

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

SMA Negeri 2 Bantul didirikan pada tanggal 1 Januari 1976 sebagai SMPP Negeri 44 Bantul dan mulai beroperasi pada tanggal 1 Februari 1976, yang kemudian diberi nama HUT SMA Negeri 2 Bantul. Pada tahun 1985, SMPP 44 berganti nama menjadi SMA Negeri 2 Bantul. SMA Negeri 2 Bantul merupakan salah satu dari 19 sekolah negeri yang ada di Kabupaten Bantul dan terletak di kompleks sekolah dasar di Jalan RA Kartini, Trirenggo, Bantul. Sejalan dengan perubahan zaman, SMA Negeri 2 Bantul bergerak menuju sekolah unggulan budaya lingkungan (Sekolah Adiwiyata) dan sekolah promosi kesehatan (Health Promoting School). Kedua isu ini sangat penting mengingat pendidikan lingkungan dan pendidikan kesehatan merupakan isu fundamental. Semangat dari kegiatan tersebut adalah komitmen sekolah terhadap konservasi sumber daya alam hayati (SMA Negeri 2 Bantul, 2021). Hal ini memerlukan komitmen dari seluruh warga sekolah, terutama guru dan siswa.

SMA Negeri 2 Bantul memiliki 50 guru dan 863 siswa yang dibagi dalam 3 tingkat kelas, yaitu kelas 10 (288 siswa), kelas 11 (287 siswa), dan kelas 12 (288) (Kemdikbud, 2022). Sampel penelitian ini, sebanyak 167 siswa diambil dari kelas 11. SMA Negeri 2 Bantul menyelenggarakan pendidikan berbasis Kurikulum 2013, untuk mencapai tujuan pendidikan yang maksimal diperlukan suatu kurikulum sebagai tolok ukur pencapaian tujuan pendidikan (Mustofa & Dwiyo, 2020). Dalam kurikulum tersebut disematkan misi sekolah untuk mewujudkan SMADABA APIK (SMAN 2 Bantul yang Agamis, Peduli Lingkungan, Intelektual dan Berkepribadian Indonesia) salah satunya adalah Mempertahankan Program Sekolah yang Mempromosikan Kesehatan (*Health Promoting School*).

Salah satu program promosi kesehatan sekolah adalah melakukan kerja sama dengan badan atau organisasi terkait, seperti puskesmas dan BNN (Badan Narkotika Nasional). Edukasi yang dilaksanakan dengan kolaborasi ini dilaksanakan pada tahun 2018. Program sekolah sehat merupakan komitmen SMA Negeri 2 Bantul dalam meningkatkan layanan, salah satunya pada pembinaan peserta didik dan lingkungan sekolah melalui pola hidup bersih dan sehat. Dalam program ini, sekolah membagi 3 divisi, yaitu divisi PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja), Grastika (Gerakan Raih Prestasi Tinggi Tunda Pernikahan Dini), dan PMR (Palang Merah Remaja). SMA Negeri 2 Bantul menjalin kerja sama dengan BNN untuk memberikan binaan mengenai bahaya narkoba serta kerja sama dengan PMI sebagai bahan induk PMR (Febriyanto, 2018).

Selain itu, pihak sekolah juga menyatakan bahwa melakukan kerja sama dengan pihak kepolisian untuk memberikan pemahaman atau edukasi mengenai pencegahan kenakalan remaja, seperti penyalahgunaan narkoba, seks bebas, perkelahian, membolos sekolah, mengendarai kendaraan tidak sesuai dengan ketentuan dan pencurian. Pada saat penelitian berlangsung, SMA Negeri 2 Bantul terlihat belum mendorong siswa untuk melaksanakan aktivitas fisik secara teratur. Hal ini digambarkan dengan belum tersedianya jadwal senam yang dapat diikuti oleh siswa, guru maupun staf lainnya. Meskipun demikian, sekolah sangat mendukung siswanya yang akan mengikuti perlombaan olahraga seperti voli, badminton dan olah raga lainnya. Pada penelitian terakhir yang dilakukan oleh (Novanda, 2018), dijelaskan bahwa adanya aktivitas fisik berupa olahraga bola voli yang dilakukan setelah jam pelajaran selesai.

B. Hasil

1. Gambaran Perilaku Penyalahgunaan Narkoba Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bantul

Tabel 4.1 Perilaku Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba

Perilaku Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba	Frekuensi	Persentase (%)
Perilaku Sedang	37	22,2
Perilaku Baik	130	77,8
Total	167	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa perilaku mencegah penyalahgunaan narkoba siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bantul dengan sampel 167 siswa, sebanyak 130 siswa (77,8%) berkategori perilaku baik dan 37 siswa (22,2%) berkategori perilaku sedang.

2. Gambaran Distribusi Jawaban Per Item Pernyataan Perilaku Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bantul

Tabel 4.2 Distribusi Jawaban Per Item Pernyataan Perilaku Pencegahan Penyalahgunaan Narkoba (n=167)

No.	Item Pernyataan	Tidak Setuju		Setuju	
		Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
1	Saya selalu menyibukkan diri dengan hobi yang positif saat tertimpa masalah ataupun mengikuti kursus di luar jam sekolah	15	9,0	152	91,0

2	Saya berpartisipasi dalam organisasi dan kegiatan ekstrakurikuler	8	4,8	159	95,2
3	Saya selalu mencari tahu informasi narkoba dari majalah, buku, <i>website</i> dan rajin menghadiri seminar narkoba	44	26,3	123	73,7
4	Jika ada masalah atau sedang stres saya lebih memilih bercerita dengan orang tua	83	49,7	84	50,3
5	Saya berprinsip tidak mau berteman dengan pecandu narkoba	18	10,8	149	89,2
6	Saya selalu berusaha untuk menjauhi kelompok pengguna narkoba.	3	1,8	164	98,2
7	Saya lebih banyak menghabiskan waktu berkumpul-kumpul bersama teman-teman dibandingkan dengan keluarga.	100	59,9	67	40,1
8	Saya mudah percaya pada ajakan teman yang baru dikenal.	156	93,4	11	6,6
9	Saya bersikap tegas ajakan teman untuk menjauhi narkoba.	2	1,2	165	98,8
10	Saya suka mencoba segala sesuatu tanpa memedulikan apa pun itu	154	92,2	13	7,8

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa persentase tertinggi (>90%) dari item pertanyaan positif, maka terdapat 6 item pernyataan (nomor 1, 2, 6, 8, 9, dan 10). Sedangkan item pernyataan yang memiliki persentase di bawah 90% terdapat 4 item pernyataan (3, 4, 5, dan 7).

3. Gambaran Perilaku Aktivitas Fisik Teratur

Tabel 4.3 Perilaku Aktivitas Fisik Teratur Siswa Kelas XI
SMA Negeri 2 Bantul (n=167)

Perilaku Aktivitas Fisik Teratur	Frekuensi	Persentase (%)
Perilaku Sangat Rendah	5	3,0
Perilaku Rendah	112	67,1
Perilaku Sedang	48	28,7
Perilaku Tinggi	2	1,2
Total	167	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa aktivitas fisik siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bantul dengan sampel 167 siswa, sebanyak 112 siswa (67,1%) dikategori perilaku aktivitas fisik rendah, 48 siswa (28,7%) berkategori perilaku sedang, 5 siswa (3%) berkategori sangat rendah dan 2 siswa (1,2%) berkategori perilaku tinggi.

4. Gambaran persentase jawaban per item pernyataan kuesioner perilaku aktivitas fisik teratur

Tabel 4.4.1 Distribusi Jawaban Pernyataan Tentang Aktivitas Olahraga yang Dilakukan

Pernyataan	Tidak Pernah		Kadang - kadang		Cukup Sering		Sering		Sangat seing	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Apakah Anda Pernah Melakukan Berbagai aktivitas olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika, YA, Berapa kali?										
Lompat tali	51	30,5	84	50,3	14	8,4	12	7,2	6	3,6
Kejar-kejaran	23	13,8	87	52,1	35	21,0	17	10,2	5	3,0
Olahraga berjalan	2	1,2	33	19,8	34	20,4	52	31,1	46	27,5
Bersepeda	38	22,8	78	46,7	30	18,0	13	7,8	8	4,8
Berlari	5	3,0	71	42,5	40	24,0	35	21,0	16	9,6
Senam	43	25,7	53	31,7	40	24,0	27	16,2	4	2,4
Baseball, softball, kasti	37	22,2	101	60,5	20	12,0	6	3,6	3	1,8
Menari	48	28,7	68	40,7	27	16,2	16	9,6	8	4,8
Futsal	123	73,7	26	15,6	8	4,8	7	4,2	3	1,8
Sepak bola	112	67,1	35	21,0	12	7,2	7	4,2	1	0,6

Badminton	33	19,8	78	46,7	34	20,4	18	10,8	4	2,4
Bola voli	39	23,4	81	48,5	26	15,6	16	9,6	5	3,0
Bola basket	42	25,1	85	50,9	23	13,8	8	4,8	9	5,4
Tenis meja/tenis lapangan	111	66,5	47	28,1	8	4,8	1	0,6	0	0,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.4.1, mayoritas siswa menjawab kadang-kadang melakukan aktivitas fisik atau olahraga, yaitu lompat tali (50,3%), kejar-kejaran (52,1%), bersepeda (46,7%), berlari (42,5%), senam (31,7%), badminton (46,7%), voli (48,5%), bola basket (50,9%), serta *baseball*, *softball*, dan kasti (60,5%). Selain itu, olahraga yang paling banyak tidak pernah dilakukan oleh siswa adalah futsal (73,7%), sepak bola (67,1%), tenis meja/tenis lapangan (66,5%) dan sepatu roda (92,2%). Sedangkan aktivitas fisik yang paling sering dilakukan adalah olahraga berjalan (31,1%).

Tabel 4.4.2 Distribusi Jawaban Pernyataan Tentang Keaktifan Mengikuti Pelajaran PJOK

Pernyataan	Saya tidak ikut pelajaran PJOK		Jarang aktif		Kadang-kadang aktif		Sering aktif		Selalu aktif	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Selama seminggu terakhir, pada pelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), seberapa sering kamu bersikap sangat	1	0,6	7	4,2	35	21,0	72	43,1	52	31,1

aktif (bermain sungguh-sungguh, berlari, melompat, melompat)? --- pilih salah satu saja

Sumber: Data Primer, 2022

Pada tabel 4.4.2 dapat kita lihat bahwa 72 siswa (43,1%) sangat aktif saat mengikuti mata pelajaran PJOK dan hanya terdapat 1 siswa (0,6%) yang tidak ikut pelajaran PJOK pada satu pekan terakhir.

Tabel 4.4.3 Distribusi Jawaban Pernyataan Tentang Aktivitas Saat jam Istirahat di Sekolah

Pernyataan	Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)		Berdiri atau berjalan berkeliling		Kadang-kadang berlari atau bermain aktif		Sering berlari atau bermain aktif		Selalu berlari atau bermain aktif	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Dalam seminggu terakhir, apa yang biasa kamu lakukan saat jam istirahat (selain makan siang)? --- pilih salah satu saja!	117	70,1	31	18,6	0	0,0	5	3,0	14	8,4

Sumber: Data Primer, 2022

Pada tabel 4.4.3, dapat kita lihat bahwa mayoritas kegiatan yang dilakukan oleh 117 siswa (70,1%) pada saat jam istirahat adalah duduk – duduk untuk membaca, mengobrol, atau mengerjakan tugas sekolah dan terdapat 14 siswa (8,4%) yang selalu aktif dengan berlari atau bermain aktif.

Tabel 4.4.4 Distribusi Jawaban Pernyataan Tentang Aktivitas Fisik di Setelah Pulang Sekolah

	Tidak pernah		1 kali minggu lalu		2 atau 3 kali minggu lalu		4 kali minggu lalu		5 kali minggu lalu	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Dalam seminggu terakhir, segera setelah pulang sekolah, berapa kali kamu melakukan olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sempat berkeringat))? --- pilih salah satu saja!	30	18,0	60	35,9	59	35,3	6	3,6	12	7,2

Sumber: Data Primer, 2022

Pada tabel 4.4.4, dapat kita lihat dalam satu pekan terakhir mayoritas siswa sebanyak 60 (35,9%) hanya satu kali melakukan aktivitas fisik hingga berkeringat, dan paling sedikit siswa sejumlah 6 (3,6%) melakukan aktivitas empat kali pada pekan lalu.

Tabel 4.4.5 Distribusi Jawaban Pernyataan Tentang Keaktifan Saat Berolahraga

Pernyataan	Tidak pernah		1 kali minggu lalu		2 atau 3 kali minggu lalu		4 kali minggu lalu		5 kali minggu lalu	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Selama seminggu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?	40	24,0	65	38,9	43	25,7	14	8,4	5	3,0

Sumber: Data Primer, 2022

Pada tabel 4.4.5, terlihat bahwa terdapat 65 siswa (38,9%) yang melakukan olahraga setelah pulang sekolah, serta hanya 5 siswa (3,0%) yang melakukan aktivitas fisik setelah pulang sekolah.

Tabel 4.4 6 Distribusi Jawaban Pernyataan Tentang Aktivitas pada Akhir Pekan

Pernyataan	Tidak pernah	1 kali	2 atau 3 kali	4 atau 5 kali	6 kali atau lebih
	Frekuensi (%)				

Pada saat akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sangat berkeringat)?	38	22,8	81	48,5	38	22,8	6	3,6	4	2,4
---	----	------	----	------	----	------	---	-----	---	-----

Sumber: Data Primer, 2022

Pada tabel 4.4.6, digambarkan mayoritas siswa hanya melakukan satu kali aktivitas fisik atau olahraga pada akhir sebanyak 81 siswa (48,5%), dan hanya terdapat 4 siswa (2,4%) yang melakukan kegiatan tersebut sebanyak enam kali atau lebih.

Tabel 4.4.7 Distribusi Jawaban Pernyataan Tentang Frekuensi Aktivitas Satu Pekan Terakhir

Pernyataan	Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai)	Saya kadang-kadang (1-2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)	Saya sering (3-4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang	saya lebih sering (5-6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang	Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang
	Frekuensi (%)	Frekuensi (%)	Frekuensi (%)	Frekuensi (%)	Frekuensi (%)

Senin	59	35,3	73	43,7	14	8,4	13	7,8	8	4,8
Selasa	38	22,8	75	44,9	27	16,2	14	8,4	13	7,8
Rabu	29	17,4	53	31,7	39	23,4	29	17,4	17	10,2
Kamis	49	29,3	48	28,7	30	18,0	21	12,6	19	11,4
Jumat	48	28,7	64	38,3	20	12,0	23	13,8	12	7,2
Sabtu	36	21,6	50	29,9	43	25,7	18	10,8	20	12,0
Minggu	35	21,0	61	36,5	29	17,4	22	13,2	20	12,0

Sumber: Data Primer, 2022

Pada tabel 4.4.8, diperlihatkan aktivitas fisik harian siswa. Pada tabel ini terlihat, mayoritas siswa sedikit melakukan aktivitas fisik pada hari Senin 73 siswa (43,7%), Selasa 75 siswa (44,9%), Rabu 53 siswa (31,7%), Jumat 64 siswa (38,3%), Sabtu 50 siswa (29,9%), dan Minggu 61 siswa (36,5%). Kemudian pada hari Kamis, mayoritas siswa menjawab tidak melakukan aktivitas fisik sebanyak 49 siswa (29,3%). Selain itu, siswa paling sering melakukan aktivitas pada hari rabu sebanyak 29 siswa (17,4%). Selain itu, siswa menyatakan sangat sering melakukan aktivitas fisik pada Sabtu dan Minggu. Setidaknya terdapat 20 siswa (12,0%) yang melakukan hal tersebut.

Tabel 4.4 9 Distribusi Jawaban Pernyataan Tentang Hambatan Melakukan Aktivitas Fisik

Pernyataan	YA		TIDAK	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Apakah kamu sakit minggu lalu, atautkah ada hal yang menghalangi kamu sehingga dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya?	128	76,6	39	23,4
Respons siswa mengenai hambatan melakukan aktivitas fisik pada pekan lalu.				
Jika YA, apa yang membuat kamu tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga? [kalau TIDAK beri tanda (-)]	Sakit, sibuk (organisasi, pelajaran tambahan, mengerjakan tugas sekolah yang banyak, atau kegiatan lain), kelelahan, cedera otot, lemah, letih, lesu, pulang sore dari sekolah, serta ujian tengah semester (waktu luang digunakan untuk istirahat dan belajar).			

Sumber: Data Primer, 2022

Pada tabel 4.4.9, terlihat bahwa hanya 39 siswa (23,4%) yang tidak memiliki hambatan untuk melakukan olahraga atau aktivitas fisik. Sedangkan siswa yang memiliki hambatan untuk melakukan aktivitas fisik sebanyak 128 siswa (76,6%). Pertanyaan terbuka pada kuesioner ini, responden memberi alasan atau hambatan yang membuat responden tidak dapat melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Hambatan tersebut adalah rasa malas, sibuk (kegiatan organisasi, pelajaran tambahan, mengerjakan tugas sekolah yang banyak, atau kegiatan lain), kelelahan, cedera otot, lemah, letih, lesu, pulang sore dari sekolah, serta pada saat ujian tengah semester waktu luang digunakan untuk istirahat dan belajar.

C. Pembahasan

1. Perilaku mencegah perilaku penyalahgunaan narkoba

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa 130 siswa (77,8%) berprestasi baik dan 37 siswa (22,2%) cukup dalam pencegahan penyalahgunaan narkoba. Sehingga dapat dikatakan bahwa perilaku siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bantul memiliki kategori baik dalam pencegahan adiksi. SMA Negeri 2 Bantul dengan demikian mewujudkan salah satu visi Sekolah Promosi Kesehatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nawawi (2020), dalam penelitian ini menyatakan bahwa 29 siswa (58%) responden yang memiliki perilaku baik, namun meskipun demikian masih terdapat 18 siswa (36%) memiliki perilaku cukup baik dan 3 siswa (6%) memiliki perilaku yang tidak baik. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa rendahnya perilaku pencegahan penyalahgunaan narkoba berhubungan langsung dengan tingkat pengetahuan dan sikap responden mengenai penyalahgunaan narkoba.

Dalam penelitian lainnya, yang dipublikasikan oleh Ridwan (2019) didapatkan hasil 79 siswa (70,5%) terdapat perilaku baik dan 33 siswa (29,5%) mempunyai perilaku kurang baik dalam melakukan pencegahan penyalahgunaan narkoba. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa responden berperilaku buruk disebabkan oleh pengaruh keyakinan atau keyakinan, kehidupan emosional, dan kecenderungan perilaku yang menjadi komponen sikap.

Selain itu, dalam jurnal yang ditulis oleh Sahala et al (2021) memiliki hasil responden remaja yang memiliki perilaku baik sebanyak 52 (74,3%) dan untuk kategori kurang baik 18 (25,7%). Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa kurang baiknya perilaku pencegahan penyalahgunaan narkoba dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap responden.

Sedikit berbeda dengan penelitian lain yang telah peneliti paparkan sebelumnya. Pada penelitian yang ditulis oleh Frityatama et al (2017) menyatakan bahwa 45 siswa (54,2%) memiliki perilaku pencegahan tinggi, sedangkan 38 siswa (45,8%) sisanya memiliki perilaku pencegahan penyalahgunaan narkoba yang rendah. Sama dengan penelitian lainnya, pengetahuan memiliki peranan penting dalam pembentukan sikap dan membentuk keyakinan dan selanjutnya membentuk persepsi yang memberikan dasar dalam pengambilan keputusan. Pengambilan keputusan dicerminkan dari tindakan pencegahan penyalahgunaan narkoba yang baik.

Pencegahan penyalahgunaan narkoba dapat dilakukan dengan memberikan pembekalan pengetahuan setiap siswa. Pengetahuan yang dimiliki setiap orang mengenai bahaya penyalahgunaan narkoba dapat membentuk sikap positif untuk menolak segala bentuk penggunaan narkoba yang tidak sesuai dengan peruntukannya. Sikap yang positif menjadi dasar pengambilan keputusan. Pengambilan keputusan diperoleh dari persepsi yang terbentuk oleh kepercayaan atau keyakinan terhadap suatu pengetahuan yang didapatkan (Frityatama & Eka Prasetyawati, 2017).

Dalam penelitian ini, pernyataan yang paling banyak disetujui oleh responden adalah mengisi waktu luang dengan kegiatan yang positif, mengikuti organisasi atau ekstrakurikuler, menjauhi kelompok pemakai narkoba, dan sangat tidak menganjurkan teman untuk menggunakan narkoba. Lebih dari 90% dari 167 siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bantul yang disurvei memberikan jawaban bulat terhadap pernyataan tersebut. Di sisi lain, pernyataan di mana kita menghabiskan lebih banyak waktu dengan keluarga daripada dengan teman, mudah mempercayai undangan dari orang baru dan suka mencoba segala sesuatu tanpa rasa khawatir, mendapat penerimaan paling sedikit di kalangan responden. Alasannya, terdakwa tidak sependapat bahwa keterangan tersebut negatif atau tidak sesuai dengan perbuatan terdakwa. Selain itu, paragraf 7 pada Tabel 4.2

menunjukkan bahwa siswa lebih suka bertemu dengan keluarga mereka daripada dengan teman mereka. Hal ini berdasarkan persepsi siswa yang mengikuti survei, yang menganggap pertemuan dengan teman bersifat negatif sehingga lebih memilih untuk bertemu dengan keluarganya, meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa siswa lebih banyak melakukan kegiatan bersama teman-temannya di sekolah. untuk lingkungan.

2. Aktivitas fisik teratur

Pada tabel 4.3 menunjukkan mayoritas siswa memiliki perilaku rendah dalam melakukan aktivitas fisik teratur, yaitu 112 siswa atau 67,1%. Hal ini dapat tercermin dari perilaku yang sempat diobservasi oleh peneliti. Hasil observasi didapatkan bahwa siswa hanya bersemangat pada saat materi olah raga yang diajarkan sesuai dengan olah raga yang di sukai siswa. Dalam kuesioner, mayoritas siswa menjawab sering olah raga berjalan, yaitu 608 poin dan aktivitas fisik yang cukup sering dilakukan oleh siswa adalah berlari dengan 487 poin.

Selain itu, pada kuesioner terdapat item pertanyaan untuk mengetahui pada hari dan seberapa sering siswa melakukan aktivitas fisik. Hasil penelitian didapatkan bahwa siswa cukup sering melakukan aktivitas fisik pada hari Rabu, Sabtu dan Minggu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erwinanto (2017), peneliti mendapatkan hasil 59 siswa (79,7%) memiliki kategori rendah, 13 siswa (17,6%) memiliki kategori sangat rendah, dan 2 siswa (2,7%) memiliki kategori sedang. Dalam publikasinya, peneliti juga mengemukakan bahwa semakin tinggi aktivitas fisiknya maka akan semakin tinggi pula tingkat kebugarannya. Pada penelitian (Erwin), siswa cenderung memiliki aktivitas kurang saat berada di rumah maupun di sekolah. Hasil pengisian PAQ-A, memperlihatkan beberapa siswa tidak bersungguh-sungguh untuk melakukan olahraga. Hal ini memberi sedikit berpengaruh pada aktivitas fisik siswa. Mayoritas siswa sangat antusias saat pembelajaran olahraga. Sayangnya, hal tersebut hanya

dilakukan seminggu sekali. Materi pembelajaran juga memberi pengaruh tinggi, sedang atau rendahnya aktivitas fisik siswa.

Hal yang berbeda ditemukan oleh Suwandi (2022), dalam penelitian ini aktivitas siswa dapat dikatakan memiliki kategori sedang dengan persentase 50,9% atau 30 siswa dari 59 siswa memiliki aktivitas fisik berkategori sedang. Selain itu, 25 siswa (42,4%) memiliki kategori rendah dan 4 siswa (6,8%) memiliki kriteria tinggi. Pada jurnal penelitian ini dipaparkan bahwa mayoritas siswa memiliki aktivitas fisik kategori rendah karena perkembangan IPTEK yang terlalu pesat. Perkembangan IPTEK memberi pengaruh besar terhadap aktivitas fisik siswa. Hal ini dikarenakan kecanggihan teknologi sangat menyita waktu siswa sehingga menghambat siswa untuk melakukan aktivitas fisik. Apalagi pada anak muda yang berada dalam fase pertumbuhan, jika hal ini terjadi terlalu lama, aktivitas fisik bisa menurun dan berbagai penyakit bisa muncul akibat kurang olahraga, yang akibatnya antara lain berisiko tinggi mengalami obesitas.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maramis & Maengkom, 2022) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara rendahnya aktivitas fisik siswa dengan kecanduan game internet. Hal ini ditunjukkan oleh 106 siswa (49,5%) yang kecanduan game online dan bahkan 157 siswa (73,4%) dengan sedikit aktivitas fisik. Majalah ini juga menjelaskan bahwa rendahnya aktivitas fisik pada mahasiswa dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit jantung, terkadang kolesterol tinggi, tekanan darah, diabetes tipe 2 dan berbagai jenis kanker.

Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Andrewertha et al. (2017), tingkat aktivitas fisik dari 68 siswa (68%) memiliki karakteristik sedang dan 32 siswa (32%) memiliki karakteristik rendah. Dalam penelitian ini juga disimpulkan bahwa tidak ada kaitan antara tingkat aktivitas fisik dengan status nutrisi siswa SMKN 5 Denpasar. Penelitian ini tidak menggambarkan penyebab atau alasan tidak tingginya

karakteristik aktivitas fisik siswa. Namun, penelitian ini menggambarkan bahwa aktivitas fisik tidak mempengaruhi Indeks Masa Tubuh (IMT) siswa.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa rendahnya aktivitas fisik siswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor IT berupa media sosial yang menyita waktu siswa, selain itu *game online* juga menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya aktivitas fisik siswa. Beberapa jurnal *peer-review* juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik tingkat rendah dapat menyebabkan obesitas, penyakit jantung, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, diabetes tipe 2, dan beberapa jenis kanker. Namun, tingkat aktivitas fisik tidak secara langsung memengaruhi skor BMI seseorang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 2 Bantul mengenai perilaku aktivitas fisik siswa kelas XI, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa masih memiliki perilaku aktivitas fisik yang rendah sebanyak 112 siswa (67,1%), 48 siswa (28,7%) memiliki perilaku aktivitas fisik sedang, 5 siswa (3,0%) memiliki perilaku aktivitas fisik sangat rendah dan 2 siswa (1,2%) memiliki perilaku aktivitas fisik tinggi. Dalam data di atas belum ditemukan siswa yang memiliki perilaku aktivitas fisik sangat tinggi. Hal ini menjadi catatan untuk SMA Negeri 2 Bantul supaya dapat meningkatkan aktivitas fisik siswanya dengan cara mengadakan senam rutin setiap pekan dan memotivasi siswa untuk dapat melakukan olahraga sesuai dengan minat dan bakat secara berkelompok.

Data penelitian juga memperlihatkan siswa lebih banyak aktif pada saat pelajaran olahraga saja (43,1%). Sedangkan pada saat waktu istirahat, siswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk duduk-duduk, mengobrol, membaca, atau mengerjakan tugas sekolah. Hal ini terlihat pada tabel 4.4.3 yang menggambarkan hanya 14 siswa (8,4%) yang selalu bermain aktif saat jam istirahat. Tidak berbeda jauh dengan itu, pada saat siswa sudah pulang sekolah pun, mayoritas siswa (35,9%)

hanya melakukan olahraga sekali dalam sepekan. Namun, berita baiknya, masih terdapat siswa yang melakukan aktivitas fisik 5 kali atau lebih dalam satu pekan. Setidaknya terdapat 12 siswa (7,2%) yang melakukan hal tersebut. Hal tersebut semakin terlihat pada tabel 4.4.6, mayoritas siswa (38,9%) melakukan aktivitas fisik hingga berkeringat hanya satu kali dalam sepekan. Kemudian pada tabel 4.4.7, terdapat 88 siswa (52,7%) melakukan aktivitas fisik yang memerlukan sedikit usaha. Selain itu, mayoritas siswa kadang – kadang melakukan aktivitas fisik pada hari Senin, Selasa, Rabu, Jumat, Sabtu dan Minggu. Pada item kuesioner terbuka, responden memberikan alasan atau hambatan yang mengakibatkan tidak dapat melakukan aktivitas fisik atau berolahraga. Hambatan tersebut adalah rasa malas, sibuk (kegiatan organisasi, pelajaran tambahan, mengerjakan tugas sekolah yang banyak, atau kegiatan lain), kelelahan, cedera otot, lemah, letih, lesu, pulang sore dari sekolah, serta pada saat ujian tengah semester waktu luang digunakan untuk istirahat dan belajar.

D. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat 2 keterbatasan, yaitu:

1. Pengambilan data bersamaan dengan kegiatan penilaian tengah semester, sehingga peneliti melakukan penjadwalan ulang untuk melakukan pengambilan data.
2. Terdapat setidaknya dua hingga tiga kelas yang kurang kooperatif saat melakukan pengambilan data, namun dengan bantuan dari penanggung jawab kelas kendala tersebut dapat teratasi.