

ABSTRAK

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja di Indonesia masih sangat minim. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, sebanyak 274.049 anak usia diatas 15 tahun kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Penyebab kurangnya seseorang melakukan aktivitas fisik karena terjadi perubahan kebiasaan hidup masyarakat *sedentary*, sehingga Penyakit Tidak Menular meningkat. Siswa kelas X MAN 1 Bandung dimasa pandemic menerapkan sistem pembelajaran online sehingga banyak menghabiskan waktu untuk belajar menggunakan *handphone* atau laptop, serta kegiatan olahraga dilakukan selama 1 kali dalam 1 bulan, hal ini diperburuk dengan kurangnya edukasi kesehatan terutama mengenai aktivitas fisik, sehingga butuh dilakukan penelitian Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Kelas X MAN 1 Bandung dalam Melakukan Aktivitas Fisik. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap sebelum serta sesudah diberikan penyuluhan. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan rancangan eksperimen dan desain penelitian *Pre Experimental Designs*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 303 siswa dengan jumlah sampel yang diambil secara random sebanyak 170 siswa. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *p value* pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan yaitu $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak, yang menunjukkan ada perbedaan signifikan pengetahuan dan sikap siswa sebelum serta sesudah diberikan penyuluhan mengenai aktivitas fisik.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sikap, Aktivitas Fisik

Daftar Pustaka : 48 Daftar Pustaka

ABSTRACT

Physical activity carried out by adolescents in Indonesia is still very minimal. Based on Riskesdas data in 2018, as many as 274,049 children aged over 15 years lacked physical activity. The cause of a person's lack of physical activity is due to changes in the living habits of sedentary people, so that Non-Communicable Diseases increase. X grade students of MAN 1 Bandung during the pandemic applied an online learning system so they spent a lot of time learning to use cellphones or laptops, and sports activities were carried out 1 time in 1 month, this was exacerbated by the lack of health education, especially regarding physical activity, so research was needed The Effect of Counseling on Knowledge and Attitudes of Class X Students of MAN 1 Bandung in Performing Physical Activities. The purpose of this study was to determine the differences in the level of knowledge and attitudes before and after being given counseling. The method used is quantitative with experimental design and research design Pre Experimental Designs. The population in this study were 303 students with a number of samples taken randomly as many as 170 students. The data analysis technique used is the Wilcoxon test. The results showed that there was a difference in the p value of knowledge before and after counseling, namely $0.000 < 0.05$, which means H_0 is rejected, which shows that there is a significant difference in students' knowledge and attitudes before and after being given counseling on physical activity.

Keywords: Knowledge, Attitude, Physical Activity

Bibliography : 48 Bibliography