

Survei Aktivitas Jasmani pada Waktu Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di SMA Budi Utomo Jombang Tahun Ajaran 2021/2022

Risfandi Setyawan¹, Kahan Tony Hendrawan², Aditya Harja Nenggar³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI, Jombang, Indonesia

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI, Jombang, Indonesia

³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI, Jombang, Indonesia

*Corresponding Author: risfandi@stkipjb.ac.id

ABSTRAK

Perencanaan pendidikan jasmani dilakukan secara seksama untuk memenuhi perkembangan, pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak. Salah satu dalam pendidikan di sekolah adalah pendidikan jasmani yang mempunyai arti, proses pembelajaran yang melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dalam perilaku hidup sehat, dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional. Sebab itu pemerintah mulai mengatur strategi agar pembelajaran dapat dilaksanakan secara tatap muka. sehingga muncullah kebijakan baru tentang (PTMT) pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas dengan ketentuan-ketentuan yang berlaku seperti halnya tenaga kependidikan telah melakukan vaksinasi, pembelajaran dilakukan dengan membatasi jam pertemuan, serta penerapan protokol Kesehatan yang ketat. Untuk tetap menjaga diri dan tetap terhindar dari Covid-19, maka tetap melakukan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Aktivitas fisik melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari biasanya. Aktivitas fisik adalah segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat.

ARTICLE HISTORY

Received: Maret 26, 2022

Accepted: Juni 18, 2022

KEYWORDS

Aktivitas Fisik;
Pembelajaran;
Tatap Muka Terbatas

PENDAHULUAN

Indonesia mengalami suatu masalah yang dihadapi terutama pada awal tahun 2020 dengan adanya masalah pandemi covid 19. Covid 19 merupakan sebuah virus yang menular melalui pernafasan manusia serta sangat membahayakan. Adanya virus tersebut

pertama kali terdeteksi dilaporkan pada akhir tahun 2019 di Wuhan, Tiongkok dan pertama kali didapatkan kasus positif di Indonesia pada bulan Maret 2020. Di Indonesia kasus Covid-19 sudah terjadi sejak Maret 2020 kemudian menyebar ke 34 provinsi hingga saat ini (Djalante et al., 2020). Pada awalnya virus ini diduga akibat paparan pasar grosir makanan laut huanan yang banyak menjual banyak spesies hewan hidup. Coronavirus tergolong ordo Nidovirales, keluarga Coronaviridae. Struktur coronavirus membentuk struktur seperti kubus dengan protein S berlokasi di permukaan virus. Protein S atau spike protein merupakan salah satu protein antigen utama virus dan merupakan struktur utama untuk penulisan Yuliana, (2020 :13).

Kesehatan merupakan aset yang sangat berharga bagi setiap individu, sehingga harus dijaga dan ditingkatkan, baik kesehatan fisik, mental maupun mental (Sofyan, et al., 2021). Pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan. Perencanaan pendidikan jasmani dilakukan secara seksama untuk memenuhi perkembangan, pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak. Salah satu dalam pendidikan di sekolah adalah pendidikan jasmani yang mempunyai arti, proses pembelajaran yang melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dalam perilaku hidup sehat, dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional.

Sebab itu pemerintah mulai mengatur strategi agar pembelajaran dapat dilaksanakan secara tatap muka. sehingga muncullah kebijakan baru tentang (PTMT) pelaksanaan pembelajaran tatap muka terbatas dengan ketentuan-ketentuan yang berlaku seperti halnya tenaga kependidikan telah melakukan vaksinasi, pembelajaran dilakukan dengan membatasi jam pertemuan, serta penerapan protokol Kesehatan yang ketat. (Pattanang, 2021: 41) Pelaksanaan tatap muka ini menerapkan prinsip kehati-hatian karena berkaitan dengan kesehatan dan keselamatan warga sekolah, sehingga protokol Kesehatan wajib diterapkan secara ketat sesuai dengan aturan pelaksanaan tatap muka terbatas.

Himbauan untuk melakukan pembatasan fisik maupun sosial (physical distancing) dengan melakukan karantina mandiri, demi meminimalisir persebaran virus Corona (COVID-19). Adanya pandemi Covid-19, semua kegiatan pembelajaran yang biasa dilakukan di sekolah menjadi belajar dari rumah dengan online (daring). Berada di rumah dengan menghabiskan banyak waktu untuk duduk, berbaring, tak dipungkiri dapat memperburuk kondisi kesehatan. Untuk tetap menjaga diri dan tetap terhindar dari Covid-19, maka tetap melakukan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi.. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Aktivitas fisik melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari biasanya.

Aktivitas fisik adalah segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat. Aktivitas fisik disebut juga aktivitas eksternal, yaitu sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, dan berolahraga (Haskell et al, 2007). Pembatasan yang dilakukan (physical distancing) dapat mengganggu aktivitas gerak yang selama ini dilakukan dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik atau gerak pada mahasiswa selama pandemic covid – 19. Berdasarkan uraian diatas, penulis melakukan penelitian dengan judul “Survei Aktivitas Fisik Pada Masa PTM Terbatas Di SMA Budi Utomo Jombang Tahun Pelajaran 2021/2022”

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Sugiyono, 2007:11). Metode penelitian ini menggunakan metode survei, karena peneliti tidak memberikan perlakuan hanya mengambil data di lapangan. Menurut Arikunto (2002:96) variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Objek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS 1 dan 2 SMA Budi Utomo Jombang. Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Budi Utomo pada tanggal 25 Mei sampai 2 Juni 2022 tahun ajaran 2021/2022.

Menurut Sugiyono (2007) menyatakan bahwa “Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Dengan demikian, penggunaan instrumen penelitian yaitu untuk mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah, fenomena alam maupun sosial. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan data yang akurat yaitu dengan menggunakan angket atau kuisisioner sebagai berikut :Aktivitas fisik dapat diukur menggunakan kuisisioner yang disebut GLOBAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (GPAQ). Mengukur Aktivitas dalam seminggu berapa jam dan kira- kira sehari melakukan aktivitas fisik berapa jam/menit (dalam hal ini aktivitas fisik yang dimaksud adalah yang membutuhkan energi serta gerakan tubuh). Setelah data terkumpul kemudian dilakukan proses merapikan data, hal ini bertujuan agar data lebih mudah untuk diolah melalui proses statistik. Selanjutnya data dikonversi dalam satuan MET menit per minggu. Untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus sebagai berikut: Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu = Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu = $[(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$. Setelah mendapatkan nilai total aktivitas fisik dalam satuan MET menit/minggu, responden dikategorikan ke dalam 3 tingkat aktivitas fisik yaitu aktivitas tingkat tinggi, sedang, dan rendah.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan metode Observasi, dan Angket atau kuesioner.

1. Observasi. Observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala-gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi dilakukan pada saat waktu kegiatan belajar mengajar materi atletik lari estafet tersebut dilaksanakan.
2. Angket dan Kuesioner. Angket adalah sebuah lembaran-lembaran kuesioner yang berupa pertanyaan-pertanyaan atau pernyataan-pernyataan yang disusun secara sistematis. Survei kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan suatu pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab pihak responden sendiri (Sugiyono, 2010:199).

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan perhitungan deskriptif persentase, yaitu dengan cara mengadakan persentase dan penyebaran serta memberikan penafsiran yang diperoleh atas dasar presentase tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bermaksud untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa SMA BUDI UTOMO Jombang, Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) dalam bentuk kuesioner. Data hasil yang diperoleh dari GPAQ mencakup tiga domain aktivitas yaitu aktivitas pada saat bekerja, perjalanan, dan rekreasi. Selain tiga domain utama GPAQ menghimpun aktivitas menetap sehari-hari. Setelah data terkumpul, data ditabulasi, dilakukan penghitungan, kemudian dianalisis. Deskripsi hasil utama pada penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik siswa SMA BUDI UTOMO Jombang. Selain tingkat aktivitas fisik, akan diuraikan lebih rinci dari hasil aktivitas setiap domain. Hasil penelitian selengkapnya akan dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Aktivitas fisik

No	P1-P3	P4-P6	P7-P9	P10-P12	P13-P15	Total	Kategori
1.	2.160	1.080	891	2.160	1.080	7.371	tinggi
2.	1.920	1.680	396	960	0	4.956	tinggi
3.	2.880	720	594	1.920	1.440	7.554	tinggi
4.	10.080	5.040	2.772	4.800	5.040	18.732	tinggi
5.	4.800	2.700	396	3.840	1.920	13.656	tinggi
6.	0	180	0	360	360	900	sedang
7.	240	240	99	1.440	640	2.659	sedang
8.	480	720	0	1.440	1.800	4.440	tinggi
9.	8.640	2.880	594	5.760	4.320	22.194	tinggi
10.	3.360	1.680	0	10.080	240	15.360	tinggi
11.	960	1.440	0	0	80	2.480	sedang
12.	0	7000	0	0	0	7000	tinggi
13.	0	0	0	0	0	0	rendah
14.	5.760	0	33.264	5.760	2.160	46.944	tinggi
15.	4.160	3.240	495	2.240	840	10.975	tinggi

16.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
17.	1.440	1.440	198	480	240	3.798	tinggi
18.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
19.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
20.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
21.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
22.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
23.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
24.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
25.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
26.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
27.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
28.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
29.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
30.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
31.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
32.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
33.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
34.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
35.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
36.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
37.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
38.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
39.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
40.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
41.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
42.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
43.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
44.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
45.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
46.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
47.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
48.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
49.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
50.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
51.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
52.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
53.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
54.	0	0	0	0	0	0	rendah
55.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
56.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
57.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
58.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
59.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
60.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
61.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
62.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
63.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi

64.	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
65.	0	0	0	0	0	0	rendah
66	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
67	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
68	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
69	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
70	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
71	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
72	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
73	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
74	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi
75	960	1.440	198	480	240	3.318	tinggi

Berdasarkan data di atas yang di ketahui dari data tabulasi dan setelah itu dilakukan perhitungan berdasarkan rumus MET dapat di ketahui sebagai berikut:

Tabel 2 Perhitungan Berdasarkan Rumus MET

Kategori	Jumlah	presentase
Tinggi	69	92 %
Sedang	3	4 %
Rendah	3	4%
Jumlah	75	100 %

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa 59 mahasiswa masuk kategori tinggi, yang masuk kategori sedang 3 siswa, kategori rendah 3 siswa. Dengan hasil presentase kategori tinggi (92 %), kategori sedang (4%) dan kategori rendah (4 %). Setelah diketahui hasil dari perhitungan kuesioner aktivitas fisik dengan menggunakan rumus MET, setelah itu melihat hasil dari perhitungan domain jenis aktivitas dapat diketahui data lebih rinci berdasarkan jenis aktivitas yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Domain Jenis Aktivitas Fisik

Jenis Aktivitas	Jumlah	Presentase
Melakukan Aktivitas Berat	70	93 %
Bekerja Berat	70	93 %
Rekreasi Berat	70	93 %
Melakukan Aktivitas Sedang	71	95 %
Bekerja Sedang	67	89 %
Transportasi	70	93 %
Rekreasi Sedang	70	93 %

Pembahasan

Berdasarkan data hasil penelitian dengan pengisian angket dari 75 siswa, di ketahui hasil perhitungan bahwa 69 siswa masuk kategori tinggi, 3 siswa masuk kategori sedang, dan 3 siswa masuk kategori rendah, Dengan hasil perhitungan persentase kategori tinggi (92%), kategori sedang (4%) dan kategori rendah (4%). Dari data yang diperoleh sebanyak 69 atau 92% mahasiswa mempunyai nilai MET dalam interval $MET \geq 3000$ yang menunjukkan dalam kategori tingkat tinggi, sebanyak 3 atau 4% siswa mempunyai nilai MET dalam interval $3000 > MET \geq 600$ menunjukkan kategori sedang, sebanyak 3 atau 4 % siswa mempunyai nilai MET dalam interval $600 < MET$ yang menunjukkan dalam kategori rendah, untuk hasil perhitungan aktivitas sedentary (duduk atau berbaring) menunjukkan per hari 300 menit (5 jam).

Setelah diketahui nilai MET total dari semua domain dapat diketahui kategori tingkat aktivitas fisik. Untuk siswa yang melakukan aktivitas berat sebanyak 70 siswa dengan persentase sebesar 93 %. Siswa yang melakukan aktivitas bekerja berat sebanyak 70 siswa dengan persentase sebesar 93 %. Siswa yang melakukan aktivitas rekreasi berat sebanyak 70 siswa dengan persentase sebesar 93 %. Sedangkan siswa yang melakukan aktivitas sedang sebanyak 71 siswa dengan persentase sebesar 95 %. siswa yang melakukan aktivitas bekerja sedang sebanyak 67 siswa dengan persentase sebesar 89 %. siswa yang melakukan aktivitas pada transportasi sebanyak 70 siswa dengan persentase sebesar 93 %. siswa yang melakukan aktivitas rekreasi sedang sebanyak 70 siswa dengan persentase sebesar 93 %. Berdasarkan data perhitungan nilai MET per domain aktivitas fisik, persentase aktivitas bekerja (MET menit/minggu) sebesar 93 %. Persentase aktivitas perjalanan (MET menit/minggu) sebesar 89 %. Sedangkan persentase aktivitas rekreasi (MET menit/minggu) sebesar 93 %.

Berdasarkan data total aktivitas fisik di ketahui bahwa aktivitas fisik siswa masuk kategori tinggi, Aktivitas fisik secara teratur merupakan perilaku gaya hidup yang penting untuk pengembangan dan pemeliharaan kesehatan individu dan populasi untuk mencapai kesejahteraan. aktivitas fisik juga dapat membantu untuk meningkatkan sistem imun sehingga tubuh dapat terhindar dari infeksi. (Callow et al.,2020), Aktivitas fisik msiswa selama pandemic tidak mengalami perubahan sama sekali bahkan menunjukkan tingkat aktivitas fisik dengan kategori tinggi walaupun adanya sebuah aturan perkuliahan dilakukan secara daring (online) untuk mencegah persebaran virus COVID-19 ini. Namun, hal tersebut tidak merubah level aktivitas fisik siswa. Menurut (Woods et al., 2020) melakukan aktivitas fisik dengan olahraga secara rutin dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga menurunkan resiko berbagai penyakit penyerta seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat kita lebih rentan terhadap penyakit Covid-19 yang parah. Melakukan aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19 menjadi sebuah tantangan bagi semua orang. Dampak dari pandemic ini untuk melakukan aktivitas fisik memiliki pilihan yaitu melakukan

aktivitas fisik di rumah atau di luar rumah dengan jenis aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan keinginan untuk dapat menjaga kondisi tubuh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa tingkat aktivitas fisik 69 siswa masuk kategori tinggi, yang masuk kategori sedang 3 siswa, kategori rendah 3 siswa. Dengan hasil persentase kategori tinggi (92 %), kategori sedang (4 %) dan kategori rendah (4 %). Sehingga kesimpulan dari penelitian ini yaitu aktivitas fisik siswa masuk kategori tinggi dengan jumlah 69 siswa (92%).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Callow, Daniel D., Arnold-Nedimala, Naomi A., Jordan, Leslie S., Pena, Gabriel S., Won, Junyeon, Woodard, John L., & Smith, J. Carson. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046– 1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Djalante, R. et al. (2020) 'Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020', *Progress in Disaster Science*, 6, p. 100091. doi: 10.1016/j.pdisas.2020.100091
- Haskell, W. L., Lee, R. R., Pate, K. E., Powell, S. N., Blair, B. A., Franklin, C. A., Macera, G. W., Heath, P. D., Thompson and A. Bauman (2007). "Physical activity and public health : updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association." *Medicine and science in sports and exercise* 39(8): 1423.
- Pattanang, E, (2021). *Perencanaan pelaksanaan pembelajaran tatap muka di Masa pandemi*. Paskasarjana Universitas Kristen, hal vol2 hal 12-19.
- Sofyan, D., Saputra, Y. M., Nurihsan, J., & Kusmaedi, N. (2021). Indonesian Version of the Healthy Lifestyle Beliefs Scale for College Student: A Psychometric Study. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10 (1), 21-27. <https://doi.org/10.15294/active.v10i1.44988>
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization, (2017). *Physical Activity*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en> Diakses 2 juni 2021.
- WHO. World Health Organization, *World Health Statistic Report 2015*. Geneva
- Woods, Jeffrey A., Hutchinson, Noah T., Powers, Scott K., Roberts, William O., Gomez-Cabrera, Mari Carmen, Radak, Zsolt, Berkes, Istvan, Boros, Anita, Boldogh, Istvan,

Leeuwenburgh, Christiaan, Coelho-Júnior, Hélio José, Marzetti, Emanuele, Cheng, Ying, Liu, Jiankang, Durstine, J. Larry, Sun, Junzhi, & Ji, Li Li. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>