

**TINGKAT AKTIFITAS FISIK MAHASISWA PRODI PENJAS UN PGRI KEDIRI
SEMESTER GENAP TAHUN 2020/2021 PADA MASA PANDEMI COVID-19**
**THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS OF UN PGRI KEDIRI EVEN
SEMESTER 2020/2021 DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

Firdo Andiri Suryo¹, Dhedhy Yuliawan¹, Mokhammad Firdaus¹

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri

dhedhy_jogja@unpkediri.ac.id²,mfirdaus@unpkediri.ac.id³

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 menyebabkan pelaksanaan pembelajaran daring, sehingga mahasiswa hanya dirumah Ketika melaksanakan perkuliahan teori dan praktek. Hal ini merupakan dasar dari penelitian ini dilaksanakan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana aktivitas fisik mahasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri pada masa Pandemi Covid-19?. Penelitian ini menggunakan teknik penelitian survei dengan metode kuantitatif. Sehingga pengemabilan data menggunakan angket/ kuesioner *Global Physical Activity Qutionnaire* (GPA-Q) dengan validitas dan reliabilitas instrumen sebesar 0,48 dan 0,67-0,73. Kemudian instrument disusun dengan google form dikarenakan penelitian dilaksanakan pada masa pandemic Covid-19. Subjek penelitian sebesar 448 mahasiswa dengan Teknik sampel menggunakan kuota sampel. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik Mhasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri memiliki intensitas tinggi dengan kriteria sebagai berikut aktivitas fisik mahasiswa dengan kategori Tinggi terdapat 370 mahasiswa atau 82,59%, aktivitas fisik mahasiswa dengan kategori Sedang terdapat 78 mahasiswa atau 17,41%, aktivitas fisik mahasiswa dengan kategori Rendah terdapat 0 mahasiswa atau 0%. Frekuensi terbesar terdapat pada kategori tinggi dengan 370 mahasiswa atau 82,59%, maka dapat disimpulkan aktivitas fisik mahasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri pada masa Pandemi Covid-19 masuk dalam kategori Tinggi.

Kata kunci : Aktivitas fisik, Penjas, Pandmei covid-19

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic caused the implementation of online learning, so that students are only at home when carrying out theoretical and practical lectures. This is the result of this study being conducted. The formula in this study is how the physical activity of students of UN PGRI Kediri Study Program during the Covid-19 Pandemic? This research uses survey research techniques with quantitative methods. So that the data reliability uses the Global Physical Activity Qutionnaire (GPA-Q) questionnaire with the validity and reliability of instruments of 0.48 and 0.67-0.73. Then the instrument was compiled with google form because the research was carried out during the Covid-19 pandemic. The study subjects amounted to 448 students with sample techniques using sample quotas. The results of the study showed that the physical activity of Mhasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri has a high intensity with the following criteria of physical activity of students with a High category there are 370 students or 82.59%, physical activity of students with the Category Of Moderate there are 78 students or 17.41%, physical activity of students with a Low category there are 0 students or 0%. The largest frequency is in the high category with 370 students or 82.59%, so it can be concluded that the physical activity of students of UN PGRI Kediri Study Program during the Covid-19 Pandemic falls into the High category.

Keywords: Physical Activity, Penjas, Pandmei Covid-19

PENDAHULUAN

Pengaktualisasi dalam memunculkan potensi aktivitas individu menuju arah yang diharapkan kualitas manusia seutuhnya merupakan kajian dari Pendidikan jasmani. Pengertian Pendidikan jasmani seyogyanya lebih kearah untuk mencapai manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan dan Pendidikan, sehingga secara keseluruhan berkedudukan sebagai kontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan pada manusia (Suherman, 2004). Hal ini didukung karena setiap aktivitas yang terkandung pada pendidikan jasmani merupakan bagian dari olahraga. Sehingga menjadikan kompleksitas Pendidikan jasmani berhubungan erat dengan olahraga. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang vital dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia. Selain itu tidak hanya gerak manusia, melainkan perkembangan tingkah laku dan kebiasaan hidup akan pentingnya Kesehatan. Sebagai artian bahwa pendidikan jasmani memberikan sebuah proses pertumbuhan dan perkembangan manusia dalam sisi pembentukan badan yang ideal untuk menjadi manusia yang seutuhnya yaitu sehat jasmani dan rohani (Husdarta, 2000). Selanjutnya secara umum pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses pengembangan dengan perantara aktivitas jasmani dan permainan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani (Paturusi, 2012). Selanjutnya dalam mengartikan pendidikan jasmani sentral pada manusia dalam rangka menumbuhkan dan mengembangkan gerak motorik, keterampilan emosional, sosial, guna bekal manusia dalam menghadapi kehidupan nyata untuk mencapai tujuan pendidikan nasional (Rosdiani, 2013).

Terjadinya proses gerak manusia tidaklah semata-mata terjadi begitu saja. Melainkan adanya kontrol yang dikehendaki manusia dalam pencapaian tujuan. Gerak manusia memiliki unsur yang melibatkan satu atau beberapa bagian tubuh dengan kehendak manusia dalam melaksanakan tujuan tertentu. Hal ini sudah menjadi bagian kehidupan manusia untuk mencapai sebuah aktivitas fisik. Aktifitas fisik merupakan hasil dari pergerakan bagian tubuh dimana dilakukan manusia untuk menghasilkan sebuah tujuan. Aktivitas fisik memiliki makna pengeluaran energi sebagai pemicu otot untuk dapat menggerakkan bagian-bagian tubuh dalam sehari-hari. Jika dihitung dalam satu hari atau 24 jam manusia melakukan gerak untuk memenuhi kebutuhannya. Hal ini merupakan bentuk aktivitas fisik manusia yang

memiliki banyak tujuan dan manfaat. Salah satu tujuan dan manfaat dari aktivitas fisik bagi manusia salah satunya adalah untuk kesehatan. Manfaat yang didapatkan dari aktivitas fisik bagi usia muda maupun tua adalah untuk kesehatan (Amtarina, 2017). Maka aktivitas fisik memang diperlukan bagi manusia dalam segi kesehatan.

Perubahan yang nampak pada generasi muda tentang aktivitas fisik sangatlah terlihat akibat dari perkembangan teknologi. Resiko terjangkit penyakit yang diakibatkan dari kurangnya aktivitas fisik menjadi pekerjaan rumah yang cukup esensial. Selain itu resiko obesitas juga menjadi efek yang dihasilkan dari kurangnya aktivitas fisik bagi generasi muda. Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa penduduk Indonesia memiliki tingkatan kurang aktif. Hasil ini menjadi bukti bahwa penduduk di Indonesia memiliki aktivitas fisik yang kurang sehingga menjadikan kekhawatiran tersendiri dalam kualitas hidup. Sama halnya dengan generasi muda yang dicerminkan dari hasil penelitian yaitu memiliki prediktor aktivitas fisik yang pasif/ ringan (Farradika et al., 2019). Hal ini menjadi caontoh keadaan tingkat aktivitas fisik penduduk di Indonesia khususnya dari generasi muda yang masih dalam tahap aktivitas ringan. Maka dapat dikatakan aktivitas fisik generasi muda masih kurang masuk pada level aktivitas ringan.

Identifikasi kurangnya aktivitas fisik pada generasi muda tidak semata-mata hanya dilihat dari gaya hidupnya, melainkan dari data yang didapatkan pada tahun 2008 terdapat tingkat kematian pada orang dewasa yaitu 2,8 juta serta 300 juta mengalami obesitas (Widiantini & Tafal, 2014). Selanjutnya pada tahun 2017 ditemukan terdapat perubahan pada remaja tentang pola makan dan aktivitas fisik (Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, 2020). Selain itu dengan ditambahkan perkembangan teknologi dimana generasi muda masih kurang bijak dalam penggunaannya memberikan dampak pada penurunan aktivitas fisik pada remaja yang digambarkan pada hasil penelitian yaitu ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan olahraga (Setiawati et al., 2019). Dalam penelitian ini dapat dilihat kontradiktif antara perkembangan teknologi yang dilihat dari penggunaan gadget dengan penurunan aktivitas fisiknya yang dilihat dari olahraga.

Melihat dari penjelasan di atas maka dalam penelitian ini menggambarkan adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Terdapat permasalahan-permasalahan yang tampak nyata yang diakibatkan dari perkembangan teknologi.

Selain itu pada masa sekarang yang terjadi adalah pandemi Covid-19 menyebabkan ruang gerak manusia terbatas. Dengan adanya penetapan *Work Form Home* (WFH) maka hampir keseluruhan aktivitas diluar terhambat. Tidak terkecuali didunia Pendidikan juga terkena dampak dari Pandemi Covid-19 ini. System pembelajaran dalam jaringan (daring) pada pembelajaran Sekolah Dasar sampai Perguruan Tinggi menyebabkan aktivitas pembelajaran hanya sebatas melalui daring saja. Hal ini berakibat langsung pada aktivitas fisik seseorang, karena terbatas hanya dilingkungan rumah saja. Terlihat pada mahasiswa juga tidak luput dari permasalahan ini. Pelaksanaan pembelajaran secara daring menjadikan aktivitas fisik mahasiswa berkurang intensitasnya.

Penjelasan permasalahan yang terjadi di atas, dijadikan dasar sebagai latar belakang masalah dalam penelitian ini. Maka permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah antara lain: Pertama kemajuan teknologi tidak diimbangi dengan pemahaman tentang fungsi yang esensi pada generasi muda. Generasi muda cenderung mengambil kemudahannya saja tanpa memperhitungkan dampak yang lebih berarti. Penggunaan gadget yang mendominasi akan menjadikan aktivitas fisik menurun. Sehingga tingkat dan kualitas aktivitas fisik pada generasi muda mengalami penurunan seiring dengan kemajuan teknologi. Kedua arti pentingnya aktivitas fisik masih kurang di pahami oleh generasi muda. Generasi muda lebih mementingkan kesenangan sesaat dengan melakukan sedikit gerak saat menggunakan teknologi. Ketika adanya pandemi Covid-19 menjadikan aktivitas fisik berkurang. Hal ini dikarenakan pembatasan aktivitas pada individu, dimana hanya sebatas dilingkungan rumah. WFH juga menjadikan penurunan tingkat aktivitas fisik pada generasi muda terkhusus pada mahasiswa karena melaksanakan pembelajaran secara daring.

METODE

Metode yang digunakan dalam ini adalah penelitian kuantitatif dengan Teknik penelitian survey. Variabel yang digunakan merupakan variable tunggal sebagai penelitian, yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik pada Mahasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri dijadikan sebagai bahan kajian untuk menemukan data penelitian. Variable pada penelitian ini menggunakan satu variable terikat karena hanya mengkaji

bagaimana karakteristik aktivitas fisik Mahasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri. Subjek dari penelitian ini menggunakan seluruh mahasiswa Penjas UN PGRI Kediri yang berjumlah sebanyak 448 mahasiswa dengan teknik *purposive sampling*. Instrument yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang terdiri dari 16 pertanyaan yang terstruktur. Kuesioner dikonversi dalam bentuk *google form* yang dapat diakses melalui *link* internet. Teknik analisis data menggunakan persentase yang telah dihitung menggunakan rumus GPAQ. Pengategorian hasil penelitian mengacu pada norma GPAQ sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Aktivitas Fisik GPAQ

No	Interval	Kategori
1	$\text{MET} \geq 3000$	Tinggi
2	$3000 > \text{MET} \geq 600$	Sedang
3	$600 < \text{MET}$	Rendah

HASIL

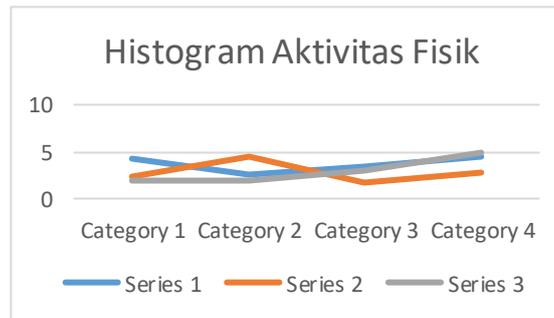
Dari hasil pengumpulan data penelitian, ditemukan 448 data yang diambil menggunakan instrument *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Data dapat disajikan sebagai berikut: nilai maksimal sebesar 10320, nilai minimal sebesar 1680, nilai mean sebesar 5383,93, nilai median sebesar 5520, nilai modus sebesar 6000, dan nilai standar deviasi sebesar 1992,59. Selanjutnya data dianalisis dengan rumus *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Aktivitas Fisik

	Interval	Frek	Frekuensi Relatif
Tinggi	$\text{MET} \geq 3000$	370	82,59%
Sedang	$3000 > \text{MET} \geq 600$	78	17,41%
Rendah	$600 < \text{MET}$	0	0,00%
	Jumlah	448	100,00%

Table di atas menunjukkan hasil dari analisis data yang sudah dimasukkan dalam rumus, maka ditemukan aktivitas fisik mahasiswa dengan kategori Tinggi terdapat 370 mahasiswa atau 82,59%, aktivitas fisik mahasiswa dengan kategori Sedang terdapat 78 mahasiswa atau 17,41%, aktivitas fisik mahasiswa dengan kategori

Rendah terdapat 0 mahasiswa atau 0%. Frekuensi terbesar terdapat pada kategori tinggi dengan 370 mahasiswa atau 82,59%, maka dapat disimpulkan aktivitas fisik mahasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri pada masa Pandemi Covid-19 masuk dalam kategori **Tinggi**. Jika disajikan dalam bentuk histogram dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Aktivitas Fisik

PEMBAHASAN

Analisis data menunjukkan bahwa kategori terbesar masuk pada Tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik Mahasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri Pada Masa Pandemi Covid-19 masuk pada kategori Tinggi dengan frekuensi 370 mahasiswa atau 82,59%. Hal ini menunjukkan pada masa Pandemi covid-19 mahasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Aktivitas fisik merupakan gambaran kegiatan individu dalam kesehariannya. Aktivitas fisik yang baik dapat memberikan beberapa manfaat bagi kehidupan manusia. Hal ini merupakan prinsip dasar dari manusia tentang kebutuhan akan bergerak. Selain itu sebagai ciri makhluk hidup yang salah satunya bergerak menjadikan aktivitas fisik manusia memiliki derajat nilai dan dapat dihitung. Hasil dari penelitian ini menggambarkan bahwa mahasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri memiliki aktivitas fisik yang baik dengan kebiasaannya dan kebutuhan akan bergerak. Mengingat mahasiswa Prodi Penjas memiliki kajian materi tentang gerak. Sehingga dapat memberikan pengetahuan akan kepentingan dan kebutuhan bergerak dengan aktivitas fisik kehidupan sehari-hari.

Aktivitas fisik memiliki pemahaman tentang gerak individu untuk meningkatkan kualitas hidup serta produktivitas dalam berbagai aktivitas kehidupan. Namun

aktivitas fisik memiliki perbedaan konsep dengan kebugaran jasmani (Warren et al., 2010). Selain itu berbagai bentuk gerak tubuh manusia merupakan representasi dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga dapat dilihat dari beberapa dimensi, yaitu: Frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis aktivitas fisik (Warren et al., 2010). Seperti halnya melakukan pekerjaan rumah, bersekolah, bersepeda, jalan-jalan, berlari, olahraga. Namun intensitas pada masing-masing individu berbeda-beda akan kebutuhan aktivitas fisiknya. Selain itu karena rutinitas juga dapat memberikan perbedaan intensitas aktivitas fisik. Seperti yang dijelaskan, bahwa kebutuhan fisik manusia memiliki perbedaan pada setiap umurnya.

Penelitian ini mengkaji tentang aktivitas fisik pada Mahasiswa Penjas UN PGRI Kediri pada masa Pandemi covid-19. Hal ini dimaksudkan pada masa Pandemi Covid-19 perkuliahan dilakukan secara daring (dalam jaringan) sehingga keseluruhan aktivitas perkuliahan teori dan praktek dilakukan di rumah secara online. Adanya perkuliahan daring (dalam jaringan) mengakibatkan berkurangnya aktivitas fisik Mahasiswa yang dilakukan di Kampus. Namun hasil penelitian menyatakan tingkat aktivitas fisik Mahasiswa Penjas UN PGRI Kediri memiliki intensitas yang tinggi. hal ini disebabkan kebiasaan gerak pada Mahasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri sudah menjadi kebutuhan. Hal ini disebabkan Sebagian besar materi perkuliahan Prodi Penjas adalah Praktek, sehingga menjadikan kebiasaan Mahasiswa lebih aktif bergerak. Maka dengan kebiasaan inilah aktivitas fisik Mahasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri tidak mengalami perubahan yang signifikan, sehingga meskipun perkuliahan dilakukan secara daring (dalam jaringan) tingkat aktivitas fisik Mahasiswa Penjas UN PGRI Kediri masih masuk dalam kategori tinggi.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian ditemukan data penelitian yang dianalisis kemudian dapat disimpulkan sebagai berikut: dari analisis data menunjukkan bahwa kategori terbesar masuk pada Tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa Aktivitas Fisik Mahasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri Pada Masa Pandemi Covid-19 masuk pada kategori Tinggi dengan frekuensi 370 mahasiswa atau 82,59%. Hal ini menunjukkan pada masa Pandemi covid-19 mahasiswa Prodi Penjas UN PGRI Kediri memiliki aktivitas fisik yang tinggi.

REFERENSI

- Amtarina, R. (2017). Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Terhadap Perbaikan Fungsi Kognitif Pasien dengan Mild Cognitive Impairment. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(2), 140. <https://doi.org/10.26891/jik.v10i2.2016.140-147>
- Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat. (2020). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof . Dr . Hamka The Behavior of Physical Activity and Determinants of Student at Faculty Health Science , University of Muhammadiyah. *Arkesmas*, 4(1), 134–142.
- Husdarta. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Depdikbud.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. PT. Asri Mahasatya.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Alfabeta.
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Suherman, W. S. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jamani Teori dan Praktek Pengembangan*. FIK UNY.
- Warren, J. M., Ekelund, U., Besson, H., Mezzani, A., Geladas, N., & Vanhees, L. (2010). Assessment of physical activity - A review of methodologies with reference to epidemiological research: A report of the exercise physiology section of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 17(2), 127–139. <https://doi.org/10.1097/HJR.0b013e32832ed875>
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4, 325. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>