

SEDENTAR LIFESTYLE ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS IN GOWA DISTRICT PRIMARY SCHOOLSTUDENTS

Andi Atssam Mappanyukki¹, Wahyudin², A. Febi Irawati³, Nur Istiqama⁴

^{1,2,3,4} Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl.

Wijaya Kusuma No. 14, Banta-Bantaeng, Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan.

nristiqamam@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between Sedentary Lifestyle and Physical Freshness in Primary School Students aged 10-12 years at Bontorikong State Primary School, Bontonompo District, Gowa Regency. This type of study is correlational. The number of samples in this study amounted to 31 students selected through the purposive sampling technique. Data collection techniques for Sedentary Lifestyle variables using Sedentary Lifestyle level questionnaire. As for the variable Body Freshness Using TKJI ages 10-12 Years. The results of the study showed that the level of sedentary lifestyle of the students was at a low level and the level of physical freshness of the students was in the moderate category. Next the correlation test results showed a significant value of $0.034 < \alpha 0.05$. This means that there is a significant relationship between sedentary lifestyle and physical freshness of primary school students aged 10-12 in Primary School Bontorikong, Bontonompo District, Gowa Regency. The form of correlation produced in this study is negative correlation, which means that the higher the level of sedentary lifestyle, the more physical freshness tends to decrease or vice versa.

Keywords: Sedentary Lifestyle, Physical Fitness, School Students

SEDENTARY LIFESTYLE TERHADAP TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWA SEKOLAH DASAR KABUPATEN GOWA

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar usia 10-12 tahun di SD Negeri Bontorikong, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 31 siswa yang dipilih melalui tehnik purposive sampling. Tehnik pengumpulan data untuk variabel Sedentary Lifestyle menggunakan angket tingkat Sedentary Lifestyle. Sedangkan untuk variabel Kesegaran Jasmani Menggunakan TKJI usia 10-12 Tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat sedentary lifestyle siswa berada pada rendah dan tingkat kesegaran jasmani siswa berada pada kategori sedang. Berikutnya hasil uji korelasi menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,034 < \alpha 0,05$. Hal ini berarti bahwa ada hubungan yang signifikan sedentary lifestyle dengan kesegaran jasmani siswa sekolah dasar usia 10-12 di SD Negeri Bontorikong, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa. Adapun bentuk korelasi yang dihasilkan pada penelitian ini adalah korelasi negatif yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat sedentary lifestyle maka kesegaran jasmani cenderung menurun atau sebaliknya. Kata Kunci : Musculus, Lay Up, Bola Basket

Kata Kunci: Sedentary Lifestyle, Kesegaran Jasmani, Siswa Sekolah

PENDAHULUAN

Sedentary Lifestyle atau gaya hidup yang kurang aktif fisik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan pola hidup di mana seseorang melakukan sedikit atau tanpa aktivitas fisik yang cukup. Hal ini sering kali terjadi pada era modern dimana teknologitelah mengubah cara kita hidup, termasuk perangkat elektronik, komputer, dan hiburan digital yang menyebabkan orang lebih sering duduk atau berada dalam posisi diam. Siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun merupakan kelompok usia yang sangat penting untuk diperhatikan karena mereka sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Masa ini merupakan periode kritis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat. Jika

mereka terbiasa hidup dengan sedentary lifestyle, akan ada risiko tinggi mereka akan membawanya hingga ke masa dewasa dan meningkatkan risiko terkena berbagai masalah kesehatan di kemudian hari.

Hubungan antara sedentary lifestyle dengan tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun menjadi perhatian utama karena aktivitas fisik yang kurang dapat berdampak negatif pada tingkat kebugaran mereka. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi dengan baik dan melakukan aktivitas fisik tanpa terlalu cepat lelah. Ini mencakup kekuatan otot, fleksibilitas, daya tahan kardiorespiratori, dan keseimbangan. Jika siswa menghabiskan banyak waktu dalam posisi duduk atau berada di depan layar komputer atau gadget, mereka mungkin akan memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Aktivitas fisik yang terbatas atau tidak cukup dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot dan daya tahan, kurangnya fleksibilitas, dan peningkatan berat badan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan.

Oleh karena itu, penting untuk mendorong siswa sekolah dasar usia 10-12 tahun untuk mengadopsi gaya hidup aktif dan mengintegrasikan aktivitas fisik dalam rutinitas mereka. Dengan melakukan kegiatan fisik secara teratur, seperti bermain di luar, bersepeda, berenang, atau berpartisipasi dalam olahraga sekolah, mereka dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani mereka dan mencegah masalah kesehatan yang berhubungan dengan sedentary lifestyle

METODE.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagai mana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum. Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa usia 10 – 12 tahun Sekolah Dasar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei.

Sedentary lifestyle

Sedentary lifestyle pada anak sekolah dasar mengacu pada gaya hidup di mana anak-anak tersebut menghabiskan sebagian besar waktu mereka dengan duduk atau berbaring, dengan aktivitas fisik yang sangat terbatas. Adalah kondisi di mana anak-anak jarang terlibat dalam kegiatan fisik seperti bermain, olahraga, bersepeda, atau berlari. Sebaliknya, mereka cenderung lebih banyak waktu di depan layar, seperti menonton televisi, bermain video game, atau menggunakan perangkat elektronik seperti ponsel.

Komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

1. Kekuatan dan daya tahan otot
2. Daya tahan kardiovaskuler
3. Kecepatan
4. Power atau kekuatan eksplosif

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji deskriptif

Data hasil Analisis deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum datapenelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk data Sedentary Lifestyle dan Kesegaran Jasmani siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun. Deskripsi data dimaksudkan untuk dapat menafsirkan dan memberi makna tentang data tersebut.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Variabel	Sum	Mean	Std. Deviaton	Min.	Max.
Sedentary Lifestyle	834,00	26,9	4,52	20	36
Kesegaran Jasmani	489,00	15,77	1,96	13	20

Berdasarkan tabel di atas, Hasil dari tabel 4.1 merupakan gambaran data dari Sedentary Lifestyle dan Kesegaran Jasmani. Adapun penjelasan dari tabel diatas adalah sebagai berikut:

- a. Untuk data Sedentary Lifestyle yang peroleh menggunakan satuan nilai, dengan jumlah sampel 31 orang diperoleh total nilai Sedentary Lifestyle sebanyak 834. Rata-rata nilai Sedentary Lifestyle yaitu 26,90. Nilai Simpangan baku sebesar 4,52. Nilai Sedentary Lifestyle terendah 20 dan nilai Sedentary Lifestyle tertinggi 36.
- b. Untuk data Kesegaran Jasmani yang peroleh menggunakan satuan nilai, dengan jumlah sampel 31 orang diperoleh total nilai Kesegaran Jasmani sebanyak 489. Rata-rata nilai Kesegaran Jasmani yaitu 15,77. Nilai Simpangan baku sebesar 1,96. Nilai Kesegaran Jasmani terendah 13 dan nilai Kesegaran Jasmani tertinggi 20.

2. Uji Normalitas

Salah satu asumsi yang harus dipenuhi agar statistik parametrik dapat digunakan pada penelitian adalah data harus mengikuti sebaran normal. Untuk mengetahui sebaran data Sedentary Lifestyle dan Kesegaran Jasmani, maka perlu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji KolmogorovSmirnov. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	KS-Z	P		Ket.
Sedentary Lifestyle	1,173	0,127	0,05	Normal
Kesegaran Jamani	0,944	0,335	0,05	Normal

Tabel 4.2 menunjukkan hasil pengujian normalitas data Sedentary Lifestyle dan Kesegaran Jasmani menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov. Adapun penjabaran hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

- a. Dalam uji normalitas data Sedentary Lfiestyle diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov sebesar 1,173 dengan tingkat signifikan 0,127 lebih besar dari nilai 0,05. Dengan demikian data Sedentary Lifestyle yang diperoleh mengikutisebaran normal atau berdistribusi normal.

- b. Dalam uji normalitas data Kesegaran Jasmani diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov sebesar 0,944 dengan tingkat signifikan 0,335 lebih besar dari nilai 0,05. Dengan demikian data Kesegaran Jasmani yang diperoleh mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

3. Frekuensi

- a. Hasil pengkategorian data tingkat Sedentary Lifestyle pada siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 yang diperoleh berdasarkan data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Kategori Tingkat Sedentary Lifestyle

Kategori	Frekuensi	Persentase
< 2 Jam	17	55,20
2-4 Jam	9	29,39
> 4 Jam	5	15,41
Total	31 Sampel	100 Persen

Berdasarkan hasil analisis dengan mengkategorikan tingkat Sedentary Lifestyle pada siswa Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun, diperoleh hasil dengan perincian yaitu dari total 31 sampel 17 sampel berada pada tingkat Sedentary Lifestyle yang rendah dengan persentase sebesar 55, 20 persen dari total keseluruhan sampel. Berikutnya 9 sampel berada pada tingkat Sedentary Lifestyle sedang dengan persentase 29,39 persen dari total keseluruhan sampel dan terakhir ada 5 sampel yang berada pada tingkat Sedentary Lifestyle yang tinggi dengan persentase 15,41 persen dari total keseluruhan sampel. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat Sedentary Lifestyle siswa Sekolah Dasar usia 10-12 tahun di SD Negeri Bontorikong, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa berada pada kategori rendah.

4. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini perlu diuji dan dibuktikan melalui data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukun terhadap variabel yang diteliti, selanjutnya data tersebut akan diolah secara statistik. Karena data penelitian mengikuti sebaran normal, maka untuk menguji hipotesis penelitian ini digunakan analisis statistik parameterik.

Untuk pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan uji korelasi untuk melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara dua variabel serta jenis hubungan antar variabel. Adapun hasil yang diperoleh berdasarkan data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	N	Person Correlatian	P	
Sedentary Lifestyle	31	-0,382	0,034	0,05

Hasil uji data hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kesegaran Jasmani pada siswa Sekolah Dasar usia 10-12 tahun di SD Negeri Bontorikong, Kecamatan Bontonompo, Kabupaten Gowa diperoleh nilai probabilitas sebesar $0,034 < \alpha 0,05$. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan Sedentary Lifestyle dengan Kesegaran Jasmani pada siswa Sekolah Dasar usia 10-12 tahun di SD Negeri Bontorikong. Sedangkan person correlation diketahui sebesar -0,382 yang berarti bahwa bentuk korelasi atau hubungan antar variabel adalah korelasi negatif. Hal ini berarti bahwa, jika nilai Sedentary Lifestylenya tinggi maka nilai kebugaran Jasmani cenderung Rendah atau sebaliknya jika nilai Sedentary Lifestyle rendah maka nilai Kesegaran Jasmani cenderung tinggi.

Penelitian ini bertujuan Sedentary lifestyle, juga dikenal sebagai gaya hidup yang tidak aktif secara fisik, telah menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat di kalangan anak-anak berusia sepuluh hingga dua belas tahun. Memahami dampak perangkat elektronik dan aktivitas yang tidak membutuhkan gerakan fisik pada kesegaran jasmani anak-anak pada usia ini sangat penting karena kita hidup di zaman teknologi saat ini. Pola hidup yang tidak banyak gerakan sering terjadi pada anak-anak usia sepuluh hingga dua belas tahun. Penggunaan perangkat elektronik, menonton televisi, dan bermain video telah menjadi hiburan utama, sehingga waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas fisik yang bermanfaat telah berkurang. Kesehatan fisik siswa dipengaruhi oleh gaya hidup yang tidak bergerak. obesitas, cacat postur, dan kelemahan otot. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat berdampak pada sistem kardiovaskular dan sistem saraf, yang berdampak pada kesehatan Andadalam jangka panjang.

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan ada hubungan yang signifikan Sedentary Lifestyle dan Kesegaran Jasmani pada Siswa Sekolah Usia 10-12 tahun. Dimana bentuk hubungan yang dihasilkan berupa hubungan atau korelasi negatif. Hal ini berarti bahwa perilaku sedentary lifestyle yang tinggi akan menurunkan tingkat kesegaran jasmani pada siswa sekolah dasar. hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Puspitasari 2016) bahwa “Sikap negatif orang tua terhadap aktivitas fisik anak diluar ruangan mengakibatkan orang tua menganggap bahwa permainan elektronik lebih baik dibandingkan melakukan aktivitas fisik diluar ruangan karena orang tua lebih mudah dalam mengawasi anak”.

Selain berdampak pada kesehatan fisik, gaya hidup yang tidak aktif dapat berdampak negatif pada kesehatan mental siswa. Kurang aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti stres dan kecemasan, tetapi aktivitas fisik telah terbukti menguntungkan kesejahteraan mental. Anak-anak yang menjalani gaya hidup sedentary mungkin kurang berolahraga. Kurang aktivitas fisik dapat memengaruhi bagaimana mereka melakukan kegiatan sehari-hari mereka dan bahkan dapat membatasi partisipasi mereka dalam olahraga dan aktivitas fisik lainnya. Aktivitas fisik memengaruhi tubuh dan perkembangan otak. Anak-anak yang aktif secara fisik lebih cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, yang mencakup kreativitas, konsentrasi, dan kemampuan belajar.

Mengubah gaya hidup menjadi sedentary tidak selalu mudah. Faktor-faktor seperti tekanan akademis, kecanduan teknologi, dan kekurangan tempat olahraga dapat menghalangi siswa untuk lebih aktif. Sekolah memainkan peran penting dalam mempromosikan gaya hidup sehat. Untuk mengatasi gaya hidup yang tidak aktif, program olahraga di sekolah, waktu olahraga yang cukup, dan kesadaran akan pentingnya olahraga dapat membantu. Sesuai dengan teori yang dikemukakan (Fajana 2018) “Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah sedentary lifestyle yaitu dengan bergerak aktif. Olahraga adalah salah satu cara yang terbaik untuk mendapatkan manfaat kesehatan dari aktivitas fisik. Berbagai macam bentuk olahraga dapat dilakukan seseorang sesuai dengan waktu yang dimiliki”. Lingkungan keluarga juga sangat memengaruhi gaya hidup anak-anak. Jika keluarga mendorong aktivitas

fisik dan mendukung anak-anak, anak-anak akan lebih cenderung mengembangkan kebiasaan hidup sehat. Penting untuk memberi tahu orang tua, guru, dan siswa tentang dampak gaya hidup yang tidak aktif. Untuk memulai perubahan perilaku, mereka dapat diberitahu tentang risiko yang terkait dengan kurangnya aktivitas fisik.

Penanganan masalah gaya hidup sedentari membutuhkan kerja sama dari berbagai sektor, seperti pendidikan, kesehatan, dan pemerintah. Program yang terintegrasi dapat memberikan solusi yang luas untuk masalah ini. Penting untuk membuat aktivitas fisik menyenangkan bagi anak-anak. Metode ini dapat membantu mereka melihat olahraga sebagai bagian penting dari kehidupan sehari-hari mereka. Teknologi sering menjadi penyebab gaya hidup yang tidak bergerak, tetapi juga dapat digunakan untuk mendorong orang untuk bergerak. Perangkat cerdas dan aplikasi dapat membantu memantau dan meningkatkan aktivitas fisik siswa. Istirahat yang diisi dengan aktivitas fisik dapat membantu mengimbangi gaya hidup yang kurang aktif. Istirahat di antara sesi belajar juga dapat meningkatkan energi dan konsentrasi siswa.

Kurikulum pendidikan yang memasukkan aktivitas fisik dapat menjadi langkah yang baik. Pelajaran dengan gerakan dapat meningkatkan partisipasi siswa dan kebugaran mereka. Orang tua membentuk gaya hidup anak-anak. Mendukung anak-anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik dan menunjukkan contoh melalui kebiasaan hidup sehat adalah penting. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Saputra, Wibowo, and Budi 2020) “Kesegaran jasmani sangat penting untuk diketahui dan diukur karena jika seorang anak memiliki kesegaran jasmani yang baik maka anak tersebut juga akan memiliki sistem kekebalan tubuh yang baik pula”. Membantu siswa menetapkan tujuan untuk aktivitas fisik juga dapat memberikan motivasi. Mereka dapat melihat manfaat dari perubahan gaya hidup dengan menetapkan tujuan yang jelas dan dapat diukur.

Dukungan psikososial penting selain dukungan fisik. Siswa dapat lebih termotivasi untuk berolahraga dalam lingkungan yang mendukung, ceria, dan optimis. Program yang dirancang untuk mengatasi gaya hidup yang tidak bergerak harus dievaluasi secara teratur. Keberhasilan jangka panjang dapat dijamin dengan memantau kemajuan dan menyesuaikan perencanaan seiring berjalannya waktu. Di antara usia sepuluh dan dua belas tahun, gaya hidup yang tidak bergerak memiliki dampak signifikan terhadap kesegaran fisik siswa. Untuk mengatasi masalah ini, sekolah, keluarga, dan komunitas harus bekerja sama dalam upaya antarsektor. Kebiasaan hidup sehat yang bertahan lama dapat dibangun dengan mengubah cara berpikir dan membuat lingkungan yang mendukung aktivitas fisik. “Pemantauan status kesegaran jasmani juga sangat penting dilakukan, karena sebagai alat evaluasi bagi siswa untuk peningkatan kesegaran jasmaninya”. (Syarif Hidayat 2019).

DAFTAR PUSTAKA

- Desmawati. 2019. “Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) Dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial Di Tangerang, Banten.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 11 (4): 296–301.
- Fajanah, Fiqotul. 2018. “Faktor-Faktor Determinan Sedentary Lifestyle Pada Remaja.” *Universitas Muhammadiyah Semarang*, no. 16: 1–9.
- Komaini anton,rifki sezeli muhammad, sepdanius. 2019. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.
- Mukrimaa, Syifa S., Nurdyansyah, Eni Fariyatul Fahyuni, ANIS YULIA CITRA, Nathaniel David Schulz, د. غسان, Tukiran Taniredja, Efi Miftah. Faridli, and Sri Harmianto. 2016.

Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Vol. 6.

- Puspitasari, Indah. 2016. "Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunted Obesity Pada Anak Sd Usia 9-12 Tahun Di Kota Semarang," 21.
- Rijali, Ahmad. 2019. "Analisis Data Kualitatif." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17 (33): 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>.
- Saputra, Denny Agil, Nofa Arief Wibowo, and Dermawan Budi. 2020. "Tingkat Kesegaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun Di Desa Sedayu Kecamatan Arjosari Pacitan," 1-6.
- Sepriadi, Sepriadi. 2017. "Kontribusi Status Gizi Dan Kemampuan Motorik Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Keolahragaan* 5 (2): 194. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>.