

ANALISIS PERILAKU SEDENTARY GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SEKOLAH DASAR DI DIY

Oleh: Erwin Setyo Kriswanto, Ranintya Meikahani

ABSTRAK

Perilaku sedentary dapat terjadi pada semua orang termasuk guru, khususnya bagi mereka yang pekerjaannya melibatkan waktu duduk yang cukup lama, seperti mengajar di kelas atau bekerja di depan computer/laptop untuk keperluan pengolahan data dan rencana pembelajaran. Bahkan, perilaku sedentary juga bisa terjadi pada guru PJOK. Dalam situasi pandemi Covid-19, guru PJOK mengalami perubahan dalam pola kerja, seperti mengajar secara online atau jarak jauh, yang dapat memperburuk kecenderungan perilaku sedentary. Adanya kemajuan teknologi juga dapat berdampak pada peningkatan risiko perilaku sedentary bagi guru, karena kemudahan akses dan penggunaan teknologi dapat membuat mereka menghabiskan lebih banyak waktu duduk di depan komputer atau perangkat teknologi lainnya. Perilaku sedentary yang melibatkan duduk atau berbaring dalam waktu lama telah terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) atau obesitas. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang memadai yang dapat memperlambat metabolisme tubuh dan mengurangi pembakaran kalori, sehingga menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Oleh karena itu, sangat penting bagi setiap orang, termasuk guru, untuk mengurangi perilaku sedentary dan meningkatkan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan memperbaiki IMT. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku sedentary guru PJOK Sekolah Dasar di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pendekatan penelitian menggunakan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menggunakan *survey* dan observasi untuk mengetahui data di lapangan. Populasi penelitian ini yaitu Guru PJOK Sekolah Dasar (SD) di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data penelitian berupa kuesioner dan pedoman observasi. Teknik analisis data menggunakan analisis persentase. Hasil penelitian akan digunakan sebagai dasar langkah penelitian berikutnya.

Kata Kunci: *sedentary behaviour, Guru PJOK SD*