

Komparasi Tingkat Aktivitas Jasmani Antara Peserta Didik SMP Taman Dewasa Jetis Yogyakarta

Muhammad Nuryogatama¹, Fitria Dwi Andriyani², Farida Mulyaningsih³, Ari
Iswanto⁴, Bogy Restu Ilahi⁵, Shintya Pandan Wangi⁶.

^{1,2,4,5} Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Yogyakarta

³ Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu

⁶ Linguistik Terapan, Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengomparasikan tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VII, VIII, dan IX di SMP Taman Dewasa Jetis Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan komparatif dan teknik total sampling yang melibatkan 331 peserta didik. Aktivitas jasmani diukur menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Kruskal–Wallis. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat aktivitas jasmani antar tingkat kelas. Secara umum, tingkat aktivitas jasmani peserta didik berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kelas bukan faktor pembeda utama aktivitas jasmani. Diperlukan strategi peningkatan aktivitas jasmani yang bersifat menyeluruh melalui penguatan pembelajaran PJOK, optimalisasi fasilitas sekolah, dan pengurangan perilaku sedentari untuk membangun budaya hidup aktif berkelanjutan.

Kata kunci: aktivitas jasmani, komparasi, peserta didik SMP, PAQ-A, pendidikan jasmani.

Abstract

This study aimed to compare the levels of physical activity among seventh, eighth, and ninth grade students at SMP Taman Dewasa Jetis Yogyakarta. A quantitative comparative design with total sampling was employed, involving 331 students. Physical activity was measured using the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A). Data were analyzed using descriptive and inferential statistics. Normality testing indicated non-normal distribution; therefore, the Kruskal–Wallis test was applied. The findings revealed no significant differences in physical activity levels among grade levels. Overall, students' physical activity levels were categorized as low. These results indicate that grade level is not a primary differentiating factor in students' physical activity behavior. Comprehensive strategies are needed through strengthening physical education learning, optimizing school facilities, and reducing sedentary behavior to promote a sustainable active lifestyle culture.

Correspondence author: Muhammad Nuryogatama, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia.

Email: muhammadnuryogatama.2024@student.uny.ac.id



Keywords: *Physical Activity, Comparison, Junior High School Students, PAQ-A, Physical Education.*

PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani merupakan komponen esensial dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, khususnya pada jenjang pendidikan menengah pertama. Pada fase remaja awal, aktivitas jasmani tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam perkembangan kemampuan motorik, kesehatan mental, pengendalian emosi, serta pembentukan perilaku sosial yang positif (Strong et al., 2005; Janssen & LeBlanc, 2010). Aktivitas jasmani yang dilakukan secara teratur terbukti mampu membangun kebiasaan hidup aktif yang berdampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kualitas hidup di masa dewasa (Telama et al., 2014; Andriyani et al., 2021). Oleh karena itu, aktivitas jasmani menjadi bagian penting dalam sistem pendidikan yang berorientasi pada pengembangan peserta didik secara holistik.

Pentingnya aktivitas jasmani bagi anak dan remaja juga ditegaskan oleh berbagai lembaga kesehatan dunia. World Health Organization (WHO) merekomendasikan agar anak dan remaja usia 5–17 tahun melakukan aktivitas jasmani dengan intensitas sedang hingga tinggi rata-rata minimal 60 menit setiap hari (WHO, 2020). Rekomendasi tersebut bertujuan untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, memperkuat sistem muskuloskeletal, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular. Namun demikian, berbagai studi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memenuhi rekomendasi tersebut, terutama pada kelompok usia sekolah menengah yang mulai mengalami penurunan aktivitas fisik secara signifikan (Guthold et al., 2020; Andriyani et al., 2023).

Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap rendahnya aktivitas jasmani peserta didik adalah meningkatnya perilaku sedentari. Perkembangan teknologi digital telah mendorong peningkatan penggunaan gadget di kalangan remaja, baik untuk keperluan hiburan maupun pembelajaran. Penggunaan gawai dalam durasi yang panjang,

seperti bermain gim daring dan mengakses media sosial, berkontribusi terhadap berkurangnya waktu untuk bergerak aktif (Tremblay et al., 2017). Perilaku sedentari yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi menurunkan kebugaran jasmani dan meningkatkan risiko masalah kesehatan pada peserta didik (Saunders et al., 2020).

Dalam konteks pendidikan formal, sekolah memiliki peran strategis dalam memfasilitasi dan mengarahkan aktivitas jasmani peserta didik. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dirancang sebagai sarana utama untuk meningkatkan aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan gerak, serta menumbuhkan sikap positif terhadap olahraga dan aktivitas fisik (Kirk, 2010). Namun, efektivitas pembelajaran PJOK sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung, seperti ketersediaan fasilitas olahraga, kualitas pembelajaran, serta dukungan lingkungan sekolah (Hardman, 2014). Keterbatasan pada aspek-aspek tersebut dapat menghambat optimalisasi aktivitas jasmani peserta didik.

Selain faktor lingkungan sekolah, karakteristik peserta didik juga memengaruhi tingkat aktivitas jasmani, khususnya perbedaan tingkat kelas. Peserta didik kelas VII, VIII, dan IX berada pada fase perkembangan yang berbeda, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas jasmani cenderung menurun seiring bertambahnya usia dan tingkat kelas, terutama ketika peserta didik memasuki masa remaja pertengahan (Dumith et al., 2011; Farooq et al., 2020). Peningkatan tuntutan akademik dan perubahan minat menjadi faktor yang sering dikaitkan dengan penurunan aktivitas jasmani pada peserta didik kelas yang lebih tinggi.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian komparatif antar tingkat kelas menjadi penting untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik mengenai pola aktivitas jasmani peserta didik. Komparasi tingkat aktivitas jasmani antara kelas VII, VIII, dan IX memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi perbedaan dan kecenderungan perubahan aktivitas jasmani seiring peningkatan tingkat kelas (Sallis et al., 2016). Informasi ini

sangat dibutuhkan sebagai dasar dalam perencanaan pembelajaran PJOK yang adaptif terhadap karakteristik peserta didik pada setiap tingkat kelas.

SMP Taman Dewasa Jetis Yogyakarta merupakan salah satu satuan pendidikan yang menghadapi tantangan dalam penyelenggaraan aktivitas jasmani peserta didik. Salah satu permasalahan utama adalah keterbatasan fasilitas olahraga yang memadai, seperti minimnya lapangan dan peralatan olahraga. Keterbatasan fasilitas terbukti memiliki hubungan dengan rendahnya tingkat aktivitas jasmani peserta didik di sekolah (Ridgers et al., 2012). Kondisi ini berpotensi membatasi kesempatan peserta didik untuk terlibat dalam aktivitas jasmani secara optimal, baik dalam pembelajaran PJOK maupun kegiatan di luar jam pelajaran.

Selain keterbatasan fasilitas, tingginya penggunaan gadget di kalangan peserta didik SMP Taman Dewasa Jetis Yogyakarta turut memperkuat kecenderungan perilaku sedentari. Studi menunjukkan bahwa durasi penggunaan gawai yang tinggi berhubungan negatif dengan tingkat aktivitas jasmani remaja (LeBlanc et al., 2015). Perilaku sedentari yang dominan tidak hanya berdampak pada kebugaran jasmani, tetapi juga menurunkan motivasi dan minat peserta didik untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Rendahnya minat peserta didik terhadap aktivitas jasmani juga menjadi faktor penting yang perlu mendapat perhatian. Minat merupakan salah satu determinan utama partisipasi peserta didik dalam aktivitas jasmani (Ntoumanis, 2005). Kurangnya variasi aktivitas, keterbatasan fasilitas, serta dominasi aktivitas berbasis teknologi dapat menurunkan minat peserta didik untuk bergerak aktif. Kondisi ini berpotensi lebih terasa pada peserta didik kelas VIII dan IX yang cenderung mengalami penurunan motivasi terhadap aktivitas jasmani dibandingkan peserta didik kelas VII.

Hingga saat ini, penelitian mengenai aktivitas jasmani peserta didik SMP di Indonesia masih banyak bersifat deskriptif dan belum secara spesifik mengkaji perbedaan tingkat aktivitas jasmani antar tingkat kelas

dalam satu sekolah. Padahal, pendekatan komparatif sangat diperlukan untuk mengidentifikasi kelompok peserta didik yang berisiko mengalami rendahnya aktivitas jasmani (Bauman et al., 2012). Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih fokus dan kontekstual.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengomparasikan tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VII, VIII, dan IX di SMP Taman Dewasa Jetis Yogyakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan pembelajaran PJOK, menjadi dasar evaluasi kebijakan sekolah terkait penyediaan fasilitas olahraga, serta mendukung upaya peningkatan aktivitas jasmani peserta didik di tengah tantangan gaya hidup sedentari dan penggunaan gadget yang semakin meningkat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian komparatif (Aida et al., 2025). Rancangan ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk membandingkan tingkat aktivitas jasmani antara kelompok peserta didik yang berbeda berdasarkan tingkat kelas, yaitu kelas 7, 8, dan 9 di SMP Taman Dewasa Jetis Yogyakarta. Penelitian ini bersifat non-eksperimental, di mana peneliti tidak memberikan perlakuan tertentu kepada subjek penelitian, melainkan mengukur dan membandingkan variabel yang telah ada secara alami.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kelas (kelas 7, 8, dan 9), sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat aktivitas jasmani peserta didik. Hasil penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran perbedaan tingkat aktivitas jasmani antar tingkat kelas secara objektif dan terukur.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Taman Dewasa Jetis Yogyakarta. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan karakteristik sekolah yang memiliki keterbatasan fasilitas olahraga, tingginya penggunaan gadget di kalangan peserta didik, serta indikasi rendahnya minat terhadap aktivitas jasmani. Penelitian dilaksanakan pada

bulan Oktober sampai November 2025 dengan rentang waktu pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, dan pengolahan data selama kurang lebih dua bulan.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VII, VIII, dan IX SMP Taman Dewasa Jetis Yogyakarta pada tahun ajaran berjalan. Populasi tersebut dipilih karena mewakili jenjang pendidikan menengah pertama dengan karakteristik perkembangan yang berbeda pada setiap tingkat kelas yang berjumlah 331 Peserta Didik.

Sampel penelitian terdiri atas peserta didik yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu: (1) terdaftar sebagai peserta didik aktif kelas 7, 8, atau 9; (2) dalam kondisi sehat dan mampu mengikuti aktivitas jasmani; dan (3) bersedia menjadi subjek penelitian. Gambaran sampel penelitian mencakup distribusi peserta didik berdasarkan tingkat kelas dan jenis kelamin jumlah sample yang di ambil adalah semua dari populasi. Secara umum, sampel terdiri dari peserta didik usia 12–17 tahun yang berada pada fase remaja awal dan pertengahan.

Populasi dan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan pertimbangan jumlah populasi yang relatif terjangkau sehingga seluruh anggota populasi dapat dijadikan sampel penelitian. Teknik ini dipilih untuk memperoleh gambaran tingkat aktivitas jasmani yang lebih komprehensif dan mengurangi potensi bias pemilihan sampel. Apabila dalam pelaksanaannya terdapat keterbatasan jumlah subjek yang dapat berpartisipasi, maka digunakan proportional random sampling untuk memastikan keterwakilan setiap tingkat kelas.

Tabel.1 Jumlah Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1	Kelas 7	128 Siswa
2	Kelas 8	103 Siswa
3	Kelas 9	100 Siswa
Jumlah		331 Siswa

Teknik Pengukuran Data

Teknik pengukuran data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) versi bahasa indonesia (Andriyani et al., 2024)*. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas jasmani peserta didik selama tujuh hari terakhir. *PAQ-A* terdiri atas sejumlah item pertanyaan yang mencerminkan frekuensi dan intensitas aktivitas jasmani peserta didik di berbagai konteks, termasuk aktivitas di sekolah, waktu luang, dan pembelajaran PJOK.

Setiap item pada *PAQ-A* menggunakan skala penilaian 1–5, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat aktivitas jasmani yang lebih tinggi. Skor akhir diperoleh dengan menghitung nilai rata-rata dari seluruh item. Sebelum digunakan, instrumen disesuaikan dengan konteks bahasa Indonesia dan diuji validitas isi melalui penilaian ahli (*expert judgment*). Reliabilitas instrumen diuji menggunakan *koefisien Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi internal instrumen.

Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat aktivitas jasmani peserta didik pada setiap tingkat kelas, yang meliputi nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku, nilai minimum, dan maksimum.

Sebelum dilakukan analisis perbedaan, data terlebih dahulu diuji asumsi statistik, yaitu uji normalitas menggunakan uji *Kolmogrov mirnov* dan uji homogenitas varians menggunakan uji *Levene*. Seluruh pengujian statistik dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 26*.

HASIL

Karakteristik Subjek Penelitian (n=331)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa total subjek penelitian adalah 331 peserta didik kelas 7, 8, dan 9 yaitu jenis kelamin, usia, tinggi badan, dan berat badan, dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 172 peserta didik dengan presentase 52% dan jenis kelamin

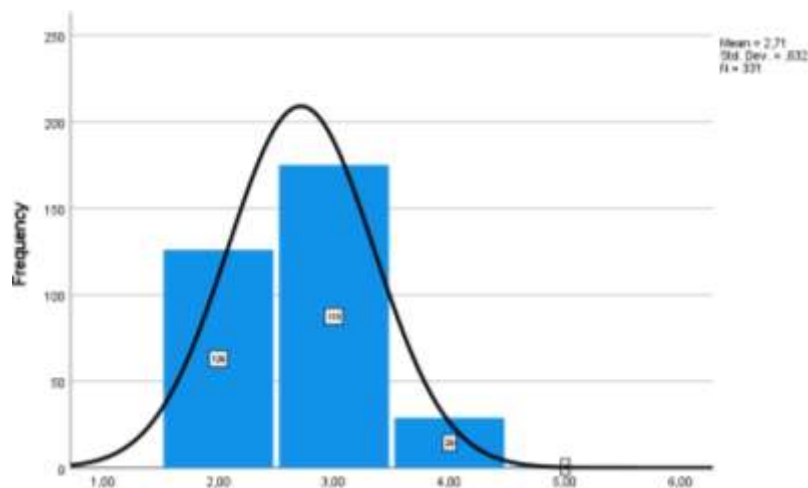
perempuan berjumlah 159 peserta didik dengan presentase 48%, dengan rata-rata umur yaitu 13,75, rata-rata tinggi badan 155,74 dan rata-rata berat badan 49,42. Karakteristik subjek penelitian disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Total
Jenis Kelamin Peserta Didik (n, %)	
Perempuan	159 (48%)
Laki-laki	172 (52%)
Umur Peserta Didik (<i>Mean</i> ± SD; Tahun)	13,75 ± 1,019
Tinggi Badan (<i>Mean</i> ± SD; Cm)	155,74 ± 14,737
Berat Badan (<i>Mean</i> ± SD; Kg)	49,42 ± 13,654

Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Data Kuisisioner PAQ-A Versi Bahasa Indonesia

Berdasarkan hasil penelitian tingkat aktivitas fisik pada peserta didik yang dilakukan N=331, pada kategori sangat rendah berjumlah 126 peserta didik dengan presentase 38,1%, kategori rendah berjumlah 175 peserta didik dengan presentase 52,9%, kategori sedang berjumlah 29 peserta didik dengan presentase 8,8%, kategori tinggi berjumlah 1 peserta didik dengan presentase 0,3%. Frekuensi tingkat aktivitas fisik peserta didik dapat dilihat pada 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Frekuensi tingkat aktivitas fisik SMP

Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Data Kuisisioner PAQ-A Versi Bahasa Indonesia Antar Kelas

Berdasarkan hasil penelitian tingkat aktivitas fisik pada peserta didik yang dilakukan pada kelas 7 (N=128), pada kategori rendah berjumlah 54 dengan presentase 42,2%, kategori sedang berjumlah 66 dengan presentase 51,6%, kategori tinggi berjumlah 7 dengan presentase 5,5%, dan kategori sangat tinggi berjumlah 1 dengan presentase 0,8%. Frekuensi tingkat aktivitas fisik peserta didik dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas 7

Kelas	Nilai	Kategori	Frequency	Percent
7	2	Rendah	54	42,2
	3	Sedang	66	51,6
	4	Tinggi	7	5,5
	5	Sangat Tinggi	1	,8
	Total		128	100,0

Berdasarkan hasil penelitian tingkat aktivitas fisik pada peserta didik yang dilakukan pada kelas 8 (N=103), pada kategori rendah berjumlah 42 dengan presentase 40,8%, kategori sedang berjumlah 52 dengan presentase 50,5%, kategori tinggi berjumlah 9 dengan presentase 8,7%. Frekuensi tingkat aktivitas fisik peserta didik dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Frekuensi tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas 8

Kelas	Nilai	Kategori	Frequency	Percent
8	2	Rendah	42	40,8
	3	Sedang	52	50,5
	4	Tinggi	9	8,7
	Total		103	100,0

Berdasarkan hasil penelitian tingkat aktivitas fisik pada peserta didik yang dilakukan pada kelas 9 (N=100), pada kategori rendah berjumlah 30 dengan presentase 30%, kategori sedang berjumlah 57 dengan presentase 57%, kategori tinggi berjumlah 13 dengan presentase 13%. Frekuensi tingkat aktivitas fisik peserta didik dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Frekuensi tingkat aktivitas fisik peserta didik kelas 9

Kelas	Nilai	Kategori	Frequency	Percent
9	2	Rendah	30	30,0
	3	Sedang	57	57,0
	4	Tinggi	13	13,0
	Total		100	100,0

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui dan mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal atau tidak, dan apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Model regresi yang berdistribusi normal atau mendekati normal adalah model regresi yang baik. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan test Kolmogorov-Smirnov. Nilai residual dianggap berdestribusi normal jika nilai signifikansi (sig) $p > 0,05$ dan jika kurang dari (sig) $p < 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Kelas 7	,292	128	<,001
Kelas 8	,287	103	<,001
Kelas 9	,305	100	<,001

Berdasarkan tabel uji normalitas di atas pada semua kelas menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar $<0,001$ yang artinya lebih kecil dari $0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi tidak normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis selanjutnya dilakukan menggunakan uji statistik *nonparametrik (Kruskal-Wallis Test)*.

Tabel 6. Uji *Kruskal-Wallis Test*

Kruskal-Wallis H	5,261
df	2
Asymp. Sig.	,072

Pada hasil uji *Kruskal-Wallis Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat aktivitas jasmani antar kelas

($H(2) = 5,261$; $p = 0,072$). Meskipun demikian, secara deskriptif kelas 9 memiliki mean rank yang lebih tinggi dibandingkan kelas lainnya

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengomparasikan tingkat aktivitas jasmani peserta didik kelas VII, VIII, dan IX di SMP Taman Dewasa Jetis Yogyakarta. Temuan utama menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat aktivitas jasmani antar tingkat kelas. Meskipun secara deskriptif terdapat kecenderungan perbedaan rerata peringkat antar kelas, perbedaan tersebut tidak cukup kuat untuk menunjukkan variasi yang bermakna secara inferensial. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat kelas bukan merupakan faktor pembeda utama dalam menentukan tingkat aktivitas jasmani peserta didik pada konteks sekolah yang diteliti.

Temuan ini menarik karena dalam literatur internasional umumnya ditemukan adanya kecenderungan penurunan aktivitas jasmani seiring bertambahnya usia dan tingkat kelas (Dumith et al., 2011; Farooq et al., 2020). Secara teoritik, peserta didik pada tingkat kelas yang lebih tinggi sering mengalami peningkatan tuntutan akademik, perubahan minat, serta peningkatan perilaku sedentari yang berkontribusi pada penurunan aktivitas fisik. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan pola yang relatif stabil antar tingkat kelas. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa faktor lingkungan sekolah memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan faktor perkembangan usia semata.

Dalam perspektif *ecological model of health behavior* (Sallis et al., 2016), perilaku aktivitas jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga oleh faktor lingkungan fisik dan sosial. Kondisi SMP Taman Dewasa Jetis Yogyakarta yang memiliki keterbatasan fasilitas olahraga kemungkinan menciptakan peluang aktivitas yang relatif seragam bagi seluruh tingkat kelas. Dengan kata lain, keterbatasan sarana dapat menjadi faktor penyeimbang yang menyebabkan tidak munculnya perbedaan signifikan antar kelas. Hal ini sejalan dengan temuan Ridgers et al. (2012) yang menekankan bahwa ketersediaan

fasilitas dan ruang gerak di sekolah berhubungan dengan tingkat partisipasi aktivitas fisik peserta didik.

Selain faktor fasilitas, tingginya penggunaan gadget dan perilaku sedentari yang dilaporkan dalam berbagai penelitian (LeBlanc et al., 2015; Tremblay et al., 2017) juga berpotensi memengaruhi seluruh kelompok kelas secara relatif merata. Jika budaya penggunaan gawai telah menjadi kebiasaan kolektif di lingkungan sekolah, maka dampaknya terhadap aktivitas jasmani cenderung homogen pada semua tingkat kelas. Kondisi ini dapat menjelaskan mengapa tidak ditemukan perbedaan signifikan meskipun terdapat variasi usia dan tingkat perkembangan.

Meskipun tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antar kelas, distribusi kategori aktivitas jasmani menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Temuan ini memperkuat laporan global bahwa remaja belum memenuhi rekomendasi aktivitas jasmani harian yang ditetapkan oleh WHO (2020) dan sejalan dengan laporan Guthold et al. (2020) mengenai tingginya prevalensi kurang aktivitas fisik pada remaja secara global. Dengan demikian, isu utama dalam konteks sekolah ini bukanlah perbedaan antar tingkat kelas, melainkan rendahnya tingkat aktivitas jasmani secara keseluruhan.

Dari sisi kebaruan, penelitian ini memberikan kontribusi kontekstual pada kajian aktivitas jasmani di tingkat SMP di Indonesia yang selama ini lebih banyak bersifat deskriptif. Pendekatan komparatif antar tingkat kelas dalam satu sekolah memberikan gambaran bahwa intervensi peningkatan aktivitas jasmani tidak perlu dibedakan secara drastis berdasarkan tingkat kelas, melainkan lebih difokuskan pada perbaikan sistemik seperti peningkatan kualitas pembelajaran PJOK, optimalisasi waktu aktif selama pembelajaran, serta penyediaan fasilitas yang lebih memadai.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya strategi peningkatan aktivitas jasmani yang bersifat menyeluruh dan berkelanjutan di lingkungan sekolah. Guru PJOK dapat merancang model pembelajaran yang lebih variatif dan berorientasi pada partisipasi aktif seluruh peserta didik. Selain itu, pihak sekolah dapat mempertimbangkan pengembangan

program ekstrakurikuler berbasis aktivitas fisik dan kampanye pengurangan perilaku sedentari. Intervensi berbasis sekolah terbukti efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik apabila dilakukan secara terintegrasi antara kurikulum, lingkungan fisik, dan dukungan kebijakan (Strong et al., 2005).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, pengukuran aktivitas jasmani menggunakan kuesioner *PAQ-A* yang bersifat self-report sehingga memungkinkan terjadinya bias persepsi dan subjektivitas responden. Kedua, penelitian dilakukan pada satu sekolah sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Ketiga, penelitian ini tidak mengontrol variabel lain seperti tingkat sosial ekonomi, durasi penggunaan gadget, atau partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berpotensi memengaruhi tingkat aktivitas jasmani.

Dengan mempertimbangkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan multi-sekolah dengan instrumen pengukuran objektif seperti accelerometer serta memasukkan variabel lingkungan dan psikososial sebagai faktor prediktor. Pendekatan longitudinal juga dapat memberikan gambaran perubahan aktivitas jasmani secara lebih komprehensif seiring peningkatan tingkat kelas.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa rendahnya tingkat aktivitas jasmani merupakan isu kolektif lintas tingkat kelas. Oleh karena itu, intervensi peningkatan aktivitas jasmani di sekolah perlu difokuskan pada penguatan ekosistem aktivitas fisik yang mendukung seluruh peserta didik tanpa memandang perbedaan tingkat kelas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat aktivitas jasmani antara peserta didik kelas VII, VIII, dan IX di SMP Taman Dewasa Jetis Yogyakarta. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kelas bukan merupakan faktor pembeda utama dalam perilaku aktivitas jasmani peserta didik pada konteks sekolah yang diteliti.

Secara umum, tingkat aktivitas jasmani peserta didik masih tergolong rendah, sehingga diperlukan upaya peningkatan yang bersifat sistemik melalui penguatan pembelajaran PJOK, penyediaan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, serta pengurangan perilaku sedentari guna membangun budaya hidup aktif secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Aida, sa., Hermina, D., & Norlaila, N. (2025). Jenis Data Penelitian Kuantitatif (Korelasional, Komparatif, Dan Eksperimen). *Al-Manba Jurnal Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan*, 10(1), 31-40.
- Andriyani, F. D., Biddle, S. J. H., & Cocker, K. De. (2021). Adolescents ' physical activity and sedentary behaviour in Indonesia during the COVID- 19 pandemic: a qualitative study of mothers ' perspectives. *BMC Public Health*, 21(1864), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-021-11931-1>
- Andriyani, F. D., Cocker, K. De, Priambadha, A. A., & Biddle, S. J. H. (2023). Physical activity and sedentary behaviour of male adolescents in Indonesia during the COVID - 19 pandemic: a mixed - method case study using accelerometers , automated wearable cameras , diaries , and interviews. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, 0, 1–19. <https://doi.org/10.1186/s44167-022-00014-0>
- Andriyani, F. D., Indra, E. N., & Priambadha, A. A. (2024). Validity and reliability of the Indonesian version of Physical Activity Questionnaire for adolescents (PAQ-A) and older children (PAQ-C). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 18–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.73750>
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R., & Kohl, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: A systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40(3), 685–698. <https://doi.org/10.1093/ije/dyq272>
- Farooq, A., Martin, A., Janssen, X., Wilson, M. G., Gibson, A.-M., Hughes, A., & Reilly, J. J. (2020). Longitudinal changes in moderate-to-

- vigorous physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21(1), e12953. <https://doi.org/10.1111/obr.12953>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hardman, K. (2014). Global issues in the situation of physical education in schools. *Contemporary Issues in Physical Education*, 6(1), 1–15.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- LeBlanc, A. G., Katzmarzyk, P. T., Barreira, T. V., Broyles, S. T., Chaput, J.-P., Church, T. S., & Tremblay, M. S. (2015). Correlates of total sedentary time and screen time in 9–11 year-old children around the world: The International Study of Childhood Obesity, Lifestyle and the Environment. *PLOS ONE*, 10(6), e0129622. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0129622>
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444–453. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.444>
- Ridgers, N. D., Salmon, J., Parrish, A.-M., Stanley, R. M., & Okely, A. D. (2012). Physical activity during school recess: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(3), 320–328. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.019>
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2016). Ecological models of health behavior. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., pp. 43–64). Jossey-Bass.
- Saunders, T. J., Mclsaac, T., Douillette, K., Gaulton, N., Hunter, S., Rhodes, R. E., & Chaput, J.-P. (2020). Sedentary behaviour and health in adults: An overview of systematic reviews. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10), S197–S217. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0272>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical

activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>

Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., & Raitakari, O. T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 955–962. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000181>

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., & Chinapaw, M. J. M. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)–Terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.