

Aktivitas Olahraga Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya pada Masa New Normal

Yudo Harvianto^{a,1}, Yossita Wisman^{b,2}, Garry William Dony^{b,3}

^{a,b,2} Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Palangka Raya, Jl. R.A. Kartini, Palangka Raya, Indonesia

^{b,3} Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Mandalika, Jl. Pemuda No. 59A, Mataram, Indonesia

¹ yudo@fkip.upr.ac.id; ² yossita@fkip.upr.ac.id; ³ garrypangkalraya@gmail.com

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history

Received 2022-12-08

Revised 2022-12-13

Accepted 2023-01-15

Keywords

Activity
Sport
Student
New Normal

The majority of sports carried out by people during the COVID-19 pandemic in several countries have decreased, so that there are many people who have experienced weight gain and decreased mental health. Even though during the Covid-19 pandemic it was advised to remain active in exercising even in a limited space. The purpose of this study was to determine the sports activities of students of the Teaching and Education Faculty of Palangka Raya University during the New Normal Period. This research uses descriptive quantitative method. A total of 241 students as samples in this study. The data collection technique used in this study was a questionnaire in the form of indirect communication via the Google form. Furthermore, the researcher analyzed the data obtained and then described it by presenting the data in the form of a diagram. The results and conclusions obtained from this study are that the majority of students from the Teaching and Education Faculty of Palangka Raya University carry out sports activities every week 1-2 times by 45.2%, with a moderate intensity of 55.6%. The sports activity was carried out within < 60 minutes a week by 84.6%, with the majority type of sports activity namely endurance by 47.7%. In addition, based on the results of the research, it was shown that the goal of the students of the Faculty of Teaching and Education, University of Palangka Raya, was to carry out sports activities to increase their body's immunity by 74.3% so that they would not be susceptible to disease. The conclusion is that sports activities carried out by FKIP University Palangka Raya students during the New Normal period are still relatively low.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Kata kunci

Aktivitas
Olahraga
Mahasiswa
New Normal

Abstrak

Olahraga yang dilakukan masyarakat selama pandemic COVID-19 di beberapa negara mayoritas mengalami penurunan, sehingga terdapat banyak sekali masyarakat yang mengalami penambahan berat badan dan kesehatan mentalnya menurun. Padahal selama pandemi Covid-19 ini disarankan untuk tetap aktif berolahraga meskipun dalam ruang yang terbatas. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui aktivitas olahraga mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya Pada Masa New Normal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Sebanyak 241 mahasiswa sebagai sampel dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner berupa komunikasi tidak langsung melalui google form. Selanjutnya peneliti menganalisis data yang didapat kemudian mendeskripsikannya dengan penyajian data dalam bentuk diagram. Hasil dan kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini yaitu mayoritas mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya melakukan aktivitas olahraga setiap minggunya sebanyak 1-2 kali sebesar 45,2 %, dengan intensitas sedang sebesar 55,6 %. Aktivitas olahraga tersebut dilakukan dalam kurun waktu < 60 menit dalam seminggu sebesar 84,6 %, dengan type aktivitas olahraga mayoritas yaitu daya tahan sebesar 47,7 %. Selain itu juga berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuan mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya melakukan aktivitas olahraga untuk meningkatkan imunitas tubuh sebesar 74,3 % agar tidak mudah terserang penyakit. Simpulan bahwa aktifitas olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya pada masa New Normal masih tergolong rendah.



Suatu kegiatan gerak yang dilakukan oleh seorang manusia dalam kehidupan sehari-harinya disebut dengan olahraga. Menurut Giriwijoyo dalam (Okta Prativi et al., 2013) olahraga adalah serangkaian gerak tubuh secara teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar, dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya tubuh. Aktivitas olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sangat dibutuhkan oleh manusia untuk menjaga kebugaran tubuh, untuk menunjang aktivitas lainnya (Sulikan et al., 2020). Olahraga merupakan salah satu faktor penunjang dalam pemenuhan kebutuhan jasmani (Harvianto & Sakti, 2021).

Olahraga dibagi menjadi beberapa jenis yaitu olahraga rekreasi, olahraga prestasi, dan olahraga Pendidikan. Pendapat diatas semakna dengan yang diamanatkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial” (Ramadhan et al., 2020).

Menurut (Harvianto, 2020) bahwa manusia yang melakukan aktivitas olahraga patut diapresiasi dan menjadikannya sebuah kewajiban, sebab apabila manusia melakukan aktivitas olahraga yang dibarengi dengan menjaga pola hidup bersih dan sehat, maka akan membentuk tubuh mereka menjadi bugar dan tidak mudah terserang penyakit. Kondisi yang dialami saat ini, dimana negara kita masih dalam keadaan pasca masa pandemi covid-19, rajin melakukan aktivitas olahraga merupakan salah satu kegiatan yang harus dilakukan untuk mencegah penularan covid-19 (Wismanadi et al., 2021).

Menurut (Xiang et al., 2020) olahraga yang dilakukan masyarakat selama pandemic COVID-19 di beberapa negara mayoritas mengalami penurunan, sehingga terdapat banyak sekali masyarakat yang mengalami penambahan berat badan dan Kesehatan mentalnya menurun. Sedangkan menurut (Ashadi et al., 2020) selama pandemi Covid-19 ini disarankan untuk tetap aktif berolahraga meskipun dalam ruang yang terbatas. Meskipun demikian pemerintah Indonesia tetap mengambil kebijakan adanya pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat, yaitu melakukan aktivitas sehari-hari dengan tetap sesuai dengan protokol kesehatan. Masyarakat diminta untuk mulai melakukan kehidupan sehari-hari dengan pembiasaan baru.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO) merekomendasikan bahwa selama pandemi hendaknya seseorang selalu tetap aktif dalam melakukan aktivitas olahraga. Olahraga yang dilakukan berupa aktifitas fisiki dengan intensitas ringan dan sedang. Bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti olahraga jogging dan bersepeda, diharapkan olahraga ini dilakukan secara konsisten (Leonardo & Khamid, 2022). Berdasarkan latar belakang diatas peneliti melakukan penelitian tentang aktivitas olahraga mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya pada masa new normal. Adapun tujuan

dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tentang aktivitas olahraga mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya pada masa new normal.

METODE

Dalam penelitian ini metode yang digunakan yaitu kuantitatif deskriptif. Total 241 mahasiswa sebagai sampel dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner dalam bentuk komunikasi tidak langsung (Sugiyono, 2019) melalui google form. Peneliti terjun langsung dalam penelitian ini sehingga mendapatkan data yang relatif valid. Kuesioner yang dibagikan bertujuan untuk mengetahui respon yang diberikan oleh subjek terhadap sebuah fenomena yang dibahas (Creswell, 2012). Selanjutnya peneliti menganalisis data-data yang telah didapat kemudian dideskripsikan dalam bentuk tabel dan diagram gambar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari penelitian yang telah dilaksanakan, mendapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

1.

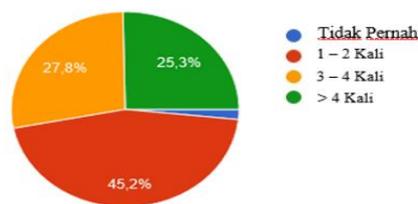


Diagram Gambar 1. Jawaban Frekuensi Mahasiswa Olahraga dalam Seminggu

Dalam satu bulan terakhir ini, berapa frekuensi olahraga anda dalam seminggu ? Dari pertanyaan ini 45,2 % mahasiswa menjawab 1-2 kali, 27,8 % mahasiswa menjawab 3-4 kali, 25,3 % mahasiswa menjawab > 4 kali dan 1,7% mahasiswa menjawab tidak pernah.

2.

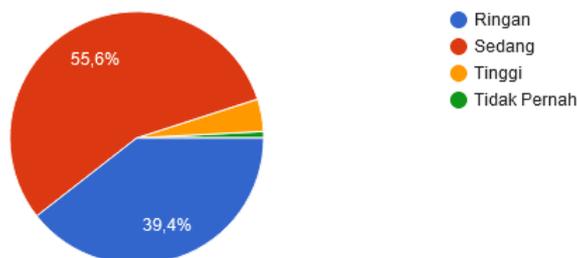


Diagram Gambar 2. Jawaban Intensitas Olahraga Mahasiswa

Intensitas olahraga apa yang mayoritas anda lakukan dalam sebulan ini ? Dari pertanyaan ini 55,6 % mahasiswa menjawab sedang, 39,4 % mahasiswa menjawab ringan, 4,1 % mahasiswa menjawab tinggi dan 0,8 % mahasiswa menjawab tidak pernah.

3.

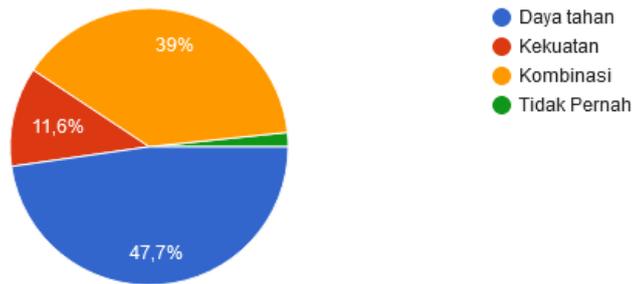


Diagram Gambar 3. Jawaban tipe olahraga yang dilakukan mahasiswa

Apa Type aktivitas olahraga yang biasa anda lakukan selama satu bulan terakhir ? Dari pertanyaan ini 47,7 % mahasiswa menjawab daya tahan, 39 % mahasiswa menjawab kombinasi, 11,6 % mahasiswa menjawab kekuatan dan 1,7 % mahasiswa menjawab tidak pernah.

4.

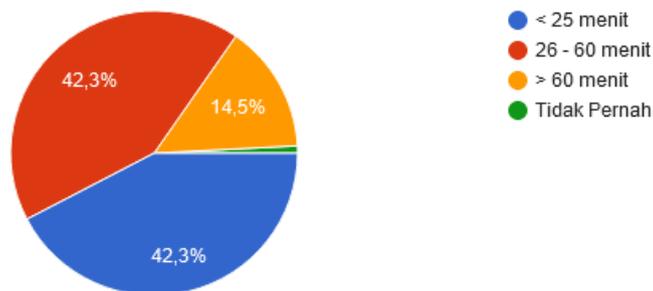


Diagram Gambar 4. Jawaban durasi olahraga mahasiswa

Berapa lama durasi aktivitas olahraga yang anda lakukan selama satu bulan ini ? Dari pertanyaan ini 84,6 % mahasiswa menjawab < 60 menit, 14,5 % mahasiswa menjawab > 60 menit dan 0,8 % menyatakan tidak pernah.

5.

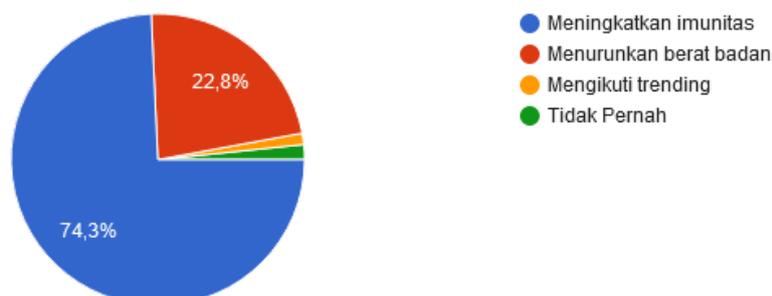


Diagram Gambar 5. Jawaban tujuan olahraga mahasiswa

Apa tujuan anda berolahraga selama 1 bulan terakhir ini ? dari pertanyaan ini 74,3 % mahasiswa menjawab meningkatkan imunitas, 22,8 % mahasiswa menjawab menurunkan berat badan, 1,7 % mahasiswa menjawab tidak pernah dan 1,2 % mahasiswa menjawab mengikuti trending.

Pembahasan

Dalam kehidupan sehari-hari manusia hendaknya melakukan aktivitas olahraga secara rutin, sebab aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin merupakan suatu penerapan pola hidup bersih dan sehat, sehingga akan menjadikan seseorang tersebut memiliki kebugaran berstatus baik. Perihal ini semakna dengan apa yang diungkapkan oleh (Refayanti Agustina et al., n.d., 2021) bahwa olahraga merupakan salah satu penerapan pola hidup bersih dan sehat didalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan data hasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa telah melakukan aktivitas olahraga setiap minggunya 1-2 kali dengan intensitas sedang. Hasil ini sejalan dengan rekomendasi yang diberikan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO) bahwa selama pandemi ini hendaknya seseorang tetap aktif melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas sedang (Putra et al., n.d., 2021).

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa melakukan aktivitas olahraga selama < 60 menit selama seminggu, dengan tipe aktivitas mayoritas menjawab daya tahan. Hasil ini menggambarkan bahwa apa yang dilakukan oleh mahasiswa belum sejalan dengan apa yang direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO). WHO merekomendasikan bahwa aktivitas fisik selama 150 - 300 menit dengan intensitas sedang perminggu, atau 75-150 menit dengan intensitas berat perminggu, atau kombinasi diantara keduanya per minggu (Setyaningrum, 2020).

Berolahraga dengan tujuan untuk meningkat imunitas merupakan jawaban mayoritas dari mahasiswa. Hal ini menjadi wajar, sebab dengan keadaan yang masih belum benar-benar pulih dari keadaan pandemik covid ini, imunitas yang baik akan meminimalisir penularan penyakit. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Badai dalam (Febrianti & Hakim, 2022) yang mengatakan bahwa apabila seseorang berolahraga secara rutin, maka dapat berperan untuk mencegah terpapar covid-19, karena dengan berolahraga secara rutin dapat meningkatkan imunitas tubuh. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ahmad Arief et al. 2020) bahwa mahasiswa laki-laki yang masih aktif melakukan aktifitas fisik cukup rutin sebanyak 53.7% dan 17.2% untuk perempuan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu mayoritas mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya melakukan aktivitas olahraga setiap minggunya sebanyak 1-2 kali dengan intensitas sedang. Aktivitas olahraga tersebut dilakukan dalam kurun waktu < 60 menit dalam seminggu, dengan tipe aktivitas olahraga mayoritas yaitu daya tahan. Serta berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tujuan mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Palangka Raya melakukan aktivitas olahraga yaitu guna meningkatkan imunitas tubuh, agar tidak

mudah terserang penyakit. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktifitas olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya pada masa New Normal masih tergolong rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Arief, N., & Ferianto Tjahyo Kuntjoro, B. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 1–10. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9564>
- Ashadi, K., Mita Andriana, L., Bayu, D., & Pramono, A. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga Sports activity patterns before and during covid-19 pandemic in students of the sports faculty and non-sports faculty. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937
- Creswell, J. W. (2012). Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. In *Educational Research* (Vol. 4).
- Febrianti, R., & Hakim, A. R. (2022). Kualitas Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa Petanahan, Kebumen Usia 16-19 Tahun Di Masa Pandemi Covid-19. *Jendela Olahraga*, 7(1), 109–118. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.9496>
- Harvianto, Y.(2020). Dampak Program Sport Area Terhadap Penguatan Ekonomi Masyarakat Di Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. 6(1). <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v6i1.1089>
- Harvianto, Y., & Sakti, N. W. P. (2021). Sosialisasi Pendampingan Asupan Gizi Atlet Muda di Kota Palangka Raya pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3). <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v3i2.851>
- Okta Prativi, G., Jurusan Ilmu Keolahragaan, S., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2013). 32 *JSSF 2 (3) (2013) Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani*. <https://doi.org/10.15294/jssf.v2i3.3864>
- Putra, A., Oktavianus, I., & Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P. (n.d.). *Menjaga Kebugaran Jasmani Sebagai Antisipasi Tertular Virus Corona*. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.730>
- Ramadhan, M. G., Ma'mun, A., & Mahendra, A. (2020). Implementasi Kebijakan Olahraga Pendidikan sebagai Upaya Pembangunan Melalui Olahraga Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 69–80. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.23824>
- Refayanti Agustina, A., Agustini, F., & Ardiyanto, A. (n.d.). *Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 di SD Negeri 2 Pengkol Jepara* (Vol. 4). <http://dx.doi.org/10.31100/dikdas.v4i4.1143>
- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(4), 166–168. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.166-168>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian dan Pengembangan Cetakan Ke-4. In *Bandung: Alfabeta*.

- Sulikan, S., Lani, A., & Irwansyah, I. (2020). Survei Aktivitas Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Terhadap Pembiasaan Olahraga di IKIP Budi Utomo Malang. *Jendela Olahraga*, 5(2), 18–26. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5312>
- Wismanadi, H., Sulistyarto, S., Rohman Kafrawi, F., Aziz Hakim, A., Rusdiawan, A., Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, P., Negeri Surabaya, U., Kampus Lidah Wetan, J., Santri, L., Timur, J., Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, I., & Budi Utomo Malang, I. (2021). Buku Saku Olahraga Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jendela Olahraga*, 6(2), 50–58. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.7956>
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. In *Progress in Cardiovascular Diseases* (Vol. 63, Issue 4, pp. 531–532). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>