan distribusi data angket secara umum di atas, maka dapat dilihat bahwa Aktivitas Fisik Pada Indikator tempat melakukan aktivitas fisik ringan, hasil jawaban responden mengenai indikator tersebut akan disajikan pada tabel 22 sebagai berikut :

Tabel 22 Distribusi Data Hasil Sebaran Angket Aktivitas Fisik Pada Indikator Tempat Melakukan Aktivitas Fisik Ringan

No	Jawaban Responden						%
	SS	S	J	JS	TP	JSP	
38	22	26	5	19	28	295	59
39	16	25	5	17	37	266	53
40	20	24	5	17	34	279	56
Jumlah							168
Rata-rata							56%

Dari tabel 22 terlihat bahwa presentase frekuensi jawaban responden dari 8 item pernyataan mengenai Aktivitas Fisik Pada Indikator tempat melakukan aktivitas fisik ringan yang dilakukan berada pada tingkatan “Cukup” dengan capaian sebesar 56%.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh dari penyebaran angket Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi pada Indikator tempat melakukan aktivitas fisik yang menunjukkan bahwa hasilnya sangat baik dengan perhitungan sebesar 55%.



Gambar 5 Gambaran Hasil Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi Pada Indikator tempat melakukan aktivitas fisik

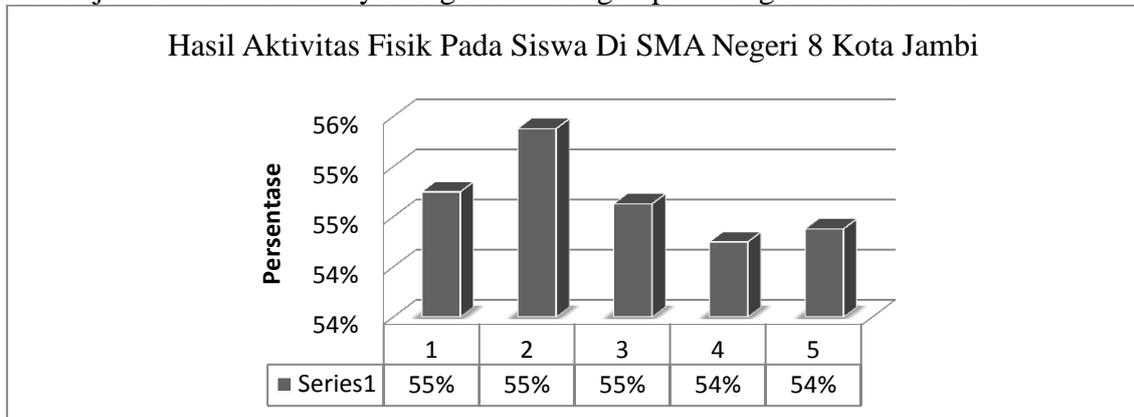
Hasil angket Aktivitas Fisik pada Indikator tempat melakukan aktivitas fisik yang dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 23 Aktivitas Fisik pada Indikator tempat melakukan aktivitas fisik

No	Indikator	Rata-rata persentase Jawaban	Aspek Tingkatan
1	Berat	55.07%	Cukup
2	Sedang	51.1%	Cukup
3	Ringan	56%	Cukup
Jumlah		162	
Rata-rata		54.06%	Cukup

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil angket dari Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi pada Indikator tempat melakukan aktivitas fisik yang dilakukan berada pada tingkatan “Cukup” dengan rata-rata persentase keseluruhan indikator penelitian yang diperoleh adalah sebesar 54.06%.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh dari penyebaran angket terhadap 100 responden, kemudian diolah dengan menggunakan tehnik statistik, maka diperoleh hasil penelitian yang disajikan pada gambar 4.1, dimana akan terlihat rata-rata persentase frekuensi jawaban responden pada masing-masing indikator dari 40 pernyataan Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi yang menunjukkan bahwa hasilnya sangat baik dengan perhitungan sebesar 55%.



Gambar 6 Gambaran Hasil Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi.

Hasil angket Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 24 Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi.

No	Indikator	Rata-rata persentase Jawaban	Aspek Tingkatan
1	Aktif Berolahraga atau Melakukan Aktivitas Fisik	54.75%	Cukup
2	Jenis Aktivitas Fisik Yang dilakukan	55.38%	Cukup
3	Frekuensi dalam Berolahraga atau Melakukan Aktivitas Fisik	54.63%	Cukup
4	Durasi Melakukan Aktivitas Fisik	54.25%	Cukup
5	Tempat Melakukan Aktivitas Fisik	54.38%	Cukup
Jumlah		273.38	
Rata-rata		55%	Cukup

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil angket dari Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi berada pada tingkatan “Cukup” dengan rata-rata persentase keseluruhan indikator penelitian yang diperoleh adalah sebesar 55%.

Aktivitas jasmani merupakan suatu gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka dan dibutuhkan energi untuk melakukannya. Menurut (Prasetyo Kusumo, 2020) yang termasuk aktivitas fisik adalah aktivitas yang dilakukan pada saat bekerja, bermain, berpegiangan, hingga melakukan pekerjaan rumah tangga.

Aktivitas jasmani tidak hanya untuk orang dengan resiko lebih besar, tetapi padamanusia yang berumur dewasa yang dalam keadaan sehatpun juga disarankan untuk melakukan aktivitasjasmani secara teratur. Pada anak-anak, dokter juga sering

disarankan agar perbanyak waktu melakukan aktivitas jasmani diluar ruang. Hal ini dikarenakan kebanyakan anak-anak pada erasaat ini tidak aktif banyak di rumah hanya bermain *gadget*. Anak-anak yang badannya jarang bergerak sangat rentan penyakit obesitas, ini bias jadi faktor resiko untuk penyakit hari tuanya (Wicaksono, 2021).

Salah satu faktor risiko penyebab kematian di seluruh dunia adalah kurangnya melakukan aktivitas fisik. Permasalahan ini mengkhawatirkan pemerintah di berbagai negara (Purwanto, 2011). Menurut WHO (2018), terdapat peningkatan risiko kematian sebesar 20%-30% pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan aktif melakukan latihan fisik selama minimal 150 menit dengan intensitas sedang per minggu secara rutin. Hal ini disebabkan oleh sejumlah faktor termasuk populasi yang menua dan gaya hidup yang tidak banyak melakukan aktivitas fisik (Dewi & Wuryaningsih, 2019).

Emma, P.W menjelaskan pengelompokan tugas secara umum menjadi tiga kelompok, sebagai berikut (Erwanto, 2017): 1) Aktivitas easy, Aktivitas harian meliputi 8jam tidur, 4jam kerja kantor, 2jam mengerjakan PR, 0,5 jam beraktivitas dan sisanya 9,5jam aktivitas easy dan very easy. 2) Aktivitas medium, Waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sedang setara dengan 8jam tidur, 8jam kerja di luar ruangan, mis, di industri, peternakan, dll. 2jam pekerjaan rumah dan 6jam pekerjaan easy dan very easy. 3) Aktivitas hard, Waktu harian yang dihabiskan untuk aktivitas berat adalah 8 jam tidur, 4jam kerja berat seperti mengangkut air atau pekerjaan pertanian seperti menyiangi, 2jam kerja ringan dan 10jam kerja easy dan very easy

Olahraga berat itu lari, bermain sepak bola, senam aerobik, pencak silat. Olahraga ringan itu, berjalan, menyapu lantai, mencuci, berpakaian, duduk, mengajar, menonton TV, bermain Playstation, bermain komputer, belajar di rumah (Nurmalina, 2011).

Berdasarkan hasil yang di peroleh Aktivitas Fisik Pada Siswa Di SMA Negeri 8 Kota Jambi berada pada tingkatan “Cukup” dengan rata-rata persentase keseluruhan indikator penelitian yang diperoleh adalah sebesar 55%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pengolahan data dapat disimpulkan sebagai berikut: Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa SMA Negeri 8 Kota Jambi berada pada tingkatan “Cukup” dengan rata-rata persentase keseluruhan indikator penelitian yang diperoleh adalah sebesar 55%.

DAFTAR PUSTAKA

- Amruh. (2020) Perilaku Komunikasi Dalam Interaksi Sosial Peserta Didik SMA Negeri 3 Kota Parepare (Perspektif Pendidikan Islam). *Istiqra'*, 8(1)
- Anjarwati, Ria. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa PJKR Semester 4 Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2019. *Universitas Negeri Yogyakarta*
- Arikunto, S. 2019. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depkes RI. 2006. Pedoman Penyelenggaraan dan Prosedur Rekam Medis Rumah Sakit di Indonesia. Jakarta: Depkes RI.
- Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1790>
- Herwinskyah. (2020). Pelaksanaan Program Bimbingan Karier Terhadap Pembentukan

-
- Kemandirian Remaja Di Lembaga Sos Children's Villages Aceh Besar. *Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*
- Kurniawan, Y.A. (2016). Perbedaan Tingkat Kesegaran Kardiorespirasi Antara Pemain Depan Dengan Pemain Belakang Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Tahun Ajaran 2015/2016 Di SMA Negeri 1 Kota Mungkid Kab Magelang Jawa Tengah. *Universitas Negeri Yogyakarta*
- Lestari, U.S., Datu, R.J., & Layuck, A.R.P. (2022) Analisis Aktivitas Fisik dan Fleksibilitas Lumbal Remaja Putri dimasa Pandemi Covid-19. *Wellness and Healthy Magazine*, 4(2), 373-380
- Mutamam, M. B. (2013). Pemetaan perkembangan kognitif Piaget siswa SMA menggunakan tes operasi logis (TOL) Piaget ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. *MATHEdunesa*, 2(2).
- Nwimo, I. O., & Orji, S. A. (2015). Physical fitness among school children: Review of empirical studies and implications for physical and health education. *J. Tourism Hosp. Sports*, 10, 9-15.
- Prasetyo Kusumo, M. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo* (Issue April).
- Pratama, R.M. (2022). *Survei Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar Se-Kelurahan Argorejo Sedayu Kabupaten Bantul di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Rismawati, D (2021). Survey Aktivitas Fisik pada oran dewasa madya umur 40-55 tahun di kecamatan rantau pandan. Survey Aktfivas fisik pada orang dewasa madya umur 4-055 tahun di kecamatan rantau pandan.
- Santoso, Singgih. (2007). Statistik Deskriptif: Konsep dan Aplikasi dengan Microsoft Excel dan SPSS. Yogyakarta: ANDI.
- Sugiyono. (2010). Metodologi Penelitian Administrasi. Jakarta: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D) Bandung: Alfabeta.
- Umar, Husein, 2002, "Metodologi Penelitian", Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wahyuningsih, A. S. (2015). Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 5(2), 51-56.
- WHO (2017) 'Physical activity'. World Health Organization (2010a) Global recommendations on physical activity for 42 health. Switzerland: WHO Press.
- WHO. (2018). Prevalence of Insufficient Physical Activity. Diambil 23 November 2018. http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en.
- Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). <https://www.researchgate.net/publication/35360538>.
- WHO (2017) 'Physical activity'. World Health Organization (2010a) Global recommendations on physical activity for 42 health. Switzerland: WHO Press.
- WHO. (2018). Prevalence of Insufficient Physical Activity. Diambil 23 November 2018. http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en.
- Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). <https://www.researchgate.net/publication/35360538>.