



## GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA HIDUP SEHAT SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KOTA SURABAYA

Tomy Putra Pratama<sup>1</sup>, Setiyo Hartoto<sup>2</sup>, Bayu Budi Prakoso<sup>3</sup>

1,2,3Universitas Negeri Surabaya

### Article History:

Submitted:

12-08-2021

Accepted:

26-08-2021

Published:

24-09-2021

[tomy.17060464176@mhs.unesa.ac.id](mailto:tomy.17060464176@mhs.unesa.ac.id), [setiyohartoto@unesa.ac.id](mailto:setiyohartoto@unesa.ac.id),  
[bayuprakoso@unesa.ac.id](mailto:bayuprakoso@unesa.ac.id)

URL: <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/view/1982>

DOI: <https://doi.org/10.32682/bravos.v9i3.1982>

### Abstract

This descriptive study aims to determine the description of physical activity and healthy lifestyles of high school students in the city of Surabaya during the Covid-19 pandemic. A total of 30 students of class XI in a private school were selected as research subjects using quota random sampling technique. Data collection using structured interviews through google meet. A total of 14 questions were asked to students during the interview. The focus of the questions was to explore the students' physical activity habits and healthy lifestyles. Data analysis was carried out through four steps, namely: interview transcripts, data reduction, data presentation, and conclusions. Questions containing quantitative information were then analyzed using percentages. The results of the information analysis can be explained that the majority of students (90%) have implemented a healthy and active lifestyle; all students (100%) stated that the Covid-19 pandemic did not reduce the effectiveness of implementing a healthy and active lifestyle; only as many as 23% of students who do physical activity according to WHO recommendations, namely physical activity more than 1 hour a day. The combination of quantitative and qualitative analysis results showed that students tend to have different activities before and during the pandemic (80%), they said that physical activity during the pandemic was higher than before the pandemic. In addition, the types of physical activities carried out by students are increasingly varied and numerous.

**Keyword:** *physical activity, healthy lifestyle, pandemic, Covid-19.*

### Abstrak



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
©2018 by author and STKIP PGRI Jombang

Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui deskripsi aktivitas fisik dan pola hidup sehat para siswa SMA di kota Surabaya selama masa pandemi Covid-19. Sebanyak 30 siswa kelas XI di sebuah sekolah swasta menjadi subjek penelitian yang dipilih menggunakan teknik *quota random sampling*. Pengumpulan data menggunakan wawancara terstruktur melalui *google meet*. Sebanyak 14 pertanyaan diajukan kepada siswa saat wawancara. Fokus pertanyaan tersebut untuk mengeksplorasi kebiasaan aktivitas fisik dan pola hidup sehat para siswa. Analisis data dilakukan melalui empat langkah, yaitu: transkrip wawancara, reduksi data, penyajian data, dan simpulan. Pertanyaan yang mengandung informasi kuantitatif selanjutnya dianalisis menggunakan persentase. Hasil analisis informasi kuantitatif dapat dijelaskan bahwa mayoritas siswa (90%) sudah menerapkan pola hidup sehat dan aktif; semua siswa (100%) menyatakan bahwa pandemi Covid-19 tidak mengurangi efektivitas pelaksanaan pola hidup sehat dan aktif; hanya sebanyak 23% siswa yang melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi WHO yaitu beraktivitas fisik lebih dari 1 jam sehari. Kombinasi hasil analisis kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa para siswa cenderung memiliki keaktifan yang berbeda sebelum dan saat pandemi (80%), mereka menyebutkan bahwa aktivitas fisik saat pandemi lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum pandemi. Selain itu, jenis aktivitas fisik yang dilakukan semakin banyak dan variatif.

**Kata kunci:** aktivitas fisik, pola hidup sehat, pandemi, Covid-19

## Pendahuluan

Covid-19 adalah golongan jenis virus baru yang mempunyai nama lain SARS-CoV-2 atau yang biasa disebut coronavirus. Virus ini muncul mulai akhir bulan desember 2019 di wuhan Cina yang menyerang sistem pernapasan dan kemudian oleh WHO dinamakan sebagai penyakit virus corona (Covid-19) (He et al., 2020). Dengan berjalannya waktu dan mobilitas manusia yang tinggi, virus ini menyebar ke seluruh penjuru dunia. Sehingga pada 11 Maret 2020 WHO menyatakan bahwa Covid-19 dianggap sebagai pandemi (<https://www.who.int/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>). pandemi adalah sebuah penyebutan kondisi saat dimana suatu penyakit menular menyebar luas hingga di suatu daerah atau wilayah bahkan dunia, menurut WHO pandemic disebut sebagai wabah penyakit global. Sehingga tidak sedikit negara di Dunia melakukan *lockdown* untuk negara mereka. *lockdown* adalah sebuah sebutan di suatu kondisi penutupan atau pembatasan wilayah atau daerah tertentu yang dimana di situ terdapat masalah serius yang bisa berdampak buruk bagi sekitarnya contohnya seperti adanya penyakit menular di suatu wilayah, dan *lockdown* menjadi salah satu cara agar penularan penyakit tidak berkembang pesat menyebar. Dengan begitu, maka seluruh sendi kehidupan menjadi berubah akibat dari pembatasan mobilitas manusia untuk saling menjaga jarak demi menghindari penularan Covid-19 secara masif.

Tidak terkecuali Indonesia, demi menyesuaikan kondisi geografis dan ekonomi-sosial masyarakat maka, pemerintah tidak memilih *lockdown* akan tetapi memilih istilah lain yaitu: Pelaksanaan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) yang dilakukan dalam berbagai versi mulai dari PPKM Mikro, Darurat, sampai dengan PPKM level 3-4. Pemberlakuan tersebut jelas berdampak pada dunia pendidikan khususnya. Sekolah tidak lagi dilaksanakan secara tatap muka tetapi secara *online*. Sehingga sangat berpengaruh terhadap kegiatan pelajaran praktik, khususnya matapelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Untuk itu, guru PJOK dituntut kritis, kreatif, dan solutif demi menghadirkan pelajaran yang bermakna. Sesuai dengan *scope* PJOK, maka banyak guru berfokus pada materi pelajaran yang berisi tentang pola hidup sehat dan aktif. Hal tersebut sesuai dengan himbauan pemerintah kepada masyarakat agar menjaga kesehatan dengan memenuhi kebutuhan gizi dan mencukupi kebutuhan aktivitas fisik harian dengan berolahraga dan beraktivitas di rumah saja guna memutus penyebaran Covid-19 (Nugraha et al. 2020). Dengan mengubah fokus pembelajaran PJOK tersebut diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran diri masyarakat untuk mendukung himbauan pemerintah tersebut demi mencegah virus penyebaran Covid-19 (Putri, 2020).

Berdasarkan pengalaman mengajar di SMA, dapat disimpulkan bahwa materi-materi pembelajaran PJOK salah satunya adalah fokus pada upaya pencegahan penyebaran Covid-19 yang diyakini dapat dilakukan dengan cara penyuluhan (Karo, 2020). Sehingga pembelajaran PJOK terhadap siswa dianggap sangat penting karena memiliki karakteristik yang mirip dengan penyuluhan kepada masyarakat terkait edukasi pencegahan penyebaran Covid-19. Pembelajaran PJOK juga dianggap lebih unggul dibandingkan dengan penyuluhan karena lebih bersifat kontekstual dengan mendampingi pengetahuan dengan contoh nyata yang mudah dipahami secara menyeluruh oleh siswa (Tentama, 2018). Kesehatan merupakan merupakan faktor yang sangat penting disampaikan dalam upaya pencegahan Covid-19. Dengan para siswa mengetahui pola hidup sehat maka diharapkan mereka memiliki perilaku fisik yang diharapkan dalam merespon lingkungan yang terpapar oleh Covid-19. Menurut Adliyani (2015), perilaku fisik adalah keadaan atau respon stimulus terhadap sesuatu yang terjadi. Sehingga dengan respon yang tepat maka siswa dapat memiliki sikap adaptif yang tinggi dalam menghindarkan diri dari Covid-19.

Ketika perilaku sehat sudah dipahami dan dilakukan oleh siswa maka selanjutnya dilakukan pembiasaan agar perilaku tersebut menjadi gaya hidup. Pada masa pandemi Covid-19 ini, gaya hidup sehat sangat penting dimiliki oleh seluruh lapisan masyarakat. Di lingkungan sekolah, guru PJOK memiliki kewajiban dalam menumbuhkan gaya hidup sehat tersebut kepada siswa. Gaya hidup sehat merupakan kebiasaan individu dalam kehidupan sehari-hari sebagai bentuk perilaku menghargai segala aspek kesehatan sehingga standar kesehatan yang baik dapat terlaksana (Susanti et al, 2018). Satu dari bagian gaya hidup sehat adalah dengan beraktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam bentuk olahraga yang berdampak pada *system aerobic* guna mempercepat perbaikan sel sehingga dapat meningkatkan fungsi tubuh (Wijayanto, 2020).

Sebaiknya aktivitas fisik dilakukan sesuai dengan kemampuan dan usia dengan intensitas mulai ringan hingga berat, pada saat pandemi Covid-19 sebaiknya dilakukan dengan menjalankan *protocol* kesehatan (Wicaksono, 2020).

Berdasarkan penjelasan dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat dan aktivitas fisik dianggap sangat penting dalam pembelajaran PJOK. Akan tetapi pada kenyataannya, kondisi masyarakat khususnya siswa sekolah berada pada kondisi yang tidak ideal. Hasil penelitian Sibarani (2021) menyebutkan bahwa tingkat aktivitas masyarakat saat ini turun diakibatkan oleh adanya pandemi Covid-19. Kondisi tersebut diperparah dengan rendahnya tingkat pemahaman masyarakat terhadap kesehatan bahkan diyakini sedikit siswa yang sadar untuk menjaga kebugaran jasmani yang dibuktikan dengan meningkatnya ketidakaktifan fisik yang saat ini menjadi persoalan kesehatan masyarakat di banyak negara (Gao et al, 2018).

Merespon hal tersebut maka, perlu diadakan penelitian untuk mengetahui kondisi gaya hidup sehat dan aktivitas fisik siswa selama pandemi Covid-19. Penelitian ini penting dilakukan karena akan memadukan data kualitatif dan kuantitatif demi menjawab pertanyaan penelitian sebagai berikut: (1) bagaimana gaya hidup sehat dan aktivitas fisik siswa saat pandemi Covid-19?; dan (2) bagaimana perbedaan gaya hidup sehat dan aktivitas fisik siswa sebelum dan sesudah pandemi Covid-19).

## Research Methods

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilaksanakan untuk mendeskripsikan sebuah fenomena. Penelitian deskriptif di bidang pendidikan biasanya dilakukan dengan cara *survey* untuk mendapatkan simpulan dari kebiasaan individual atau kelompok (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012). Individu atau kelompok yang dimaksud adalah siswa SMA di Surabaya dan kebiasaan yang dimaksud adalah aktivitas fisik dan pola hidup sehat. Populasi penelitian adalah siswa XI dengan jumlah rombongan belajar sebanyak 10 kelas. Sebanyak 30 siswa dari populasi di diambil menggunakan teknik *quota random sampling*, yaitu setiap kelas diambil secara acak sebanyak 3 orang untuk mewakili kelasnya. Pengumpulan data menggunakan wawancara terstruktur melalui *google meet*. Sebanyak 14 pertanyaan diajukan kepada siswa saat wawancara yang terdiri atas 8 pertanyaan bersifat kuantitatif dan 6 lainnya bersifat kualitatif sebagai upaya untuk mengkonfirmasi jawaban kuantitatif siswa. Fokus pertanyaan yang diajukan saat wawancara adalah mengeksplorasi kebiasaan aktivitas fisik dan pola hidup sehat para siswa. Hasil analisis data divalidasi oleh ahli dari segi objektivitas penarikan simpulan berdasarkan jawaban siswa. Untuk pertanyaan yang bersifat kuantitatif dianalisis menggunakan persentase. Analisis data pada jawaban siswa yang bersifat kualitatif dilakukan melalui empat langkah, yaitu: transkrip wawancara, reduksi data, penyajian data, dan simpulan (Sugiyono, 2008).

## Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis data pertanyaan yang bersifat kuantitatif dijelaskan menggunakan teknik statistik deskriptif berupa persentase (lihat tabel 1). Pertanyaan yang bersifat kuantitatif pertama yaitu pertanyaan kode 2 yang menjelaskan tentang penerapan pola hidup sehat dan aktivitas fisik siswa selama pandemi Covid-19. Berdasarkan jawaban siswa, dapat dijelaskan bahwa sebanyak 27 siswa (90%) sudah menerapkan pola hidup sehat dan beraktivitas fisik, sisanya sebanyak 1 siswa (3%) mengaku ragu-ragu, dan 2 siswa (7%) bahkan belum menerapkannya. Siswa yang menjawab sudah menerapkan pola hidup sehat dan beraktivitas fisik mengaku melakukan berbagai macam aktivitas olahraga atau kebugaran, menjaga kebersihan lingkungan sekitar, menjaga pola makan yang sehat, makan makanan bergizi, minum multivitamin, menjaga pola tidur, dan melakukan 3M. Sedangkan siswa yang menjawab ragu-ragu karena siswa merasa apa yang sudah dikerjakan masih kurang konsisten dan masih berusaha untuk menerapkan pola hidup sehat dan hidup aktif. Dan untuk siswa yang menjawab belum karena siswa merasa kondisinya terbatas, kehidupannya tidak teratur dan jarang melakukan aktivitas untuk menunjang keaktifan tubuh. Kondisi tersebut dianggap bagus karena telah mendukung program pemerintah dalam penerapan pola hidup sehat dan aktif terutama pada masa pandemi Covid-19. Selain itu, kondisi tersebut sangat menguntungkan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, serta meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, menghilangkan *stress*, menurunkan kolesterol (Pane, 2015).

**Tabel 1. Data Kuantitatif tentang Aktivitas Fisik Siswa**

Kode	Fokus Pertanyaan	Jenis Jawaban	F	%
2	Penerapan pola hidup sehat dan beraktivitas fisik saat pandemi.	Sudah	27	90
		Ragu-ragu	1	3
		Belum	2	7
		Total	30	100%
3	Efektivitas penerapan pola hidup sehat dan beraktivitas fisik saat pandemi.	Efektif	30	100
		Ragu-ragu	0	0
		Tidak	0	0
		Total	30	100%
6	Alokasi waktu yang dibutuhkan untuk beraktivitas atau olahraga saat pandemi	Tidak menyebutkan	5	17
		10-15 menit	2	7
		15-30 menit	3	10
		30-60 menit	13	43
		1-2 jam	3	10
		Di atas 2 jam	4	13
		Total	30	100%
8	Efektivitas aktivitas olahraga dilakukan di rumah saat pandemi.	Efektif	24	80
		Ragu-ragu	0	0
		Tidak	6	20
		Total	30	100%
9	Perubahan kondisi fisik akibat melakukan aktivitas fisik atau olahraga.	Berubah	30	100
		Ragu-ragu	0	0
		Tidak	0	0
		Total	30	100%
10	Kendala ketika melakukan aktivitas fisik	Ada	20	67

Kode	Fokus Pertanyaan	Jenis Jawaban	F	%
	atau olahraga	Ragu-ragu	0	0
		Tidak	10	33
		Total	30	100%
12	Perbedaan aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan di sekolah dan di rumah	Ada	30	100
		Ragu-ragu	0	0
		Tidak	0	0
		Total	30	100%
13	Perbedaan aktivitas sehari-hari sebelum dan saat pandemi	Ada	24	80
		Ragu-ragu	0	0
		Tidak	6	20
		Total	30	100%

Hasil analisis jawaban untuk kode pertanyaan nomor 3 yaitu seluruh siswa (100%) menyatakan bahwa penerapan pola hidup sehat dan beraktivitas fisik saat pandemi adalah efektif. Alasan penerapan tersebut efektif adalah para siswa sudah menerapkan pola hidup sehat dan beaktivitas fisik sehingga berdampak baik terhadap diri siswa sesuai dengan ekspektasi atau target yang diinginkan. Para siswa melakukan aktivitas fisik sesuai dengan ciri-ciri aktivitas fisik ideal yaitu melakukan aktivitas fisik dan/atau olahraga dengan melibatkan otot skeletal sehingga menyebabkan energi keluar dari dalam tubuh (Rau et al., 2021). Berdasarkan data kualitatif, untuk lebih meningkatkan efektivitas pelaksanaan, siswa mengaku harus membuat target dalam melaksanakan kegiatan dengan lebih konsisten dan lebih bervariasi untuk menunjang peningkatan kesehatan dan kebugaran, membiasakan diri selalu produktif untuk mencapai harapan yang diinginkan.

Hasil analisis jawaban untuk kode pertanyaan nomor 6 yaitu Sebanyak 2 siswa (7%) menyatakan beraktivitas fisik atau olahraga selama 10-15 menit sehari, 3 siswa (10%) menyatakan beraktivitas fisik atau olahraga selama 15-30 menit sehari, 13 siswa (43%) menyatakan beraktivitas fisik atau olahraga selama 30-60 menit sehari, 3 siswa (10%) menyatakan beraktivitas fisik atau olahraga selama 1-2 jam sehari, 4 siswa (13%) menyatakan beraktivitas fisik atau olahraga selama lebih dari 2 jam sehari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 23% siswa melakukan aktivitas fisik atau olahraga dalam kategori cukup dan 77% sisanya masih masuk dalam kategori kurang gerak. Hal tersebut merujuk pada pendapat Bull et al. (2020) bahwa WHO menerbitkan pedoman aktivitas fisik atau olahraga untuk anak dan remaja minimal dilakukan selama 1 jam per hari. Data kualitatif menunjukkan bahwa jenis aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan oleh siswa yaitu: *cardio*, *push-up*, *sit-up*, angkat beban, *jogging*, bersepeda, *workout*, badminton, basket, lompat tali, senam, jalan sehat.

Hasil analisis jawaban untuk kode pertanyaan nomor 8, yaitu 30 siswa (100%) menyatakan bahwa aktivitas fisik atau olahraga di rumah adalah efektif. Para siswa beralasan bahwa para siswa lebih senang melakukan aktivitas fisik di rumah dibandingkan di rumah. Selain itu, pelaksanaan aktivitas fisik atau olahraga di rumah dapat mengakomodir selera dan minat siswa terhadap jenis aktivitas fisik dan olahraga yang akan dilakukan. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian lainnya bahwa aktivitas fisik adalah dianggap sebagai reaksi psikis seseorang terhadap

lingkungan yang pada dasarnya berorientasi pada tujuan sehingga pada umumnya motivasi dan keinginan individu menjadi penting diperhatikan untuk mencapai tujuan berupa tubuh yang sehat dan bugar (Rau et al., 2021).

Hasil analisis jawaban untuk kode pertanyaan nomor 9, yaitu seluruh siswa (100%) menyatakan kondisi tubuh mereka berubah saat masa pandemi Covid-19. Berdasarkan jawaban kualitatif, para siswa mendeskripsikan perubahan yang terjadi berupa: tidak mudah capek, berat badan turun, tubuh jadi lebih bugar, tidak mudah pusing, menjadi ketagihan melakukan aktivitas fisik, terasa lebih sehat, mengurangi sakit punggung sesaat setelah bangun tidur, menambahnya masa otot bertambah tinggi badan. Temuan ini bertolak belakang dengan hasil penelitian di masyarakat umum oleh Srivastav et al. (2019) bahwa selama menghadapi masa pandemi Covid-19 masyarakat mengalami penurunan kebugaran fisik dan peningkatan berat badan yang diakibatkan oleh terbatasnya ruang gerak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kondisi siswa berbeda dengan masyarakat pada umumnya, yaitu mereka mendapatkan perubahan yang positif dari segi kesehatan dan fisik saat pandemi Covid-19.

Hasil analisis jawaban untuk kode pertanyaan nomor 10, yaitu sebanyak 20 siswa (67%) menyatakan mengalami kendala dalam melaksanakan aktivitas fisik dan olahraga, berdasarkan penjelasan mereka, kendala yang dihadapi adalah rasa bosan dengan aktivitas fisik yang monoton, kemalasan, kebiasaan menunda-nunda, cedera, cuaca, jadwal olahraga bersamaan dengan tugas sekolah. Berdasarkan data kualitatif, untuk mengatasi kendala tersebut, siswa mengaku melakukan kegiatan mencari referensi seperti video olahraga termasuk olahraga baru, saat hujan siswa melakukan aktivitas fisik di dalam rumah dalam bentuk *workout*, memotivasi diri, mengatur waktu dengan membuat jadwal olahraga, lebih mengutamakan keselamatan saat berolahraga, menentukan prioritas tugas. Sebanyak 10 siswa (33%) menyatakan tidak ada kendala untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga, berdasarkan penjelasan mereka bahwa aktivitas fisik dan olahraga sudah menjadi kebiasaan dan kebutuhan sehari-hari. Temuan ini penting karena dapat dimanfaatkan untuk dasar pengembangan pembelajaran PJOK di masa pandemi Covid-19 yang memiliki karakteristik materi yang mudah dilakukan melalui pendekatan *collaborative* dengan orang tua melalui lembar pengamatan aktivitas belajar siswa sehingga orang tua dapat melaporkan aktivitas tersebut kepada guru (Herlina & Suherman, 2020). Pembelajaran kolaboratif tersebut dapat dikemas dalam model pembelajaran berbasis proyek yang menargetkan peningkatan aktivitas fisik atau olahraga melalui proyek kolaboratif siswa dan orang tua. Pemanfaatan pembelajaran berbasis proyek ini terbukti dapat meningkatkan pemahaman konsep, hasil belajar, dan interaksi siswa (Ulfa & Mikdar, 2020). Sehingga penerapan pembelajaran PJOK dapat semakin lebih bermakna dan kontekstual dengan kondisi pandemi Covid-19 saat ini.

Hasil analisis jawaban untuk kode pertanyaan nomor 12, yaitu seluruh siswa (100%) ada perubahan kebiasaan melakukan aktivitas fisik atau olahraga di rumah dan di sekolah. Berdasarkan penjelasan mereka, beraktivitas fisik bersama-sama di sekolah lebih memberikan semangat dibandingkan melakukan aktivitas fisik dan olahraga sendiri di rumah. Akan tetapi, pemilihan aktivitas fisik dan olahraga yang bebas di rumah lebih memberikan kenyamanan tersendiri dibandingkan dengan

aktivitas fisik dan olahraga yang diberikan saat sekolah. Selain itu, alokasi waktu yang tidak terbatas jadwal, juga memberikan sensasi berbeda dibandingkan dengan pengaturan ketat yang ada di sekolah. Hanya saja, guru wajib memberikan pembelajaran yang sesuai agar mereka dapat menyusun program latihan yang sesuai dengan modalitas latihan frekuensi *volume* dan intensitas latihan yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan setiap siswa (Jiménez et al., 2020). Materi penyusunan program latihan menjadi penting karena berdasarkan hasil penelitian Rukmana et al., (2020) menyebutkan bahwa aktivitas fisik remaja pada saat dan sebelum pandemi Covid-19 adalah berbeda. Sehingga kemandirian siswa dalam menyusun program latihan dan dilaksanakan di rumah sangat penting.

Hasil analisis jawaban untuk kode pertanyaan nomor 13, yaitu sebanyak 24 siswa (80%) menyatakan ada perbedaan aktivitas sebelum dan selama pandemi Covid-19 adalah berbeda. Berdasarkan penjelasan siswa, perbedaan tersebut terjadi pada aktivitas fisik yang sebelumnya jarang menjadi lebih aktif melakukan aktivitas seperti berolahraga, menjaga pola makan, pola tidur, menjaga kebersihan, serta lebih bebas melakukan aktivitas kesehatan berdasarkan kesadaran diri sebagai bentuk upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan sesuai dengan program sekolah melalui pembelajaran PJOK. Sebanyak 6 siswa (20%) menyatakan tidak ada perbedaan. Berdasarkan penjelasan mereka bahwa sebelum pandemi Covid-19, mereka sudah menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari bahkan sudah menjadi kebiasaan. Dari segi negatif, mereka yang tidak berubah mengaku bahwa mereka tidak berusaha meningkatkan pola hidup sehat dan beraktivitas fisik. Artinya, mayoritas siswa memiliki kesadaran tinggi dalam meningkatkan derajat sehat melalui penerapan pola hidup sehat dan beraktivitas fisik atau melakukan olahraga (Peake et al., 2017) Olahraga yang dilakukan dengan menggunakan prinsip latihan yang benar akan memberikan pengaruh dan adaptasi biologis yang baik terhadap tubuh.

## Conclusion

Sesuai dengan tujuan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat melalui aktivitas fisik telah dilakukan oleh siswa saat pandemi. Paling tidak sebanyak 90% siswa mengaku telah menerapkan pola hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik di rumah sesuai dengan program pembelajaran PJOK. Semua siswa mengaku bahwa program pembelajaran PJOK dalam membelajarkan siswa melakukan pola hidup sehat dan beraktivitas fisik di rumah adalah efektif. Walaupun tetap menghadapi kendala-kendala kecil yang sebetulnya dapat diatasi oleh siswa dan kolaborasi dengan orang tua. Alokasi waktu siswa melakukan aktivitas fisik dapat dikategorikan kurang dengan rincian sebanyak 17% siswa beraktivitas fisik kurang dari 30 menit, sebanyak 43% melaksanakan aktivitas fisik harian antara 30-60 menit, dan 23% beraktivitas fisik lebih dari 1 jam. Kombinasi hasil analisis kuantitatif dan kualitatif menunjukkan bahwa para siswa cenderung memiliki keaktifan yang berbeda sebelum dan saat pandemi (80%), mereka menyebutkan bahwa aktivitas fisik saat pandemi lebih tinggi dibandingkan dengan sebelum pandemi. Selain itu, jenis aktivitas fisik yang dilakukan semakin beragam dan banyak yaitu: *cardio*, *push-*

*up, sit-up, angkat beban, jogging, bersepeda, workout, badminton, basket, lompat tali, senam, jalan sehat.*

## References

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority*, 4(7), 109-114.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-14
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research In Education (6th ed.)*. New York: Mc Graw Hill.
- Gao, Z., Chen, S., Sun, H., Wen, X., & Xiang, P. (2018). Physical activity in children's health and cognition.
- Guan, W. J., Ni, Z. Y., Hu, Y., Liang, W. H., Ou, C. Q., He, J. X., ... & Zhong, N. S. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New England journal of medicine*, 382(18), 1708-1720.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1-7.
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in cardiovascular diseases*, 63(3), 386.
- Karo, M. B. (2020, May). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) strategi pencegahan penyebaran Virus Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas* (Vol. 1, pp. 1-4).
- Nugraha, P. D., Utama, M. B. R., Adi, S., & Sulaiman, A. (2020). Survey Of Students Sport Activity During Covid-19 Pandemic. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 4(1), 11-24.
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 21(79), 1-4.
- Peake, J. M., Neubauer, O., Walsh, N. P., & Simpson, R. J. (2017). Recovery of the immune system after exercise. *Journal of Applied Physiology*, 122(5), 1077-1087.
- Putri, R. N. (2020). Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 705-709.
- Rau, E. P., Kaseke, M. M., & Kairupan, B. H. (2021). Analisis Perilaku Aktivitas Fisik selama Pembatasan Sosial pada Dewasa Muda. *e-CliniC*, 9(2), 437-445.
- Rukmana, E., Permatasari, T., & Emilia, E. (2020). The Association Between Physical Activity with Nutritional Status of Adolescents During the COVID-19 Pandemic in Medan City. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 88-93.

- Sibarani, I. H. (2021). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Lockdown.
- Srivastav, A. K., Sharma, N., & Samuel, A. J. (2021). Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 9, 78-84.
- Sugiyono. (2008). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.
- Tentama, F. (2018). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) demi kesejahteraan masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13-18.
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar, Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(2), 124-138.
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 10-15.
- Wijayanto, A., Or, S., & Kom, S. (2020). Jaga Jarak Fisik, Jaga Kesehatan, Jaga Kebugaran Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Tengah Gempuran Covid-19. *Dalam Preventif Pandemi*, 1.