

MODEL AKTIVITAS FISIK UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Inggit Dwi Lestari¹, Tri Rustiadi², Agung Wahyudi³

Universitas Negeri Semarang^{1,2,3}

inggitsmansaga14@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah mengembangkan model model aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas; mengkaji kelayakan model aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas; mengkaji efektivitas model aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas. Desain penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Model pengembangan yang digunakan yaitu ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Uji efektivitas dilakukan di SMA Negeri 1 Balapulang dengan sampel berjumlah 20 peserta didik yang diambil secara *random sampling*. Instrumen untuk menguji efektivitas dalam penelitian ini menggunakan tes kesegaran jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 16-19 tahun. Uji efektifitas menggunakan *pre-test dan posttest*. Sebelumnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas. Teknik pengumpulan data pengembangan produk saat validasi ahli menggunakan teknik *Delphi*. Teknik pengumpulan data uji coba di lapangan (skala kecil dan skala besar) menggunakan angket. Analisis data menggunakan aplikasi *software SPSS versi 22*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; Model pengembangan menggunakan metode ADDIE, yang meliputi lima langkah yaitu tahap analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi, uji efektivitas produk; Model aktivitas fisik selama pandemi bagi peserta didik Sekolah Menengah Atas layak digunakan sebagai panduan aktivitas fisik yang tepat selama pandemi. Penilaian ahli materi rata-rata yaitu sebesar 88,33%, masuk dalam kategori sangat baik. Penilaian ahli media rata-rata sebesar 90,63%, masuk dalam kategori sangat baik; Uji efektivitas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani meningkat setelah menggunakan model aktivitas fisik dengan $p < 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa model aktivitas fisik selama pandemi bagi peserta didik Sekolah Menengah Atas efektif terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Model, Siswa Sekolah Menengah Atas

ABSTRACT

The purpose of this research is develop models of physical activity to improve physical fitness in high school students; examine the feasibility of a physical activity model to improve physical fitness in high school students; examine the effectiveness of the physical activity model to improve physical fitness in high school students. This research design is research and development (Research and Development). The development model used is ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The

effectiveness test was carried out at SMA Negeri 1 Balapulang with a sample of 20 students taken by random sampling. The instrument to test the effectiveness of this study used a physical fitness test from Physical fitness and recreation center in 2010 for children aged 16-19 years. Test effectiveness using pre-test and post-test. Previously conducted prerequisite tests, namely normality and homogeneity tests. Product development data collection techniques during expert validation using the Delphi technique. Test data collection techniques field trials (small scale and large scale) using a questionnaire. Data analysis using SPSS version 22 software application. The results show that; The development model uses the ADDIE method, which includes five steps: the research, design, development, implementation, and evaluation stages, product effectiveness test, and Activity model. Physical activity during a pandemic for high school students deserves to be used as a guide for proper physical activity during a pandemic. The average material expert assessment is 88.33%, in the excellent category. The intermediate media expert's assessment is 90.63%, in the perfect category; The effectiveness test showed that physical fitness increased after using the physical activity model with $p < 0.05$. So it can be concluded that the model of physical activity during the pandemic for high school students is effective for students' physical fitness.

Keywords: Physical Activity, Physical Fitness, Model, High School Students

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Beberapa penelitian menyatakan bahwa olahraga dapat mengurangi demensia (pikun). Efek olahraga juga bisa negatif jika dilakukan berlebihan, misalnya kelelahan (*burnout*), cedera, ataupun luka karena terjatuh atau kurang berhati-hati (Malm et al., 2019). Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, *self-concept*, rasa cemas, dan stress yang rendah (Alwan, 2021; Hiremath, 2019; Mascret et al., 2021).

Perubahan gaya hidup yang semakin *modern* dan pola hidup kurang gerak (*sedentary*) sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Perubahan gaya hidup ini mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolesterol tetapi rendah serat, terutama makanan siap saji (*fast food*) yang berdampak meningkatkan obesitas (Abbey et al., 2017; Evert et al., 2019).

Gaya hidup peserta didik atau remaja lebih cenderung mengikuti *trend* yang sedang berkembang pada era globalisasi saat ini. Peserta didik zaman sekarang ini lebih menyukai hal-hal yang serba instan termasuk makanan *fast food* (Nathalie et al., 2018). Di samping itu, akibat perubahan teknologi yang semakin canggih, peserta didik lebih banyak menghabiskan waktu luang hanya untuk bersosial media, bermain *game online* sampai tengah malam, ataupun hal-hal yang kurang bermanfaat (Lukoff et al., 2018). Hal tersebut mengakibatkan peserta didik menjadi malas untuk beraktivitas, kurang berolahraga, dan kurang istirahat, bahkan banyak peserta didik menderita insomnia (Jaradat et al., 2020).

Model aktivitas fisik bagi peserta didik yang bersifat terstruktur, sistematis, dan praktis menjadi salah satu solusi yang dipilih peneliti untuk mengatasi masalah yang terjadi. Model aktivitas fisik diharapkan layak dari segi kualitas dan kemanfaatan materi serta layak dari segi penggunaan, dan kemanfaatan bagi peserta didik. Model aktivitas fisik juga diharapkan dapat memberikan manfaat kepada peserta didik, sehingga efektif

untuk meningkatkan kesehatan peserta didik.

KAJIAN TEORI KEBUGARAN JASMANI

Kebugaran jasmani merupakan seperangkat karakteristik fisik yang dimiliki seseorang melalui proses adaptasi. Seseorang memiliki kebugaran yang baik adalah aktifitas fisik dengan keskuatana dan tanpa kelelahan. Beberapa faktor yang sering diukur untuk mengevaluasi kebugaran jasmani adalah kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot atau tubuh komposisi. Perkembangan kebugaran jasmani merupakan tanda dari dampak aktivitas fisik terhadap tubuh manusia, yang juga sesuai dengan efek yang lebih baik di otak (Reigal et al., 2020).

Kebugaran jasmani merupakan seperangkat yang dimiliki individu untuk mencapai kemampuan melakukan aktifitas sehari – hari . Hal ini berhubungan dengan kesehatan, keterampilan, kebutuhan energi. Kebutuhan energi yang maksimal sangat penting untuk peningkatan kebugaran jasmani, karena individu tersebut akan melakukan aktifitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang terencana dan terstruktur (Dewi et al., 2021).

METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Model pengembangan yang menggunakan lima fase dalam sebuah siklus, yaitu ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Uji efektifitas dilakukan di SMA Negeri 1 Balapulang dengan sampel berjumlah 20 peserta didik yang diambil secara *random sampling*. Instrumen untuk menguji efektifitas dalam penelitian ini menggunakan tes kesegaran jasmani dari pusat kesegaran jasmani dan rekreasi tahun 2010 untuk anak umur 16-19 tahun. Uji efektifitas menggunakan *pre-test dan posttest*. *Pre-test* dilaksanakan sebelum siswa diberikan model aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal. Modul diberikan selama 12 kali, kemudian dilakukan *posttest*. Sebelumnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas. Pada saat studi pendahuluan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Teknik pengumpulan data pengembangan produk saat validasi ahli menggunakan teknik *Delphi*. Teknik pengumpulan data uji coba di lapangan (skala kecil dan skala besar) menggunakan angket. Analisis data menggunakan aplikasi *software SPSS versi 22*.

HASIL PENELITIAN HASIL PENGEMBANGAN PRODUK AWAL ANALYSIS (ANALISIS)

Tahap analisis dilakukan studi literatur, analisis materi, dan studi pendahuluan dalam pembuatan model aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas dijelaskan sebagai berikut:

Studi Literatur

Studi literatur merupakan kegiatan pengumpulan data-data berupa teori pendukung untuk model aktivitas fisik yang akan dibuat. Sumber-sumber yang digunakan peneliti adalah jurnal penelitian, buku tentang aktivitas fisik, serta sumber-sumber lain yang relevan dengan penelitian.

Studi Pendahuluan

Studi lapangan adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui kebutuhan, pendukung dan penghambat uji coba produk di lapangan ketika produk yang dihasilkan siap untuk di uji coba. Pra-kegiatan yang dilakukan adalah berupa wawancara yang dilakukan di sekolah dengan guru mata pelajaran PJOK, sehingga diharapkan dapat mengetahui kebutuhan di lapangan yang sebenarnya.

Analisis Materi

Model aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas disusun berdasarkan Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) PJOK SMA. KI dan KD pembelajaran PJOK Sekolah Menengah Atas.

DESIGN (DESAIN PRODUK)

Desain Produk

Tahapan yang dilakukan dalam merancang dan menyusun model aktivitas fisik saat pandemi meliputi menyiapkan referensi yang relevan dengan pengembangan model aktivitas fisik; mendesain model aktivitas fisik yang praktis dan sesuai dengan hasil analisis kebutuhan pada studi pendahuluan; merancang program aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran, langkah-langkah model serta desain produk; menyusun materi aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran yang terdiri dari aktivitas fisik, model aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

Penyusunan Instrumen

Instrumen yang disusun adalah instrumen penilaian ahli materi, ahli media, peserta didik, dan instrumen keefektifan produk. Instrumen yang dikembangkan berdasarkan indikator dan keefektifan produk.

DEVELOPMENT (PENGEMBANGAN)

Penilaian Ahli Materi

Tabel 1. Data Hasil Penilaian Ahli Materi pada Model Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas

No	Pernyataan	%	Kategori
1	Kesesuaian dan konsep materi sesuai dengan teori aktivitas fisik	100 %	Layak
2	Kesesuaian materi dengan kebutuhan	100 %	Layak
3	Kesesuaian materi dengan tujuan kebugaran	75 %	Cukup Layak
4	Kelengkapan materi	75 %	Cukup Layak
5	Kebenaran materi	75 %	Cukup Layak
6	Kejelasan materi	100 %	Layak
7	Kedalaman materi	75 %	Cukup Layak
8	Kemudahan memahami materi	100 %	Layak
9	Kesesuaian judul dengan materi	75 %	Cukup Layak
10	Kesesuaian gambar dengan materi	100 %	Layak
11	Kelengkapan rangkuman materi	75 %	Cukup Layak
12	Materi aktivitas fisik mudah dipahami	100 %	Layak
13	Kelengkapan instrumen untuk aktivitas fisik dan kebugaran	75 %	Cukup Layak
14	Kejelasan petunjuk aktivitas fisik	100 %	Layak
15	Kejelasan bahasa yang digunakan	100 %	Layak
Rata-Rata Skor		88,33%	Layak

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan penilaian akhir pada model aktifitas fisik rata – rata 88,33 % dengan kategori layak.

Penilaian Ahli Media

Tabel 2. Data Hasil Penilaian Ahli Media pada Model Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas

No	Pernyataan	%	Kategori
1	Ketepatan pemilihan ukuran huruf	75 %	Cukup Layak
2	Kejelasan ukuran huruf yang digunakan	75 %	Cukup Layak
3	Ketepatan pemilihan bentuk/jenis huruf	75 %	Cukup Layak
4	Kejelasan bentuk/jenis huruf	100 %	Layak
5	Kejelasan gambar yang disajikan	100 %	Layak
6	Kesesuaian pemilihan gambar dengan materi	100 %	Layak
7	Ketepatan ukuran gambar	100 %	Layak
8	Ketepatan penempatan gambar	100 %	Layak
9	Ketepatan pemilihan warna	100 %	Layak
10	Ketepatan jarak: baris, alinea, dan karakter pada teks atau kalimat	75 %	Cukup Layak
11	Kemenarikan gambar pada <i>cover</i>	100 %	Layak
12	Kesesuaian tata letak gambar dan tulisan pada sampul	100 %	Layak
13	Konsistensi kata dan istilah yang digunakan dalam kalimat	75 %	Cukup Layak
14	Konsistensi ukuran huruf yang digunakan	75 %	Cukup Layak
15	Keterbacaan teks atau kalimat	100 %	Layak
16	Kemenarikan tampilan halaman yang disajikan	100 %	Layak
Jumlah		90,63%	Layak

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan penilaian ahli media pada model aktifitas fisik rata – rata 90,63 % dengan kategori layak

IMPLEMENTATION (IMPLEMENTASI)

Uji Coba Kelas Kecil

Tabel 3. Data Hasil Penilaian Model Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas pada Uji Coba Skala Kecil

No	Interval (5)	Interpretasi	Frekuensi	Persentase
1	75 < skor ≤ 100	Layak	5	62,50%
2	50 < skor ≤ 75	Cukup Layak	3	37,50%
3	25 < skor ≤ 50	Kurang Layak	0	0,00%
4	0 ≤ skor ≤ 25	Tidak Layak	0	0,00%
Jumlah			8	100 %

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan penilaian ahli media pada model aktifitas fisik pada uji coba skala kecil dengan kategori layak sebanyak 5 (62,50 %) dan kategori cukup layak sebanyak 3 (37,50).

Uji Coba Kelas Besar

Tabel 4. Data Hasil Penilaian Model Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas pada Uji Coba Skala Besar

No	Interval (5)	Interpretasi	Frekuensi	Persentase
1	75 < skor ≤ 100	Layak	15	83,33%
2	50 < skor ≤ 75	Cukup Layak	3	16,67%
3	25 < skor ≤ 50	Kurang Layak	0	0,00%
4	0 ≤ skor ≤ 25	Tidak Layak	0	0,00%
Jumlah			18	100,00%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan penilaian ahli media pada model aktifitas fisik pada uji coba skala besar dengan kategori layak sebanyak 15 (83,33 %) dan kategori cukup layak sebanyak 3 (16,67).

EVALUATION (EVALUASI)

Evaluasi dilakukan dalam dua bentuk yaitu evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif dilaksanakan pada setiap tahap, sejak tahap analisis hingga implementasi, untuk melihat kesalahan-kesalahan kecil pada produk. Evaluasi sumatif dilakukan di akhir kegiatan penelitian yaitu untuk dapat melihat kualitas dan kelayakan produk secara keseluruhan. Revisi dibuat sesuai dengan hasil evaluasi atau kebutuhan yang belum dapat dipenuhi oleh produk tersebut. Apabila sudah tidak terdapat revisi lagi, maka produk layak digunakan

REVISI PRODUK

Tabel 5. Saran dan Masukan Ahli terhadap Aktivitas Fisik selama Pandemi bagi Peserta Didik Sekolah Menengah Atas

No	Saran dan Masukan
1	Perlu dibuat satu atau dua gerakan koordinasi / kecepatan
2	Perlu lebih comprehensive sesuai biomotor yang ada (dayatahan, kekuatan, Kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas)
3	Dibuat lebih simple, <i>understandable</i> dan <i>marketable</i>

Berdasarkan saran dan masukan dari beberapa ahli di atas, selanjutnya peneliti melakukan revisi sesuai dengan masukan dan saran.

KAJIAN PRODUK AKHIR

Produk Akhir

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa penilaian penilaian ahli materi pada model aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas yaitu sebesar 88,33%%, masuk dalam kategori layak. Penilaian ahli media pada model aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas yaitu sebesar 90,63%%, masuk dalam kategori layak. Penilaian siswa terhadap produk model aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas pada uji coba skala kecil dan besar sebagian besar pada kategori layak.

Produk model aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas halaman buku keseluruhan berjumlah 81 lembar. Buku diawali dari Chapter I “Pendahuluan”, Chapter II “Aktivitas Fisik”, Chapter III “Model Aktivitas Fisik”, Chapter IV “Kebugaran Jasmani”, Chapter IV “Petunjuk Pelaksanaan Tes TKJI 16-19 Tahun”, Daftar Pustaka. Judul buku “Model aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas”. Hasil produk tersebut disajikan sebagai berikut



Gambar 1. Cover Buku Model Aktivitas Fisik untuk MeningkatkanKebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Uji Efektivitas

Uji efektivitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas model aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Uji efektivitas dilakukan di SMA Negeri 1 Balapulung dengan sampel berjumlah 20 peserta didik yang diambil secara *random sampling*. *Pre-test* dilaksanakan sebelum siswa diberikan model aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Menengah Atas dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal. Modul diberikan selama 12 kali, kemudian dilakukan *posttest*. Sebelumnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas, hasil selengkapnya sebagai berikut:

Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman disajikan pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.84090053
Most Extreme Differences	Absolute	.167
	Positive	.167
	Negative	-.124
Kolmogorov-Smirnov Z		.745
Asymp. Sig. (2-tailed)		.635
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan analisis pada tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* didapat dari hasil uji normalitas data nilai signifikansi $0,635 > 0,05$, yang berarti data berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan menguji kesamaan varian antara *pretest* dan *posttest*. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test*. Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	0,100	Homogen

Berdasarkan analisis pada tabel 7 di atas, didapat nilai signifikansi $0,100 \geq 0,05$. Hal berarti dalam kelompok data memiliki varian yang homogen, dengan demikian populasi memiliki kesamaan varian atau *homogeny*.

Uji t

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah ada peningkatan kebugaran jasmani setelah peserta didik melakukan aktivitas fisik sesuai dengan program pada produk yang dibuat. Uji efektivitas dilakukan menggunakan uji *t-test* taraf signifikansi 5%.

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0,05$). Hasil uji efektivitas antara data *pretest* dan *posttest* pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Uji t *Pretest* dan *Posttest* Kebugaran Jasmani

Data	Rata-rata	t _{hitung}	Sig	t _{tabel (19)}	Peningkatan
<i>Pretest</i>	11,05	9,738	0,000	2,093	41,63%
<i>Posttest</i>	15,65				

Berdasarkan hasil uji-t pada tabel 3 di atas, diperoleh nilai $t_{hitung} 9,738 > t_{tabel} (df_{19}) 2,093$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani peserta didik meningkat setelah melakukan aktivitas fisik sesuai dengan program pada produk yang dibuat. Masing-masing *pretest* dan *posttest* komponen kebugaran jasmani setelah peserta didik melakukan aktivitas fisik sesuai dengan program pada produk yang dibuat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Uji t *Pretest* dan *Posttest* Masing-Masing Komponen Kebugaran Jasmani

Data	Rata-rata	t _{hitung}	Sig	t _{tabel (19)}
<i>Pretest</i> Lari 60 meter	10,02	2,021	0,058	2,093
<i>Posttest</i> Lari 60 meter	9,91			
<i>Pretest</i> GAT	7,56	6,464	0,000	2,093
<i>Posttest</i> GAT	15,90			
<i>Pretest</i> Baring Duduk	14,15	9,151	0,000	2,093
<i>Posttest</i> Baring Duduk	30,70			
<i>Pretest</i> Loncat Tegak	36,80	0,379	0,709	2,093
<i>Posttest</i> Loncat Tegak	35,45			
<i>Pretest</i> Lari 1200 meter	6,04	4,011	0,001	2,093
<i>Posttest</i> Lari 1200 meter	4,72			

Berdasarkan hasil uji-t pada tabel 4 di atas, dapat dijelaskan sebagai berikut; Komponen lari 60 meter diperoleh nilai $t_{hitung} 2,021 < t_{tabel (df 19)} 2,093$ dan nilai signifikansi $0,058 > 0,05$, maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Komponen gantung angkat tubuh diperoleh nilai $t_{hitung} 6,464 > t_{tabel (df 19)} 2,093$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Komponen baring duduk diperoleh nilai $t_{hitung} 9,151 > t_{tabel (df 19)} 2,093$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Komponen loncat tegak diperoleh nilai $t_{hitung} 0,379 < t_{tabel (df 19)} 2,093$ dan nilai signifikansi $0,709 > 0,05$, maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Komponen lari 1200 meter diperoleh nilai $t_{hitung} 4,011 > t_{tabel (df 19)} 2,093$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik yang teratur juga mempengaruhi kualitas hidup bagi kesehatan anak. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas hidup dan kebugaran anak dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang baik dan dilakukan secara teratur (Gu et al., 2016) Aktivitas fisik adalah prasyarat penting kesehatan manusia. Ini berlaku untuk semua kategori umur, termasuk anak pubertas, secara umum diasumsikan bahwa semakin banyak orang aktif, semakin bugar kondisi tubuh manusia.

Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan anak-anak prasekolah cukup signifikan, memberikan pemahaman yang baik tentang hubungan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani sangat penting (Fang et al., 2017). Secara teori aktivitas fisik menjadi salah satu metode efektif dalam mengatur berat badan, untuk mendapatkan daya tahan jantung yang baik, meningkatkan kebugaran jasmani bagi tubuh, dan terhindar dari resiko penyakit kardiovaskuler. Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa pria yang melakukan aktivitas fisik akan memiliki kejelasan dalam berpikir dan memperbaiki kecerdasan emosinya (Acebes-Sánchez et al., 2019)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diperoleh beberapa kesimpulan bahwa : Model pengembangan aktivitas fisik selama pandemi bagi peserta didik Sekolah Menengah Atas tahap pengembangannya menggunakan metode ADDIE, yang meliputi lima langkah yaitu tahap analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi, uji efektivitas produk. Model aktivitas fisik selama pandemi bagi peserta didik Sekolah Menengah Atas layak digunakan sebagai panduan aktivitas fisik yang tepat selama pandemi. Penilaian ahli materi rata-rata yaitu sebesar 88,33%, masuk dalam kategori sangat baik. Penilaian ahli media rata-rata sebesar 90,63%, masuk dalam kategori sangat baik. Uji efektivitas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani meningkat setelah menggunakan model aktivitas fisik dengan $p < 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa model aktivitas fisik selama pandemi bagi peserta didik Sekolah Menengah Atas efektif terhadap kebugaran jasmani peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbey, E. L., Wright, C. J., & Kirkpatrick, C. M. (2017). Nutrition practices and knowledge among NCAA Division III football players. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12970-017-0170-2>
- Acebes-Sánchez, J., Diez-Vega, I., Esteban-Gonzalo, S., & Rodriguez-Romo, G. (2019). Physical activity and emotional intelligence among undergraduate students: A correlational study. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7576-5>
- Alwan, S. A. (2021). The Effect of Exercise on Symptoms of Depression and Positive Self-Behavior. *Multicultural Education*, 7(2), 262–267. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4549141>
- Dewi, R. C., Rimawati, N., & Purbodjati. (2021). Body Mass Index, Physical Activity, and Physical Fitness of Adolescence. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 2021–2230. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2230>
- Evert, A. B., Dennison, M., Gardner, C. D., Timothy Garvey, W., Karen Lau, K. H., MacLeod, J., Mitri, J., Pereira, R. F., Rawlings, K., Robinson, S., Saslow, L., Uelmen, S., Urbanski, P. B., & Yancy, W. S. (2019). Nutrition therapy for adults with diabetes or prediabetes: A consensus report. In *Diabetes Care* (Vol. 42, Issue 5, pp. 731–754). <https://doi.org/10.2337/dci19-0014>
- Fang, H., Quan, M., Zhou, T., Sun, S., Zhang, J., Zhang, H., Cao, Z., Zhao, G., Wang, R., & Chen, P. (2017). Relationship between Physical Activity and Physical Fitness in Preschool Children: A Cross-Sectional Study. *BioMed Research International*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/9314026>
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M. A. (2016). Physical activity, physical fitness, and health-related quality of life in school-aged children. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 117–126. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0110>
- Hiremath, C. (2019). Impact of Sports on Mental Health. ~ 14 ~ *International Journal of Physiology*, 1, 14–18. www.journalofsports.com
- Jaradat, M., Jibreel, M., & Skaik, H. (2020). Individuals' perceptions of technology and its relationship with ambition, unemployment, loneliness and insomnia in the Gulf. *Technology in Society*, 60. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2019.101199>
- Lukoff, K., Yu, C., Kientz, J., & Hiniker, A. (2018). What Makes Smartphone Use Meaningful or Meaningless? *Proceedings of the ACM on Interactive, Mobile, Wearable and Ubiquitous Technologies*, 2(1), 1–26. <https://doi.org/10.1145/3191754>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports—Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Mascet, N., Rey, O., Danthony, S., & Mañano, C. (2021). Relationship between perceived physical self-concept and grade in physical education: The mediating role of test anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102016. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102016>
- Nathalie, L. L., Caffery, L., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2018). University Students' Perspectives on Mindfulness and mHealth: A Qualitative Exploratory Study. *American Journal of Health Education*, 49(6), 341–353. <https://doi.org/10.1080/19325037.2018.1502701>

Reigal, R. E., Moral-Campillo, L., Mier, R. J.-R. de, Morillo-Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Pastrana, J. L., & Hernández-Mendo, A. (2020). Physical Fitness Level Is Related to Attention and Concentration in Adolescents. *Frontiers in Psychology, 11*, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00110>