

# STUDI SEKUENSIAL EKSPANATORI: AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN FISIK MASA PANDEMI GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Abisibah<sup>1</sup>, Adi Sucipto<sup>2</sup>, Sakban Rosidi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>IKIP Budi Utomo Malang

<sup>2</sup>IKIP Budi Utomo Malang

<sup>3</sup>IKIP Budi Utomo Malang

E-mail: [abisibah9@gmail.com](mailto:abisibah9@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menilai tingkat aktivitas fisik, kebugaran fisik berdasarkan kriteria kategori baik yang ditetapkan, serta mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran fisik dan memahami persepsi, saran harapan guru PJOK pada masa pandemi covid 19. Metode yang digunakan adalah metode kombinasi (*mixed method*) yaitu perpaduan penelitian kuantitatif dan kualitatif dengan pendekatan *sequential explanatory*. Hasil penelitian kombinasi (*Mixed Method*) yaitu urutan awal menggunakan data kuantitatif kemudian diperjelas dengan hasil data kualitatif, yaitu sebagai berikut: (a) Hipotesis ke 1 diketahui aktivitas fisik pada guru PJOK dengan rerata 17.00 lebih rendah dari kriteria baik 20.4. Berarti ada perbedaan signifikan antara rerata hitung dengan kriteria baik, dalam hal ini reratanya di bawah kriteria kategori baik. (b) Hipotesis ke 2 diketahui kebugaran fisik guru PJOK termasuk kategori baik, yaitu rerata 44,2045 yang lebih tinggi dari kriteria baik, yaitu 40,8. Dalam hal ini reratanya memiliki kriteria katagori baik. (c) Hipotesis ke 3 hubungan signifikan pada tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran fisik para guru PJOK yaitu koefisien korelasi sebesar 0,370, sehingga semakin tinggi aktivitas fisik yang dikerjakan maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran fisik.

**Kata Kunci:** Studi Sekensial Eksplanatori; Aktivitas Fisik; Kebugaran Fisik

---

## ***EXPLANATORY SEQUENTIAL STUDY: PHYSICAL ACTIVITY AND PHYSICAL FITNESS DURING THE TEACHER PANDEMIC SPORTS PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH***

### **ABSTRACT**

*This study aims to assess the level of physical activity, physical fitness based on the criteria for the good categories that have been set, as well as knowing the relationship between physical activity and physical fitness and understanding perceptions, suggestions for the expectations of PJOK teachers during the covid 19 pandemic. The method used is a mixed method, namely a combination of quantitative and qualitative research with a sequential explanatory approach. The results of the combined research (mixed method) are the initial sequence using quantitative data, namely as follows: (a) the first hypothesis is that physical activity in PJOK teachers with an average of 17.00 is lower than the good criteria of 20.4. it means that there is a significant difference between the calculated mean and the good criteria, in this case the average is below the criteria for the good category. (b) The second hypothesis is that the physical fitness of PJOK teachers is included in the good category, namely the average 44.2045 which is higher than the good criteria, which is 40.8. in this case the average has good category criteria. (c) The third hypothesis has a significant relationship between the level of physical activity and the level of physical fitness of the PJOK teachers, namely the correlation coefficient of 0.370, so the higher the physical activity, the higher the level of physical fitness.*

**Keywords:** *Explanatory Sequential Study; Physical Activity; Physical Fitness.*

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

## PENDAHULUAN

Pada bulan Desember 2019, dunia digemparkan dengan munculnya virus corona yang selanjutnya dikenal sebagai covid-19. Sejak tanggal 30 Januari WHO menyatakan covid-19 menjadi darurat kesehatan masyarakat yang menarik perhatian global (Dong, L. & Bouy, J. 2020). Untuk memutus penyebaran covid-19, pemerintah Indonesia menetapkan dua kebijakan dan tindakan yaitu pertama pengobatan bagi yang sudah terpapar oleh virus tersebut dan kedua pencegahan penyebaran bagi warga masyarakat yang masih belum terpapar virus tersebut. Pemerintah fokus dalam memberikan kebijakan pencegahan penyebaran virus yaitu penerapan protokol kesehatan, salah satunya adalah pemberlakuan jarak fisik antar manusia yang dikenal dengan *physical distancing*. Pemberlakuan *physical distancing* berdampak sangat serius terhadap mata pelajaran khususnya pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, dikarenakan pelajaran ini memerlukan interaksi langsung kegiatan fisik secara berkelompok satu sama lain, akan tetapi pembelajaran tetap tidak bisa dilakukan secara normal. Maka menjadi tugas baru sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pembelajaran dilakukan melalui online/daring.

Pembelajaran daring memiliki dampak positif diantaranya siswa mendapat keluasaan dalam belajar, dimana saja dan kapan saja akan tetapi pembelajaran secara daring tidak semudah apa yang dibayangkan, banyak kendala yang dialami guru dan siswa ketika melaksanakan kegiatan pembelajaran dari rumah, seperti kegiatan fisik kurang, mengerjakan tugas cenderung terpaksa dan kurang menyenangkan. Maka secara langsung mengalami penurunan kegiatan fisik, diantaranya para guru maupun murid sehingga yang terjadi adalah perilaku malas bergerak atau *sedentary behavior*. *Scientists studying the ill effects of this decrease in physical activity have revealed a complex, multifaceted relationship among physical work, energy expenditure, and health*, (Owen, et al. 2010). Artinya bahwa penurunan aktivitas fisik memiliki hubungan kompleks dan beragam antara pekerjaan, pengeluaran energi dan kesehatan. Perilaku malas bergerak mengalami penurunan pada aktivitas fisik sehingga akibatnya berpengaruh terhadap kesehatan, dan mudah terserang penyakit seperti diabetes dan lain-lain.

Penelitian selanjutnya perilaku malas bergerak atau yang dikenal dengan perilaku menetap berkorelasi negatif terhadap aktivitas fisik. Buckworth, J., & Nigg, C. (2004) *surveyed men reported greater participation in physical activity and exercise than did women, and they also spent more time watching television/videos and using the computer. Older students were more likely to report more computer use, whereas younger students scored higher on several physical activity indicators. Of the sedentary behaviors, only computer use for men and television watching for women were negatively correlated with exercise and physical activity.*

Penelitian di atas menunjukkan bahwa penurunan kegiatan fisik memiliki pengaruh negatif terhadap kesehatan. Benarkah telah terjadi penurunan aktivitas fisik dan penurunan kebugaran fisik dikalangan guru PJOK ?. Penelitian ini penting untuk dilakukan sehingga bila diperoleh temuan yang valid bisa diajukan saran yang konstruktif bagi penataan kembali sekurang-kurangnya guru dan mata pelajaran PJOK ditengah masa pandemi seperti sekarang ini. Rosidi, S, (2021) menjelaskan sebagai guru PJOK sangatlah penting untuk melakukan aktivitas fisik yaitu dengan cara GIGER bukan MAGER, artinya selalu giat bergerak dan jangan malas bergerak. Seorang guru pendidikan jasmani sangat perlu untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran fisik karena menjadi teladan siswa untuk melakukan aktivitas fisik di rumah. Tujuan utama setiap usaha pendidikan diantaranya wawasan yang luas, pengetahuan yang benar, sikap yang positif, kepribadian yang baik, keterampilan yang mumpuni, cara kerja yang efisien, serta kesehatan dan kebugaran yang prima, (Rosidi, S, 2021). Maka dari itu sangatlah penting sebagai guru PJOK memiliki kebugaran fisik yang baik dan prima.

Tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk menilai tingkat aktivitas fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berdasarkan kriteria kategori baik yang ditetapkan, menilai tingkat kebugaran fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berdasarkan kriteria kategori baik yang ditetapkan, memahami hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran fisik dikalangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, memahami persepsi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang dampak pandemi Corona terhadap aktivitas dan kebugaran

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

fisik mereka, serta memaparkan saran dan harapan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terkait dampak pandemi covid-19 dan penanganan pandemi corona oleh Pemerintah.

Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang diajukan diantaranya, rerata nilai tingkat aktivitas fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sama dengan atau lebih tinggi dari kriteria kategori baik yang ditetapkan, rerata nilai tingkat kebugaran fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sama dengan atau lebih tinggi dari kriteria kategori baik yang ditetapkan, serta terdapat hubungan yang positif diantara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran fisik para Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

#### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kombinasi (*mixed method*) sesuai tujuan riset dan kebutuhan data (Rosidi. S., 2021). yaitu model kombinasi dalam menggabungkan data kuantitatif dengan data kualitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Mixed method research design* adalah suatu rangkaian untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menggabungkan metode kuantitatif dengan kualitatif dalam suatu penelitian atau serangkaian penelitian untuk digunakan secara bersama-sama (Creswell, 2014).

Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data kuantitatif, yaitu: (1) teknik analisis uji rerata tunggal versus nilai hipotetik yang ditetapkan sebagai standar atau kriteria dan (2) teknik analisis korelasi *product-moment pearson*. Analisis data kualitatif meliputi analisis domain, analisis taksonomi, dan analisis komponensial. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh responden peserta seminar yang berprofesi sebagai guru PJOK dalam berbagai jenjang pendidikan. Keseluruhan jumlahnya adalah 44 Orang. Proses penghitungan skor variabel komposit dan pelabelannya dilakukan dengan *SPSS for Win 13.00*. Demikian pula untuk perhitungan dan analisis statistik dilakukan dengan *SPSS for Win 13.00*.Tabel harga kritik yang digunakan adalah yang terlampir dalam buku Penelitian Terapan Profesi Pendidikan (Rosidi. S., 2016).

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, diperoleh rata-rata yang dimiliki tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran fisik guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, serta terdapat data kualitatif persepsi, saran dan harapan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terkait dampak pandemi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi sekuensial eksplanatoriyaitu beberapa data kuantitatif dan data kualitatif dikombinasikan dengan digunakan secara bersama-sama untuk mendapatkan penelitian yang lebih baik.Berikut beberapa pembahasan dari hasil hipotesis diatas:

##### 1) Analisis data kuantitatif

- a) Hipotesis pertama; Rerata nilai tingkat aktivitas fisik guru PJOKsama dengan atau lebih tinggi dari kriteria kategori baik yang ditetapkan. (20,4)

**Tabel 1 Nilai Tingkat Aktivitas Fisik**

	Jumlah Sampel	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi	Kesalahan Standar
Aktivitas Fisik	44	17.0000	5.02089	.75693

**Tabel 2 Nilai Uji T Hitung terhadap Aktivitas Fisik**

Nilai Tes = 20.4						
	T	Df	Sig. (2-tailed)	Selisih Rata-rata	95% Perbedaan antara nilai tertinggi dan terendah	
					Rendah	Tinggi
Aktivitas Fisik	-4.492	43	.000	-3.40000	-4.9265	-1.8735

Diketahui reratanya 17.00 lebih rendah dari kriteria baik 20.4. Dari hasil analisis, harga kritik  $t_{0,05}$  untuk df 43, tidak ada. Yang ada untuk 40, yaitu 2,021. T.hitung = -4,492 > 2,021 Berarti ada perbedaan signifikan antara rerata hitung dengan kriteria baik, dalam hal ini reratanya di bawah kriteria kategori baik. Bahwa diketahui tingkat aktivitas

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

fisik guru pendidikan jasmani dibawah kriteria kategori baik. Artinya pada dampak pandemi covid-19 guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dibawah kriteria yang ditetapkan yaitu “Cukup”.

Berdasarkan hasil penelitian Nurhadi, J. (2020) diperoleh bahwa pandemi covid-19 mengakibatkan terjadinya penurunan tingkat aktivitas fisik disebabkan oleh aturan pemerintah untuk mengurangi aktivitas diluar ruangan, kemudian ditambah penelitian Amiruddin, B. (2020) bahwa banyak tenaga pendidik dan tenaga kependidikan tidak setuju dengan adanya program belajar dari rumah, yaitu sekitar 61,1% atau 44 orang. Beberapa hasil penelitian diatas bahwa masa pandemi covid-19 menyebabkan menurunnya aktivitas fisik kemudian ditambah beberapa guru dan siswa tidak menyukai pembelajaran daring dikarenakan aktivitas fisik jadi berkurang.

Kesimpulan tingkat aktivitas fisik guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang memiliki aktivitas fisik cukup (ringan), artinya guru pendidikan jasmani melakukan beberapa aktivitas fisik dirumahdengan kegiatan diantaranya dengan aktivitas fisik ringan diantaranya: jalan santai, *push up*, *sit up* dan aktivitas lainnya. Dijelaskan Muzamil, et al. (2014) aktivitas fisik dapat mengoptimalkan aliran darah dan juga menghantarkan nutrisi ke otak kemudian menjadi media proses metabolisme neurotransmitter, meningkatkan stimulus molekuler dan menjaga plastisitas otak. Artinya tingkat aktivitas fisik sangat bermanfaat terhadap kecerdasan emosional dan intelektual, berdasarkan penelitian Riyanto, P., & Mudian, D. (2019) menunjukkan bahwa kecerdasan emosi anak meningkat secara signifikan ketika diberi perlakuan menggunakan aktivitas fisik.

- b) Hipotesis kedua; Rerata nilai tingkat kebugaran fisik guru PJOKsama dengan atau lebih tinggi dari kriteria kategori baik yang ditetapkan.(40,8)

**Tabel 3 Nilai Tingkat Kebugaran Fisik**

	Jumlah Sampel	Rata-rata	Standar Deviasi	Kesalahan Standar
Kebugaran Fisik	44	44.2045	4.94425	.74537

**Tabel 4 Nilai Uji T Hitung terhadap Kebugaran Fisik**

	T	Df	Sig. (2-tailed)	Selisih Rata-rata	95% Perbedaan antara nilai tertinggi dan terendah	
					Rendah	Tinggi
					Nilai Tes = 40.8	
Kebugaran Fisik	488.072	43	.000	363.7954	-365.2986	-362.2923

Diketahui reratanya 44,2045 yang lebih tinggi dari kriteria baik, yaitu 40,8. Dari hasil analisis, harga kritik  $t_{0,05}$  untuk df 43, tidak ada. Yang ada untuk 40, yaitu 2,021.  $T_{hitung} = 4,88,072 > 2,021$  Berarti ada perbedaan signifikan antara rerata hitung dengan kriteria baik, dalam hal ini reratanya di atas kriteria kategori baik. Bahwa diketahui tingkat kebugaran fisik guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan selama pandemi covid-19 memiliki kriteria kategori “Baik”.

Hasil penelitian penelitian Puspitasari, P. W., & Rizky, M. Y. (2021) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani selama pandemi, atlet PUSLATKOT Kediri cabang olahraga terhitung tahun 2020 diperoleh rata-rata dengan nilai baik. Kemudian penelitian Arsyad, R., & Rozi, F. (2021) rata-rata tingkat kebugaran jasmani Mahasiswa IAIN Salatiga selama pademi covid-19 pada kategori kurang sekali sebesar 79.60%, kategori kurang sebesar 13%, dan kategori cukup sebesar 7.40%. Kedua penelitian tersebut memiliki hasil

yang berbeda dikarenakan aktivitas fisik disetiap daerah juga berbeda kemudian perbedaan dari tempat atau kondisi lingkungan.

Pada masa pandemi tentu banyak kendala untuk menjaga kebugaran fisik terutama peran guru maupun orang tua atau lingkungan sangat mempengaruhi terhadap motivasi untuk meningkatkan kebugaran fisik. Kesimpulan tingkat kebugaran fisik guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan memiliki kriteria kategori baik, artinya guru sudah melakukan GIGER atau giat bergerak sehingga mampu meningkatkan kebugaran fisik selama dirumah pada saat pandemi.

- c) Hipotesis ketiga; adanya hubungan positif antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran fisik para guru PJOK.

Berikut adalah hasil analisis korelasi *product moment* yang dihitung menggunakan SPSS 13.00:

**Tabel 5 Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Fisik**

Aktivitas Fisik		Kebugaran Fisik	
Aktivitas Fisik	Koefisien Korelasi	1	.370(**)
	Sig. (1-tailed)		.007
	Jumlah Sampel	44	44
Kebugaran Fisik	Koefisien Korelasi	.370(**)	1
	Sig. (1-tailed)	.007	
	Jumlah Sampel	44	44

\*\* Korelasi signifikan pada aktivitas fisik dengan kebugaran fisik 0.01 level (1-tailed).

Dengan koefisien korelasi sebesar 0,370 diketahui bahwa koefisien korelasi signifikan pada tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran fisik para guru PJOK. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat aktivitas fisik guru PJOK, maka semakin tinggi juga tingkat kebugaran fisik mereka.

Hasil penelitian Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019) (1) status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani  $r_{hitung} (0,208) \leq r_{tabel} (0,266)$  artinya status gizi memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani, (2) aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani  $r_{hitung} (0,747) > r_{tabel} (0,266)$  artinya aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani dan (3) status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani  $R_{hitung} (0,762) > R_{tabel} (0,266)$  artinya secara bersama-sama status gizi dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Dapat diperoleh kesimpulan bahwa koefisien korelasi signifikan pada tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran fisik para guru PJOK yaitu sebesar 0,370. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik yang dikerjakan maka semakin tinggi juga tingkat kebugaran fisik pada tubuh.

- 2) Analisis data kualitatif

Dari hasil analisis data kuantitatif, yang paling penting dan menarik untuk ditindak-lanjuti dengan analisis data kualitatif adalah hasil analisis tentang kegiatan fisik. Sehingga responden dikelompokkan menjadi dua kategori, diantaranya cenderung aktif dan cenderung pasif secara fisik (*sedentary*). Dari dua kelompok kategori ini, akan ditelusuri persepsi, saran dan harapan mereka terkait dampak pandemi corona dan penanganan pandemi corona oleh Pemerintah.

**Tabel 6 Persepsi Guru PJOK Tentang Dampak Pandemi Terhadap Aktivitas Fisik & Kebugaran Fisik (Mixed Method)**

NO.	Inisial Nama	Cenderung Aktif	Cenderung Pasif	Catatan
-----	--------------	-----------------	-----------------	---------

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

1.	AB		✓	
2.	AG		✓	
3.	ABE		✓	
4.	AHA		✓	
5.	AM		✓	
6.	AMF		✓	
7.	AV		✓	
8.	BPDA	✓		
9.	DS	✓		
10.	DKE	✓		
11.	DR		✓	
12.	AS	✓		
13.	EMM		✓	
14.	ETP	✓		
15.	FA			Tidak ada jawaban
16.	FAS	✓		
17.	FNH		✓	
18.	HP		✓	
19.	IB		✓	
20.	JSP	✓		
21.	KH	✓		
22.	LCS		✓	
23.	MB	✓		
24.	MKI	✓		
25.	AEP	✓		
26.	MNA		✓	
27.	MI	✓		
28.	MN	✓		
29.	MP	✓		
30.	MS		✓	
31.	N		✓	
32.	NLT	✓		
33.	PTU	✓		
34.	PPAP	✓		
35.	REA		✓	
36.	RAF	✓		
37.	RS	✓		
38.	SM		✓	
39.	SA		✓	
40.	TPA	✓		
41.	TTW		✓	
42.	VHR	✓		
43.	W		✓	
44.	YK	✓		
<b>Jumlah</b>		22	21	1 (Tidak Menjawab)

Hasil dari kategorisasi ditemukan diantaranya 22 responden persepsi guru PJOK terhadap dampak pandemi cenderung aktif secara fisik, artinya guru PJOK tetap melakukan beberapa aktivitas fisik dirumah dengan intensitas ringan diantaranya lari, *sit up*, *push up*, atau melakukan aktivitas yang tidak memerlukan aktivitas diluar rumah atau keluar pagar.

Kemudian 21 responden guru PJOK cenderung pasif artinya beberapa kendala diantaranya: (a) Ketakutan adanya virus yang menular, (b) Kurang paham terhadap pembatasan aktivitas, (c) Malas keluar rumah karena harus memakai masker, (d) Menimbulkan kenaikan berat badan, (e) Keterbatasan untuk mencari teman bermain atau pembatasan sosial. Dilanjutkan 1 responden guru PJOK tidak memberikan jawaban.

**Tabel. 7 Persentase Persepsi Guru PJOK**

Persepsi Guru PJOK	Jumlah	Persen
Cenderung Aktif	22	50%
Cenderung Pasif	21	47.7%
Tidak Menjawab	1	2.2%
Total	44	100%

Hasil kesimpulan bahwa persepsi guru PJOK pada masa pandemi covid 19 diketahui cenderung aktif melakukan aktivitas fisik sebanyak 50%, kemudian diketahui cenderung pasif melakukan aktivitas fisik sebanyak 47.7%, dan tidak menjawab dari keduanya adalah 2.2%.

Beberapa saran yang disampaikan responden guru PJOK terhadap dampak pandemi yaitu sebagai berikut: (1) Kepada Pemerintah terkait kondisi pandemi, Pemerintah harus bisa menjamin atas kebijakan yang dilakukan, memastikan kebutuhan masyarakat terpenuhi terutama berlakunya *lock down*, Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) dan lain-lain, (2) Pemerintah lebih transparan dalam penanganan pandemi covid-19, baik dari kesehatan, ekonomi dan pendidikan, (3) Pemerintah perlu bekerja lebih maksimal untuk menekan pengurangan penularan covid-19, (4) Kepada Masyarakat jangan mudah untuk mencerna informasi terutama hanya membuat rasa takut dan resah yang berlebihan, karena ini menjadi penyebab utama penurunan pada imun tubuh.

Beberapa harapan yang disampaikan guru PJOK yaitu sebagai berikut: (1) Mengharap covid-19 cepat ditangani, sehingga bisa melaksanakan aktivitas fisik tanpa terbatas, (2) Harapan aktivitas fisik menjadi lebih baik sehingga tetap mempertahankan atau meningkatkan kebugaran fisik dengan baik, (3) Terutama petugas medis semoga dikasih kesehatan agar bisa mengoptimalkan kerjanya dalam menangani pasien covid 19.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

Rerata nilai aktivitas fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sama dengan atau lebih tinggi dari kriteria kategori baik yang ditetapkan. Bahwa tingkat aktivitas fisik guru PJOK melakukan aktivitas fisik yang cukup atau ringan, artinya guru pendidikan jasmani tetap mempertahankan bahkan bisa meningkatkan aktivitas fisik dengan cara melakukan aktivitas fisik ringan dirumah yaitu mulai dari jalan santai, *push up*, *sit up* dan aktivitas ringan lainnya.

Rerata nilai tingkat kebugaran fisik Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sama dengan atau lebih tinggi dari kriteria baik yang ditetapkan. Diketahui tingkat kebugaran fisik guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada masa pandemi memiliki kriteria kategori “Baik”,

*Dipublikasikan Oleh :*

*UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*

*Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin*

artinya guru sudah melakukan GIGER atau giat bergerak sehingga mampu meningkatkan kebugaran fisik selama di rumah pada saat pandemi, maka dengan hal ini sebagai guru PJOK perlu meningkatkan kebugaran fisik untuk menjadi lebih baik, sebagai bentuk teladan kepada siswa

Adanya hubungan yang positif antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran fisik para Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kesimpulan bahwa koefisien korelasi signifikan pada tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran fisik para guru PJOK yaitu koefisien korelasi sebesar 0,370, sehingga semakin tinggi aktivitas fisik yang dikerjakan maka semakin tinggi juga tingkat kebugaran fisik pada tubuh.

Persepsi guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terkait dampak pandemi Corona terhadap aktivitas dan kebugaran fisik. Guru PJOK memiliki beberapa persepsi yang berbeda terhadap dampak pandemi, pertama guru PJOK mengatakan dampak pandemi tidak ada pengaruhnya terhadap aktivitas fisik dan kebugaran fisik dikarenakan pada masa pandemi memiliki waktu luang yang banyak dirumah dalam artian cenderung aktif secara fisik. Kedua cenderung pasif terhadap aktivitas fisik, yaitu beberapa faktor diantaranya: kondisi lingkungan, motivasi diri, dan keluarga, yang terpenting seorang guru PJOK sangat penting untuk selalu melaksanakan aktivitas fisik yang baik dan meningkatkan kebugaran fisik.

#### REFERENSI

- Amiruddin, B. (2020). Persepsi Tenaga Pendidik Dan Tenaga Kependidikan Terhadap Program Belajar Dari Rumah. *Jurnal As-Salam*, 4(1), 28-36.
- Arsyad, R., & Rozi, F. (2021). Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa IAIN Salatiga pada masa pandemi covid-19 . *Fair Play: Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 1-6. Retrieved from <https://journal.moripublishing.com/index.php/ijoos/article/view/17>
- Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American college health*, 53(1), 28-34.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches*. United States of America: SAGE.
- Dong, L., & Bouey, J. (2020). Public Mental Health Crisis During Covid-19 Pandemic, China. *Emerging Infection Diseases*. 7, 2326.
- Muzamil, M. S., Afriwardi, A., & Martini, R. D. (2014). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2).
- Nurhadi, J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294-298.
- Owen, N., Sparling, P. B., Healy, G. N., Dunstan, D. W., & Matthews, C. E. (2010). Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. In *Mayo Clinic Proceedings* 85,(12) 1138-1141.
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health*, 1(3), 198-207
- Puspitasari, P. W., & Rizky, M. Y. (2021). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Status Gizi pada Atlet Puslatkot Kediri Cabang Olahraga Terukur dalam Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 36-41.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339-347.
- Rosidi, S. (2016). *Penelitian Terapan Profesi Pendidikan*. Malang: Nams.
- Rosidi, S. (2021). *Membaca Berlensa Sosiologis Menulis Bernalar Pedagogis*. Jakarta Selatan: PT Publica Indonesia Utama.
- Rosidi, S. (2021). *Pengembangan Data Besar Literasi Fisik, Kegiatan Fisik, Kebugaran Fisik, dan Kesejahteraan Psikologis*. Malang: Pascasarjana IKIP Budi Utomo.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin