

## IDENTIFIKASI AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI (PJKR) SELAMA PANDEMIC COVID-19

Muh. Isna Nurdin Wibisana, Buyung Kusumawardhana, Dani Slamet Pratama

PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang  
Email penulis pertama: muh.isnanw@gmail.com

### Abstract

The background to the problem in this study is the lack of variation in training. The purpose of this study was to determine the effect of various practice pass ring ball and game all five on basic technical skills of sila football in early childhood club Citra Kartika. The research method used is quantitative research methods with pre-experimental research methods. The data analysis method used difference test with paired sample t test and independent sample t test with a significant level of 5%. Calculation of data obtained from 10 early childhood training group pass ring ball and 10 early childhood training group all five games. Based on the output of the paired sample t test, the pretest-posttest pass ring ball group obtained  $t = -6.629$ , sig. (2-tailed)  $0.000 < 0.05$ , and the pretest-posttest group of all five game groups obtained  $t = -8.492$ , sig. (2-tailed)  $0.000 < 0.05$ . Based on the independent sample t test, the increase in the group pass ring ball and game all five obtained  $t = 0.965$ , sig (2-tailed)  $0.347 > 0.05$ . The conclusion of this research is that there is no significant increase between the pass ring ball training group and the all five game training group, but the pass ring ball group is more effective than the all five game group. five of 16.7.

**Key words:** Pass Ring Ball variation exercise, All Five Game, Basic technical skills, Sila football

### Abstrak

Latar belakang masalah pada penelitian ini yaitu adanya kurangnya variasi latihan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *pass ring ball* dan *game all five* terhadap keterampilan teknik dasar sepak sila pada anak usia dini klub citra kartika. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif dengan jenis metode penelitian *pre-experimental*. Metode analisis data menggunakan uji perbedaan dengan uji *paired sample t test* dan *independent sample t test* dengan taraf signifikan 5%. Penghitungan data diperoleh dari 10 anak usia dini kelompok latihan *pass ring ball* dan 10 anak usia dini kelompok latihan *game all five*. Berdasarkan *output paired sample t test* kelompok *pretest-posttest pass ring ball* diperoleh  $t = -6,629$ , sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ , dan kelompok *pretest-posttest* kelompok *game all five* diperoleh  $t = -8,492$ , sig. (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan *independent sample t test* peningkatan kelompok *pass ring ball* dan *game all five* diperoleh  $t = 0,965$ , sig (2-tailed)  $0,347 > 0,05$ . Simpulan penelitian ini adalah tidak adanya peningkatan yang signifikan antara kelompok latihan *pass ring ball* dengan kelompok latihan *game all five*, namun kelompok *pass ring ball* lebih efektif dibanding kelompok *game all five* diperoleh rata-rata kelompok *pass ring ball* sebesar 20,2 sedangkan kelompok *game all five* sebesar 16,7.

**Kata kunci:** Latihan variasi *Pass Ring Ball*, *Game All Five*, Keterampilan teknik dasar, Sepak sila

## A. PENDAHULUAN

Kebijakan pemerintah untuk melakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) berdampak pada semua sector kehidupan. Mulai dari sisi Ekonomi sampai Pendidikan. Di sector Pendidikan, sekolah dan perguruan tinggi terpaksa melakukan perubahan sosial berupa pembelajaran daring. Sisi aktivitas sosial pun dibatasi sebagaimana aturan yang ditetapkan. *Event* olahraga menjadi dampak yang luar biasa hampir semua aktivitas *event* olahraga yang mengundang banyak orang mengalami penundaan bahkan dibatalkan. Seperti yang diketahui bahwa Covid-19 ditetapkan sebagai *pandemic virus*. Penularan Covid-19 dapat melalui *droplets*, *aerosol* sampai *airbone*. Hak ini membuat segala aktivitas orang yang banyak menjadi tidak dianjurkan, atau dengan kata lain *physical distanding* atau *social distancing*.

Covid-19 mampu diputus rantai penularan melalui kebiasaan hidup bersih dan *herd immunity*. Untuk imun tubuh memang dianjurkan berbagai ahli Kesehatan untuk menjadi kewajiban bagi masing-masing individu. Selain mempengaruhi aktifitas fisik *Pandemic* ini dikhawatirkan dapat mempengaruhi fisiologis dan psikobiologis yang berdampak pada homeostatis metabolik karena periode yang lama tidak melakukan aktifitas fisik yang disebabkan karena terlalu lama berdiam diri di dalam rumah (Kusumawardhana, 2016). Hal ini dapat mempengaruhi tingkat penurunan sintesis protein otot rangka, resistensi insulin dan gangguan kekebalan tubuh. Selain itu terlalu lama di dalam rumah dapat mempengaruhi peningkatan berat badan dan peningkatan massa lemak, karena menciptakan siklus kumulatif dimana nafsu makan diregulasi karena siklus berlanjut melalui ketidakaktifan yang berkepanjangan. Begitu juga dengan kualitas tidur karena kurangnya akses sinar matahari atau perubahan *eksposur* ke *zeitgebers* eksternal.

Universitas PGRI Semarang memiliki program studi yang beragam, salah satunya adalah Program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Mata kuliah praktik tentunya berhubungan dengan aktivitas fisik mahasiswa. Kebugaran jasmani yang baik dapat mendukung tercapainya perkuliahan yang baik (Pratama, 2018). Untuk mendapatkan capaian tersebut tentunya kebugaran jasmani harus dibina sedini mungkin

pada setiap perkuliahan praktik. Sesuai dengan tujuan prodi yang berhubungan dengan kebugaran jasmani serta kesehatan, maka mahasiswa dituntut untuk tetap menjaga kesehatan baik fisiologis maupun psikobiologis serta mampu menjaga kondisi fisiknya sehingga tingkat kebugaran jasmani setiap mahasiswa tetap terjaga dengan baik. Namun, pengawasan serta pembinaan yang dilakukan oleh prodi di masa *pandemic* ini tidak dapat berjalan secara optimal. Perkuliahan praktik yang sewaktu masa normal tetap dilakukan secara sistematis yang membantu untuk menjaga tingkat kebugaran jasmani setiap individu, sedangkan di masa ini semua individu tidak dapat diketahui drajat kebugarannya. Selama ini, belum diketahui bagaimana kebiasaan aktivitas fisik mahasiswa selama pembatasan fisik dan sosial.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) selama Pandemic Covid-19 ?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Untu mengetahui aktivitas fisik mahasiswa Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) selama Pandemic Covid-19.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian menggunakan metode kualitatif, karena pengambilan/pengumpulan data pokok menggunakan kuesioner/angket (Kress, 2011) Data dikumpulkan dengan kuesioner/angket yang diisi oleh mahasiswa melalui daring yaitu *google form*.

### **A. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Sementara sampel dalam penelitian ini berjumlah 334 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *randomized sampling*, karena angket yang disebar ke semua populasi dan yang megisi ada 334 responden.

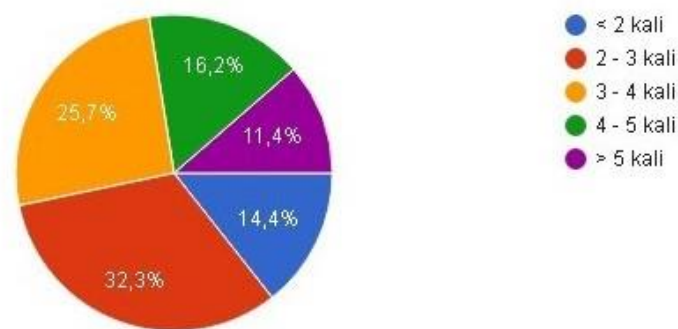
## B. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan sebarang angket/kuesioner dengan menggunakan *google form* yang disebarakan secara *daring* melalui media *whatsapp group* kelas dan *email* ke masing-masing kontak responden. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara menyampaikan atau memberikan Instrumen penelitian berupa angket atau kuisisioner berbentuk pilihan ganda, angket tertutup (ya/tidak) dan angket terbuka. Pengumpulan data melalui aplikasi *google form* yang berisi instrumen pertanyaan yang dibuat oleh tim. Angket/kuesioner yang dibuat dalam penelitian ini yaitu pertanyaan untuk mengetahui aktivitas fisik,

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian atau pengumpulan angket dengan jumlah 334 responden dengan sampel mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

1. Berikut hasil jawaban responden berkaitan dengan aktivitas fisik dalam satu minggu:

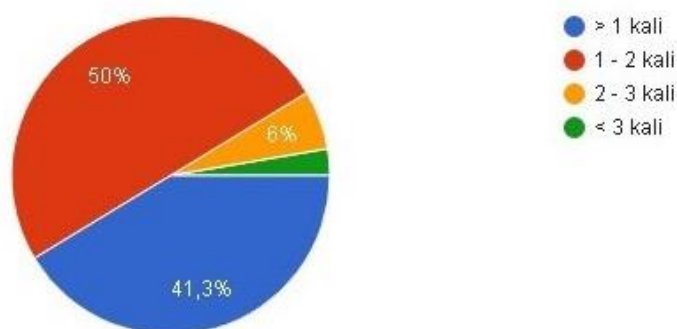


Gambar 1. Hasil aktivitas fisik dalam satu minggu

Berdasarkan hasil jawaban responden berkaitan dengan aktivitas fisik yang dilakukan selama satuan minggu terdapat 32,3% responden menjawab 2-3 kali, 25,7% responden menjawab 3-4 kali, 16,2% responden melakukan 4-5 kali, 14,4% responden melakukan kurang dari 1 kali dan 11,4% responden melakukan lebih dari 5 kali dalam satu minggu.

Hal ini menunjukkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) pada level tinggi. Aktivitas fisik yang dilakukan lebih dari satu kali dalam satu minggu menunjukkan kuantitas yang tinggi (Association,

2009). Kondisi ini menunjukkan responden memiliki rasa keinginan untuk melakukan aktivitas fisik yang antusias. Dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi maka fungsi psikologis dan psikobiologis akan mengalami perubahan yang signifikan. Aktivitas fisik atau olahraga yang baik adalah tidak boleh berhenti selama 3x24 jam. Sementara seorang yang terlatih harus melakukan aktivitas fisik sekurang-kurangnya tidak boleh berhenti dalam 2x24 jam (Bloxham & Porter, 2010).



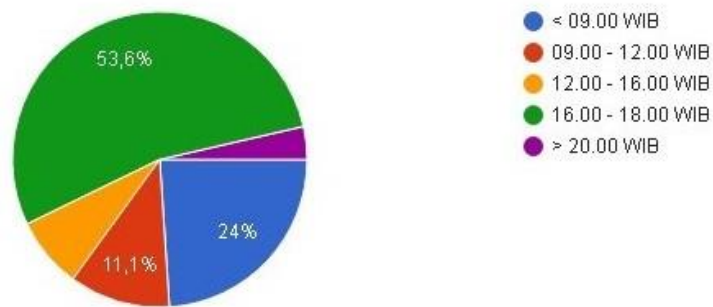
2. Hasil jawaban responden berkaitan dengan aktivitas fisik dalam satu hari :

Gambar 2. Hasil aktivitas fisik dalam satu hari.

Berdasarkan hasil jawaban responden berkaitan dengan aktivitas fisik yang dilakukan selama satuan hari terdapat 50% responden menjawab 1-2 kali, 41,3% responden menjawab tidak melakukan dan 6% responden melakukan kali dalam satu hari.

Hal ini menunjukkan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) pada level sedang. Ketika dikaitan dengan hasil angket yang pertama, dapat disimpulkan bahwa responden tidak melakukan aktivitas fisik setiap hari. Artinya bahwa tingkat aktivitas fisik dalam satuan minggu masih dapat dikatakan tinggi. Aktivitas fisik dapat menjadi hal positif dan negatif. Dalam hal positif bahwa aktivitas fisik akan merespon tubuh untuk melakukan adaptasi terhadap kerusakan dan *repair* sel dan jaringan di dalam tubuh. Sebaliknya aktivitas fisik dapat merusak sel dan jaringan yang di dalam tubuh (Wibisana, 2018).

3. Hasil jawaban responden berkaitan dengan waktu yang dilakukan beraktivitas dalam



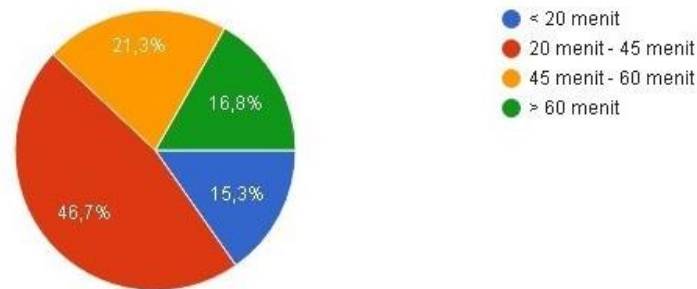
satu hari :

Gambar 3. Hasil waktu melakukan aktivitas fisik dalam satu hari

Berdasarkan hasil jawaban responden berkaitan dengan waktu atau durasi pelaksanaan aktivitas fisik yang dilakukan terdapat 53,6% responden menjawab pukul 16.00-18.00 WIB, 24% responden menjawab kurang dari jam 09.00 WIB, 11,1% responden melakukan aktivitas fisik pada pukul 09.00 – 11.00 WIB.

Hal ini menunjukkan bahwa waktu pelaksanaan aktivitas fisik dilakukan pada sore dan pagi hari. Ini sesuai dengan fungsi fisiologis berkaitan dengan pelaksanaan aktivitas fisik di waktu tertentu. Pagi hari dan sore merupakan waktu dimana hormon kortisol. *Hormone* ini memiliki peran untuk mengontrol metabolisme tubuh. Beberapa fungsi *hormone* kortisol adalah mempengaruhi pembentukan ingatan dan melawan peradangan dalam tubuh (Lesmana, Padli, & Broto, 2018). Aktivitas fisik merusak sistem tubuh tetapi ada waktu untuk merepair system tubuh tersebut. Proses rusak dan repair inilah yang membuat tubuh memiliki *herd immunity*, dimana system imun terbentuk secara otomatisasi. Covid-19 mampu di cegah dan lawan. Ketika masing-masing individu memiliki system kekebalan yang optimal.

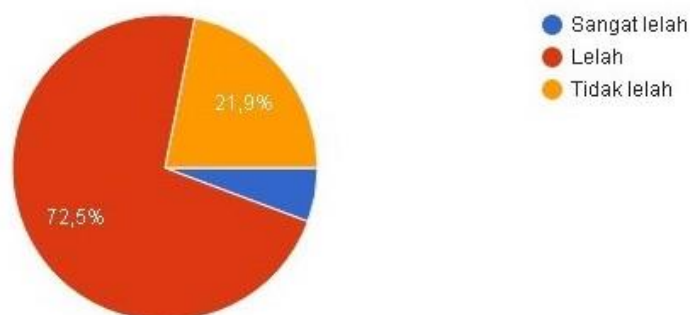
4. Hasil jawaban responden berkaitan dengan durasi melakukan aktivitas fisik



Gambar 4. Hasil durasi waktu melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil jawaban responden berkaitan dengan durasi melakukan aktivitas fisik yang dilakukan selama satuan hari terdapat 46,7% responden menjawab 20-45 menit, 21,3% responden menjawab 45-60 menit, 16,8% responden melakukan lebih dari 60 menit dan 15,3% melakukan aktivitas fisik kurang dari 20 menit.

Hal ini menunjukkan bahwa selain memiliki kuantitas yang tinggi dalam aktivitas fisik mingguan, responden juga melakukan durasi aktivitas fisik yang sesuai, yaitu Sebagian besar 20 menit sampai 60 menit. Aktivitas fisik dengan intensitas rendah sangat dianjurkan berlangsung dalam waktu 40 menit (Stafford, 2011).



5. Hasil responden berkaitan dengan efek yang dirasakan setelah melakukan aktivitas fisik

Gambar 5. Hasil efek responden setelah melakukan aktivitas fisik .

Berdasarkan hasil jawaban responden berkaitan pasca melakukan aktivitas fisik yang dilakukan terdapat 72,5% responden menjawab lelah dan 21,9% responden menjawab tidak lelah dan sebagian kecil responden merasakan sangat lelah setelah melakukan aktivitas fisik.

Hal ini berkaitan dengan kebugaran jasmani mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) yg buruk. Kebugaran jasmani yang baik adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik satu minggu yang lain tidak mengalami kelelahan yang berarti (Wibisana, 2019)

## KESIMPULAN

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan, landasan teori dan hasil data yang diperoleh serta pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut bahwa aktivitas fisik mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi berdasarkan 32,3% responden melakukan aktivitas fisik 2-3 kali dalam satu minggu dan 50% responden melakukan 1-2 kali aktivitas fisik dalam satu hari. Namun, tingginya aktivitas fisik tidak diimbangi dengan kebugaran jasmani yang baik. Berdasarkan hasil penelitian terdapat 72,5% responden mengalami kelelahan setelah melakukan aktivitas fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Association, M. D. (2009). Exercising with a Muscle Disease. *Quest*, (2), 1–34.
- Bloxham, S., & Porter, S. (2010). Adventure sport physiology. In *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning* (Vol. 10). <https://doi.org/10.1080/14729679.2010.505710>
- Kress, T. M. (2011). *Critical Praxis Research*. <https://doi.org/10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004>
- Kusumawardhana, B. (2016). Menurunkan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe-2 melalui latihan aerobik low impact dan ritmis. *Jendela Olahraga*, 1, 1–7.
- Lesmana, H. S., Padli, P., & Broto, E. P. (2018). Pengaruh Recovery Aktif Dan Pasif Dalam. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(2), 38. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n2.p38-41>
- Pratama, D. S. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Materi Sepak Takraw Dengan Metode Tgt (Teams Games Tournaments) dan Recyprocal Style. *Jendela Olahraga*, 3(2), 78–84. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2514>
- Stafford, I. (2011). Coaching children in sport. In *Coaching Children in Sport*. <https://doi.org/10.4324/9780203850688>



Wibisana, M. I. N. (2018). Pengaruh Pemberian Xanthone Kulit Manggis Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Aktivitas Fisik Submasimal. *Jendela Olahraga*, 3(1), 22–30. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i1.2029>

Wibisana, M. I. N. (2019). Indeks Daya Tahan Aerobik Mahasiswa Baru Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2019/2020. 61–65. Semarang: Seminar Nasional Keindonesiaan IV Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan.