

ANALISIS AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Syarifudin^{1*}, Imaduddin Saitya², Rostati³

¹⁻³STKIP Harapan Bima

Email egassaputra132@gmail.com

Artikel Info	Abstrak
<p>Riwayat Artikel Diterima: 20 Feb 2026 Direvisi: 30 Maret 2026 Dipublikasi: 30 April 2026</p> <p>Kata kunci: Aktivitas Fisik; Kebugan Jasmani; Pendidikan Jasmani.</p>	<p><i>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat aktivitas fisik siswa SMPN 2 Hu'u dan mengidentifikasi perbedaan aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain survei deskriptif. Sampel terdiri dari 60 siswa yang dipilih menggunakan teknik cluster sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) yang menghasilkan skor MET (Metabolic Equivalent of Task) sebagai indikator intensitas aktivitas fisik. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji-t independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor aktivitas fisik siswa adalah 3875,54 MET, yang termasuk dalam kategori tinggi. Secara spesifik, siswa laki-laki memiliki skor aktivitas fisik yang lebih tinggi (M = 4801,93) dibandingkan siswa perempuan (M = 3004,68). Uji-t menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok (p = 0,014). Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan aktivitas fisik berdasarkan gender, yang dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial, dan lingkungan</i></p>
Article Info	Abstract
<p>Article History Received: 20st Feb 2026 Revised: 30st March 2026 Published: 30st April 2026</p> <p>Keywords: Physical Activity; Fitness, Physical education</p>	<p><i>This study aims to analyze the physical activity levels of students at SMPN 2 Hu'u and identify differences in physical activity based on gender. The approach used was quantitative with a descriptive survey design. The sample consisted of 60 students selected using a cluster sampling technique. The instrument used was the GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) questionnaire which produces MET (Metabolic Equivalent of Task) scores as an indicator of physical activity intensity. Data were analyzed descriptively and inferentially using an independent t-test. The results showed that the average physical activity score of students was 3875.54 MET, which is included in the high category. Specifically, male students had higher physical activity scores (M = 4801.93) than female students (M = 3004.68). The t-test showed a significant difference between the two groups (p = 0.014). These findings indicate a gender gap in physical activity, which can be influenced by biological, social, and environmental factors.</i></p>

PENDAHULUAN

Dalam rangka mewujudkan generasi emas 2045, pemerintah mempersiapkan generasi muda Indonesia yang berkualitas, berkompeten, dan berdaya saing tinggi. Pendidikan menjadi pondasi penting untuk membentuk generasi yang tangguh, cerdas, dan berdaya saing tinggi. Untuk mewujudkan hal demikian pembentukan fisik dan kesehatan siswa sangatlah diperlukan dalam membangun generasi emas. Pentingnya kesehatan juga mengharuskan menjaganya untuk menjaganya, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan ialah dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik perlu dilakukan semua usia, baik usia anak-anak, muda, dewasa hingga tua agar memperoleh kesehatan. Aktivitas fisik yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan ialah dengan melakukan olahraga.

Aktivitas fisik dapat diartikan berbagai bentuk gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan energi dalam pelaksanaannya (Iswhayuni, 2017). Anak yang jarang melakukan aktivitas fisik berpotensi menimbulkan penyakit contohnya obesitas (Putra et al., 2018) Dengan melihat kondisi tersebut pada dasarnya aktivitas fisik berkaitan dengan dampak kesehatan, karena menurut banyak penelitian menunjukkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dan penurunan risiko diabetes mellitus (Purnama & Sari, 2019). Maka pada dasarnya aktivitas fisik yang rutin dan teratur tentu akan memiliki hubungan signifikan terhadap berbagai aspek kesehatan, salah satunya ialah mengurangi indeks angka obesitas terhadap remaja.

Aktivitas fisik dan olahraga memiliki peran penting tidak hanya dalam aspek kebugaran fisik, tetapi juga dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional siswa. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi aktif dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan (Satriawan, et al., 2024)., dan mengurangi risiko penyakit tidak menular seperti obesitas dan diabetes yang kini semakin

banyak menyerang anak-anak dan remaja akibat gaya hidup monoton (Adhianto & Arief, 2023). Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dan seimbang juga berkontribusi pada perkembangan keterampilan motorik (Haryanto, 2021), kestabilan emosi (Chaeroni, Ma'mun & Budiana (2021), serta peningkatan performa akademik siswa (Cadenas-Sanchez, 2021).

Kurikulum Pendidikan jasmani memiliki peranan penting sebagai upaya mewujudkan peserta didik yang sehat. Tujuan utama pembelajaran pendidikan jasmani adalah mempromosikan gaya hidup aktif secara fisik sepanjang hayat melalui keterampilan olahraga dan aktivitas fisik Indikator ketercapaian pembelajaran PJOK dapat dilihat dari perilaku siswa seperti kebiasaan bergerak, menjaga kebugaran (Saitya, 2025). Pendidikan Jasmani adalah usaha sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi peserta didik menjadi sehat, bugar secara jasmani dan memiliki karakter (jiwa sportifitas) melalui berbagai macam aktivitas fisik. Pendidikan jasmani merupakan sebuah pendidikan melalui gerak sebagai media dalam mengembangkan potensi peserta didik (Saitya, 2022).

Berdasarkan uraian diatas betapa pentingnya aktifitas fisik yang teratur bagi siswa diharap mampu memberikan dampak terhadap kebugaran sehingga terwujudnya siswa yang sehat dan kuat. Maka dari itu berdasarkan uraian diatas peneliti akan meneliti terkait aktivitas fisik pada siswa sekolah menengah pertama

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif untuk menggambarkan tingkat aktivitas fisik siswa secara objektif melalui data numerik. Pendekatan ini memungkinkan pengukuran yang sistematis menggunakan instrumen terstandar berupa World Health Organization Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cluster sampling, yaitu memilih kelompok siswa (kelas) secara acak dari populasi yang relatif homogen. Sebanyak 60 siswa terlibat sebagai sampel, terdiri atas 30 laki-laki dan 30 perempuan, sehingga data yang diperoleh dinilai representatif dan efisien untuk menggambarkan kondisi aktivitas fisik siswa secara umum.

Instrumen utama penelitian adalah GPAQ, yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik dalam berbagai domain dan menghasilkan skor MET (Metabolic Equivalent of Task) sebagai indikator intensitas dan durasi aktivitas. Instrumen ini telah terbukti valid dan reliabel dalam berbagai penelitian kesehatan masyarakat, sehingga layak digunakan dalam konteks penelitian ini. Sebelum penyebaran, dilakukan uji keterbacaan untuk memastikan bahwa setiap item dapat dipahami dengan baik oleh responden.

Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan pengolahan data. Pada tahap awal, peneliti berkoordinasi dengan pihak sekolah dan menentukan sampel berdasarkan klaster. Selanjutnya, kuesioner GPAQ dibagikan langsung kepada responden disertai penjelasan cara pengisian. Siswa mengisi kuesioner secara mandiri berdasarkan aktivitas fisik selama tujuh hari terakhir, dengan pendampingan peneliti untuk menjaga keakuratan data. Data yang terkumpul kemudian diinput dan dikonversi ke dalam skor MET sesuai pedoman WHO, lalu dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi data, sedangkan uji-t independen digunakan untuk membandingkan tingkat aktivitas fisik antara siswa laki-laki dan perempuan dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok, sehingga memberikan gambaran komprehensif mengenai tingkat aktivitas fisik siswa sebagai dasar pengambilan kebijakan atau intervensi kesehatan di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini memperoleh data mengenai aktivitas fisik siswa dengan menggunakan kuesioner GPAQ, yang menghasilkan skor MET (Metabolic Equivalents) sebagai indikator. Intensitas aktivitas fisik. Skor MET ini lazim digunakan dalam analisis data GPAQ untuk menggambarkan tingkat aktivitas fisik responden. Data dari 60 siswa yang menjadi subjek penelitian dianalisis secara deskriptif guna memberikan gambaran umum mengenai pola aktivitas fisik siswa SMPN 2 Hu'u. Ringkasan hasil analisis deskriptif tersebut disajikan dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data deskriptif tingkat aktivitas fisik siswa

Aktivitas fisik	
N	60
Sum	234198.4
Mean	3875.54
Stdv	2611.2919706
Range	9815
Min	691
Max	10506

Hasil analisis deskriptif yang disajikan pada tabel sebelumnya menunjukkan bahwa rata-rata skor aktivitas fisik siswa adalah 3875,54. Berdasarkan pedoman kategori tingkat aktivitas fisik, skor tersebut termasuk dalam kategori tinggi. Selanjutnya, data dianalisis secara lanjut dan dikelompokkan berdasarkan tingkat aktivitas fisik. Distribusi persentase tiap kategori aktivitas fisik siswa disajikan dalam bentuk grafik berikut



Gambar 1. Distribusi persentase tiap kategori aktivitas fisik siswa

Grafik tersebut menunjukkan bahwa sekitar 70% siswa laki-laki berada pada kategori aktivitas fisik tinggi, sementara 30% lainnya termasuk dalam kategori sedang. Di sisi lain, hanya sekitar 40% siswa perempuan yang tergolong memiliki aktivitas fisik tinggi, sedangkan mayoritas, yaitu sekitar 60%, berada pada kategori sedang. Data ini kemudian dianalisis lebih lanjut berdasarkan jenis kelamin untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat aktivitas fisik antara siswa laki-laki dan Perempuan.

Tabel 2. Data Analisis Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Berdasarkan Gender

	Laki-laki	Perempuan
N	30	30
Mean	4801.93	3004.68
Median	4256.25	2254
Stdv	2971.991	1798.677
Varian	8832728.409	3235237.338
Max	10506	7365
Min	739	691
Sig(2-Tailed)	0,014	

Tabel tingkat aktivitas fisik siswa diatas dengan mempertimbangkan faktor gender. Berdasarkan data yang diperoleh, sampel terdiri dari 30 siswa laki-laki dan 30 siswa perempuan. Hasil analisis mengungkapkan bahwa rata-rata aktivitas fisik (M) siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, dengan nilai M = 4801,93 untuk laki-laki dan M = 3004,68 untuk perempuan. Perbedaan ini juga tercermin dalam nilai sebesar 4256,25, sementara perempuan memiliki median sebesar 2254. Selanjutnya, tingkat variasi dalam data diukur menggunakan standar deviasi dan varian. Siswa laki-laki memiliki standar deviasi sebesar 2971,991 dengan varian 8832728,409, sedangkan siswa perempuan memiliki standar deviasi 1798,677 dengan varian

3235237,338. Perbedaan ini menunjukkan bahwa distribusi data aktivitas fisik pada siswa laki-laki lebih bervariasi dibandingkan siswa perempuan.

Selain itu, nilai maksimal dan minimal aktivitas fisik juga berbeda antara kedua kelompok. Siswa laki-laki memiliki nilai maksimal 10.506 dan nilai minimal 739, sedangkan siswa perempuan memiliki nilai maksimal 7.365 dan nilai minimal 691. Uji signifikansi yang dilakukan menunjukkan bahwa perbedaan antara aktivitas fisik siswa laki-laki dan perempuan memiliki nilai signifikansi (Sig. 2-Tailed) sebesar 0,014, yang berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik siswa laki-laki dan perempuan. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki secara signifikan memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor biologis, preferensi aktivitas fisik, keterlibatan dalam olahraga, faktor lingkungan, dan berbagai macam faktor yang lainnya.

PEMBAHASAN

Perbedaan tingkat aktivitas fisik antara siswa laki-laki dan perempuan dipengaruhi oleh berbagai faktor utama. Berdasarkan hasil analisis, rata-rata aktivitas fisik siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, dengan nilai $M = 4801,93$ MET untuk laki-laki dan $M = 3004,68$ MET untuk perempuan. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui berbagai aspek biologis, sosial, dan lingkungan. Secara biologis, Menurut Maulana et al., (2024) selama masa pubertas, laki-laki mengalami peningkatan massa otot yang lebih besar dibandingkan perempuan, yang mendukung keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik yang lebih intens, sedangkan perempuan cenderung mengalami peningkatan lemak tubuh yang dapat berdampak pada kapasitas fisik dan motivasi mereka untuk beraktivitas.

Selain faktor biologis, preferensi terhadap jenis aktivitas fisik juga berperan. Laki-laki lebih tertarik pada olahraga kompetitif dan berintensitas tinggi, seperti ekstrakurikuler futsal yang ada di SMPN 2 Hu'u yang dimana didalamnya lebih dominan disukai dan diikuti oleh siswa laki-laki, sementara perempuan lebih sering memilih aktivitas yang lebih ringan dan rekreatif seperti ekstrakurikuler menjahit, menari, dan teater. Sejalan dengan penelitian Nugroho (2020) yang mengungkapkan bahwa remaja laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan, terutama dalam aktivitas fisik berat.

Faktor sosial dan budaya juga mempengaruhi perbedaan aktivitas fisik ini. Menurut Cooke & Nyhagen (2024) Norma sosial yang mengasosiasikan laki-laki dengan kekuatan dan kompetisi mendorong mereka untuk lebih aktif secara fisik, sementara perempuan menurut Zafra-agea et al., (2025) menunjukkan bahwa perempuan lebih jarang berpartisipasi dalam aktivitas fisik karena pengaruh norma budaya dan terbatasnya peran panutan yang mendorong mereka untuk berolahraga.

Faktor persepsi hambatan dan manfaat terhadap aktivitas fisik juga memainkan peran penting. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sabila, 2022), perempuan cenderung memiliki lebih banyak hambatan dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik dibandingkan laki-laki, dan mereka juga memiliki persepsi yang lebih rendah terhadap manfaat olahraga, yang pada akhirnya mengurangi motivasi mereka untuk terlibat dalam kegiatan fisik secara aktif. Dalam konteks ini, persepsi hambatan (perceived barriers) merujuk pada keyakinan seseorang terhadap berbagai faktor yang menghalangi mereka untuk melakukan aktivitas fisik. Hambatan tersebut bisa berupa keterbatasan waktu, rasa lelah, kekhawatiran terhadap cedera, atau kurangnya sarana dan fasilitas pendukung (Abadini & Wuryaningsih, 2018).

Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam mendorong aktivitas fisik. Remaja laki-laki sering kali mendapatkan lebih banyak dukungan dan dorongan dari lingkungan sekitar untuk berpartisipasi dalam olahraga atau aktivitas fisik lainnya, sedangkan perempuan cenderung mendapatkan dukungan yang lebih rendah (Syalfina et al., 2024). Sehingga kurangnya dukungan sosial dapat mengurangi motivasi perempuan untuk aktif secara fisik, yang pada akhirnya berdampak pada tingkat kebugaran mereka. Terakhir, gaya hidup sedentari dan waktu layar (screen time) juga berkontribusi terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik. Berdasarkan responden dari setiap siswa, untuk waktu screen time lebih dominan pada siswa perempuan yang bisa menghabiskan waktu rata-rata hingga 6-8 jam dalam setiap harinya, sedangkan siswa laki-laki menghabiskan waktu rata-rata sekitar 3-5 jam dalam setiap harinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Valencia-Peris et al., (2025), dia membandingkan tingkat aktivitas fisik

dan perilaku sedentari pada anak-anak sekolah berdasarkan gender, mereka menemukan bahwa anak laki-laki menghabiskan lebih banyak waktu dalam aktivitas fisik, dibandingkan dengan anak perempuan yang lebih sering terlibat dalam kegiatan sedentari berbasis layar.

Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan ini, intervensi yang lebih efektif dapat dirancang untuk meningkatkan partisipasi perempuan dalam aktivitas fisik. Langkah-langkah seperti penyediaan fasilitas olahraga yang lebih inklusif, peningkatan dukungan sosial, serta edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan sangat diperlukan. Upaya ini diharapkan dapat mengurangi kesenjangan aktivitas fisik berdasarkan gender dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan seluruh siswa secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, dengan rata-rata 4801,93 met untuk laki-laki dan 3004,68 met untuk perempuan. Perbedaan ini terbukti signifikan secara statistik ($p = 0,014$), yang mengindikasikan adanya kesenjangan nyata dalam partisipasi aktivitas fisik berdasarkan gender. Faktor biologis, sosial, dan budaya menjadi penyebab utama perbedaan ini. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah seperti peningkatan akses terhadap fasilitas olahraga, peningkatan dukungan sosial, serta edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik agar kesenjangan ini dapat dikurangi, sehingga mendukung terciptanya generasi yang lebih sehat dan produktif di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15. <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>
- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta didik sekolah menengah pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134-141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Cadenas-Sanchez, C., Mena-Molina, A., Torres-Lopez, L. V., Migueles, J. H., Rodriguez-Ayllon, M., Lubans, D. R., & Ortega, F. B. (2021). Healthier minds in fitter bodies: a systematic review and meta-analysis of the association between physical fitness and mental health in youth. *Sports Medicine*, 51(12), <https://doi.org/2571-2605>. [10.1007/s40279-021-01520](https://doi.org/10.1007/s40279-021-01520)
- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?. *Sporta Saintika*, 6(1), 54-62. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.163>
- Cooke, J., & Nyhagen, L. (2025). *Intersectional feminist research methodologies: applications in the social sciences and humanities* (p. 236). Taylor & Francis.
- Haryanto, A D. (2021). Development of Learning Media for Volyballs Vocational Middle School Students. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 23-32. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i1.9627>
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan antara aktifitas fisik dan hipertensi pada lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1-4. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(1), 39-49. <https://doi.org/10.54284/jopi.v4i1.364>
- Nugroho, F. P. (2020). *Perbedaan Physical Activity Remaja Berdasarkan Gender*. Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia
- Putra, Y. W., & Rizqi, A. S. (2018). Index massa tubuh (IMT) mempengaruhi aktivitas remaja putri SMP Negeri 1 Sumberlawang. *Gaster*, 16(1), 105-115. <https://doi.org/10.30787/gaster.v16i1.233>
- Saitya, I., & Muhadi, M. (2025). Revitalisasi Pendidikan Jasmani Menuju Indonesia Emas. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 15(1), 27-31. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i1.2551>

- Satriawan, F. R., Pratama, B. A., Yuliawan, D., & Kurniawan, W. P. (2024). Hubungan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan keterampilan motorik peserta didik sekolah dasar. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 45-52.
- Saitya, I. (2022). Pentingnya perencanaan pembelajaran pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 9-13. <https://doi.org/10.56842/pior.v1i1.53>
- Syalfina, A. D., Mafticha, E., Putri, A. D., Irawati, D., Priyanti, S., & Sulistyawati, W. (2024). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Aktivitas Fisik Pada Remaja. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 13(2), 298-306. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v13i2.2825>
- Valencia-Peris, A., Francés, L. S., & Chinchilla, C. (2025). The influence of health-promoting schools on the students' active and sedentary behaviour. *Psychology, Society & Education*, 17(1), 1-10. <https://doi.org/10.21071/pse.v17i1.17384>
- Zafra-Agea, J. A., Vilafranca-Cartagena, M., García-Gutiérrez, D., Ramírez-Baraldes, E. L., Portabella-Serra, A., & García-Salido, C. (2025). Predictive Markers and Self-Perceived Health in Adolescents: An Exploration Through a School-Based Public Health Survey. *Adolescents*, 5(2), 16. <https://doi.org/10.3390/adolescents5020016>