

PEMANFAATAN WAKTU LUANG DENGAN AKTIVITAS OLAHRAGA ANGGOTA DIT PAMOBVIT BSI BANYUWANGI

Novia Ramadhani

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
novia.18133@mhs.unesa.ac.id

Indra Himawan Susanto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
indrasusanto@unesa.ac.id

Abstrak

Waktu luang adalah waktu yang dimanfaatkan sebagai sarana mengembangkan potensi, meningkatkan mutu pribadi, meningkatkan kesegaran mental. Penelitian ini bertujuan mengetahui pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas olahraga bagi anggota dit pamobvit di BSI kota Banyuwangi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan instrumen yang digunakan berupa angket yang terdiri dari 14 pertanyaan. Subjek penelitian populasi yang digunakan adalah anggota dit pamobvit dengan jumlah 20 orang. Dalam penelitian ini menggunakan indikator dalam penelitian ini meliputi 4 yaitu waktu luang, aktivitas olahraga, anggota dit pamobvit di BSI kota Banyuwangi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemanfaatan waktu luang dengan melakukan aktivitas olahraga mayoritas berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 11 orang (75%) dan sedangkan sebanyak 9 orang (25%) dalam kategori tidak memanfaatkan waktu luang untuk aktivitas olahraga. Serta dengan hasil perhitungan 20 orang dengan diperoleh dalam kategori normal 6 orang (30%), gemuk 10 orang (50%), obesitas 4 orang (20%). Hasil perhitungan dari data indeks masa tubuh laki-laki dan perempuan diperoleh rata-rata (mean) = 26,60. Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi hasil penelitian adalah pemanfaatan waktu luang dengan aktivitas olahraga pada anggota pamobvit polda jatim jika dilihat dari penelitian ini maka anggota dit pamobvit sudah mengisi waktu luang dengan berbagai aktivitas dengan cukup baik. Anggota Dit Pamobvit harus meningkatkan penggunaan waktu luang yang cukup menjadikan sangat baik.

Kata Kunci: Waktu luang, Aktivitas olahraga, Anggota Pamobvit, BSI Banyuwangi

Abstract

Leisure time is time that is used as a means of developing potential, improving personal quality, increasing mental freshness. This study aims to determine the use of leisure time for sports activities for members of the Dit Pamobvit in BSI, Banyuwangi City. This research is a quantitative descriptive study using a survey method with the instrument used in the form of a questionnaire consisting of 14 questions. The population research subjects used were members of the Dit Pamobvit with a total of 20 people. In this study, the indicators used in this study include 4, namely free time, sports activities, members of the Dit Pamobvit in BSI Banyuwangi. The results of this study indicate that the majority of the use of leisure time by doing sports activities are in the sufficient category, namely as many as 11 people (75%) and while as many as 9 people (25%) in the category of not using their spare time for sports activities. And with the results of the calculation of 20 people obtained in the normal category 6 people (30%), fat 10 people (50%), obese 4 people (20%). The results of the calculation of the body mass index data for men and women obtained an average (mean) = 26.60. Based on the results of the study, the implications of the research results are the use of leisure time with sports activities for members of the East Java Regional Police Pamobvit. If seen from this study, Dit Pamobvit members have filled their spare time with various activities quite well. Members of Dit Pamobvit should increase the use of leisure time which is sufficient to make it very good.

Keywords: Leisure Time, Sports Activities, Pamobvit Member, BSI Banyuwangi

PENDAHULUAN

Seseorang memiliki waktu luang pada kegiatan sehari-hari. Jika pada seseorang menggunakan waktu pada sehari-hari dapat terbagi tiga hal yaitu: untuk bekerja, merawat diri, serta waktu luang. Sehingga pada waktu luang sendiri bisa dibagi dari berbagai macam bentuk yang seperti: efektif belajar, di luar jam belajar, dan liburan sekolah (Dapan, 2010).

Waktu luang ialah waktu kosong pada agenda sehari-hari pada seseorang mulai dari segi fungsinya sendiri dengan melakukan pengembangan potensi, olahraga supaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani (Jumiati et al., 2018:3)

Menurut (Bagong, 2014:253) waktu senggang dapat diartikan dalam dua aspek. Pertama, waktu senggang dapat diartikan sebagai saat jeda dari kesibukan dan rutinitas keseharian. Aktivitas yang dapat dilakukan di kala waktu senggang bisa berupa piknik, liburan, jalan-jalan, berbelanja, melakukan aktivitas hobi, olahraga, atau hanya sekadar bermalasan-malasan saja. Intinya, setiap orang akan berusaha lari dari rutinitas dengan mengisi waktu luang yang ada.

Menurut (Bagong, 2014:254) kedua, waktu senggang dapat diartikan sebagai sebuah sikap yang membiarkan setiap orang berimajinasi untuk mengumpulkan ide-ide, merumuskan penalaran, mengasah daya abstraksi, serta menajamkan intuisi. Aktivitas berimajinasi dalam mengisi waktu senggang hanya mungkin dilakukan jika setiap orang menyatu

Kebosanan pada waktu senggang sebagai waktu yang mencerminkan ketidaksesuaian antara karakteristik penghasil gairah yang diinginkan dari pengalaman waktu luang, dan ketersediaan perseptual atau aktual dari pengalaman rekreasi tersebut. Upaya mereka untuk mengukur kebosanan waktu luang berfokus pada perspektif bahwa apa yang menempati atau tidak menempati waktu luang seseorang adalah pusat dari pengalaman kebosanan pada waktu senggang.

Dalam kehidupan kita sehari-hari, pekerjaan yang membosankan dan repetitif serta aktivitas lain menyebabkan aktivitas waktu senggang atau waktu luang menjadi bagian penting dari kehidupan kita dan alat pembaruan. Perubahan gaya hidup dan perilaku dalam kondisi tertentu umumnya menyebabkan adanya kelelahan psikis yang seringkali memerlukan penyelesaian yang bersifat sesegera mungkin untuk mempertahankan produktivitas kerja yang ada. Demikianlah,

seseorang umumnya memerlukan rekreasi pada waktu luang (Lestari, 2021:93)

Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai aktivitas fisik yang dihasilkan oleh otot rangka yang menyebabkan penurunan energi. Aktivitas fisik dapat dibagi menjadi aktivitas fisik yang sistematis atau terencana dan aktivitas fisik yang tidak sistematis atau tidak terencana. Rencanakan aktivitas fisik atau olahraga teratur untuk meningkatkan kesehatan Anda. Di sisi lain, aktivitas fisik sederhana atau rekreasi yang tidak direncanakan merupakan hasil dari aktivitas sehari-hari di tempat kerja, di rumah, atau dengan transportasi.

Tingginya tingkat aktivitas fisik disebabkan oleh anak-anak, remaja, dan orang dewasa yang aktif secara fisik dan berolahraga di sekolah, di tempat kerja, atau di rumah. Aktivitas fisik disajikan dalam berbagai bahasa, permainan dan latihan.

Rendahnya tingkat aktivitas fisik dan screen time menjadi perhatian universal saat ini, sehingga menjadi prioritas dalam program kesehatan masyarakat (Nissa et al., 2021:202). Melakukan aktivitas fisik secara teratur pada anak-anak dan remaja dapat berdampak positif pada kesehatan mental serta peningkatan kemampuan intelektual yang dapat membantu anak-anak dan remaja dalam proses penyesuaian lingkungan sosial.

Menurut (Piercy et al., 2018) melaksanakan aktivitas fisik memiliki peran positif dalam hasil kesehatan individu, sistem kekebalan, dan kesehatan, masyarakat melaksanakan aktivitas fisik sebagai cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh, mengurangi risiko obesitas, mengurangi risiko hipertensi dan menjaga kualitas tidur (Abbas, 2017). Manfaat kesehatan dari aktivitas fisik tampaknya cukup penting untuk menjaga orang yang aktif tinggi berolahraga, dan untuk mengembangkan keaktifan orang untuk melaksanakan olahraga secara rutin.

Aktivitas fisik mempengaruhi dalam kesehatan masyarakat terbukti dari aktivitas fisik memurukkan pertumbuhan dan perkembangan bersahaja dan dapat membuat seseorang merasa lebih baik, manfaat kesehatan dari aktivitas fisik bisa jadi cukup atau sangat penting untuk menjaga orang yang bersungguh-sungguh untuk berolahraga, dan meningkatkan seseorang yang bersungguh-sungguh untuk berolahraga, otak berfungsi sangat baik, tidur lebih cenderung, dan mengurangi risiko banyak penyakit kronis (Piercy et al., 2018).

Aktivitas fisik salah satu gerakan pada sistem otot manusia beserta pada peningkatan yang membutuhkan tenaga untuk melakukannya. Melakukan aktivitas fisik dengan tidak teratur membuat pengidap penyakit kronis dapat semakin parah, serta dapat menyebabkan kematian (Ramadhan, 2021:194).

Lifestyle menjadi perhatian dari global serta menjadi beban penting bagi kesehatan pada masyarakat. Aktivitas yang kurang salah satu pola hidup yang jauh dari kategori baik. Ketika jarang aktif dalam aktivitas fisik maka menjadikan sebuah faktor risiko dalam peningkatan penyakit pada tubuh seperti jantung coroner, diabetes, kanker usus besar. Pada tingkat aktivitas fisik secara teratur dan memadai hal yang penting untuk mengurangi penyakit pada tubuh seseorang (Lontoh et al., 2020:454)

Menurut WHO bentuk dari suatu aktivitas dengan menggerakkan organ tubuh baik dari otot juga memerlukan tenaga yang keluar dari tubuh. Baik dari cara pemanfaatan aktivitas fisik dapat dijelaskan bahwasanya dalam aktivitas fisik sendiri dapat menurunkan penyakit mulai dari penyakit organ tubuh dan depresi. Namun aktivitas fisik juga salah satu kunci dari segi penting untuk mengimbangkan antara tenaga dan kontrol dari berat badan (Farradika et al., 2019:135)

Olahraga ialah suatu aktivitas dalam gerak tubuh tidak bisa terpisahkan dengan aktivitas seseorang. Sebuah aktivitas yang sering dilakukan secara terus menerus dapat memiliki kemanfaatan dalam kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga juga hal penting untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani yang optimal berkepanjangan (Purwani, 2016:3).

Menurut (Saputra, 2020) kesehatan olahraga ialah upaya suatu Kesehatan yang mengaitkan dengan aktivitas fisik atau tubuh dalam menaikkan imunitas kesehatan. Aktivitas fisik dalam olahraga merupakan dari bagian kebutuhan pokok kehidupan sehari-hari sehingga bisa meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani. Manfaat dalam olahraga untuk kesehatan bisa mencegah penyakit yang masuk dalam tubuh kita dan dapat menunda keterbatasan fisik saat tua. Olahraga peranan penting bagi kesehatan serta masih banyak manusia yang kurang menyadari bahwasanya olahraga dapat menjaga pola hidup sehat jika kita kekurangan untuk berolahraga dapat menurunkan kesehatan diri sendiri.

Kesehatan mental merupakan kondisi ketika tenang dan merasa tenang, sehingga jika seseorang mentalnya merasa berbeda pada

sebelumnya baik bentuk pada perasaan hati, pola pikir, dan mengendalikan perilaku yang dapat mengubah arah menjadi kurang konsisten dalam kesehatan mental. Gangguan dalam kesehatan mental bisa membawa terjadinya masalah dalam pola hidup sehari-hari. Akan tetapi bisa juga menurunkan prestasi baik di sekolah atau dalam produktifitas kerja (Bukhori, 2012).

Kebugaran jasmani merupakan aktivitas setiap hari pada kategori ringan ataupun berat. Dalam kondisi setiap hari masih punya cadangan tenaga dalam melakukan agenda. Makin tinggi dalam kebugaran jasmani seseorang makin baik dan bagus dalam tenaga pada kemampuan kerja fisik seseorang. Bentuk suatu kunci kesehatan yang sangat penting ialah daya tahan tubuh yang baik secara bugar (Budayati, 2011). Seseorang yang melakukan secara rutin berbagai macam aktivitas, tubuh akan menjadi fit dan bugar tidak mudah terjangkit dengan penyakit (Bafirman, 2018:73).

PT Bumi Suksesindo (BSI) merupakan perusahaan pertambangan Penanaman Modal Dalam Negeri (PMDN), yang berdasarkan Keputusan Bupati Banyuwangi No. 188/547/KEP/429.011/2012 tanggal 9 Juli 2012 BSI telah memiliki Izin Usaha Pertambangan Operasi Produksi (IUP OP) seluas 4.998 ha. Terletak di Desa Sumberagung, Kecamatan Pesanggaran, Kabupaten Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur dengan kegiatan utama saat ini terfokus pada unit bisnis produksi emas dan tembaga di Tujuh Bukit Operation atau yang lebih dikenal dengan sebutan Tumpang Pitu. Kualitas sumber daya mineral pada Tujuh Bukit Operation diakui negara sebagai aset dengan nilai sangat strategis. BSI kemudian ditetapkan sebagai Objek Vital Nasional (Obvitnas) pada tanggal 26 Februari 2016 (Bumi Suksesindo, 2017).

Sebagai wujud komitmen untuk senantiasa melibatkan Pemerintah Kabupaten Banyuwangi dalam keberlanjutan perusahaan, BSI memberikan kepemilikan dengan hibah saham tanpa beban apapun kepada mereka sejak tahun 2013 sebesar 10%, yang kemudian mengalami penyesuaian setelah penutupan Penawaran Umum Perdana Saham (IPO) pada 19 Juni 2015 menjadi sebesar 6,42%. Ini merupakan satu-satunya saham hibah yang diberikan oleh perusahaan tambang emas kepada pemerintah daerah dimana lokasi tambang berada.

Direktorat Pengamanan Objek Vital yang selanjutnya disebut Ditpamobvit adalah unsur pelaksana tugas pokok dalam bidang pengamanan

objek vital pada tingkat Polda yang berada di bawah Kapolda.

METODE

Jenis penelitian ini ialah deskriptif kuantitatif dengan desain survey yang bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada anggota dit pamobvit. Populasi pada penelitian ini adalah anggota dit pam obvit di BSI kota Banyuwangi. Sampel dalam penelitian ini seluruh anggota dit pamobvit di BSI kota Banyuwangi sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner (angket) yang dilakukan dengan membagikan lembaran kuesioner kepada anggota dit pamobvit BSI Banyuwangi. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan GPAQ untuk mengetahui aktivitas fisik anggota dit pamobvit pada waktu luang dalam satu minggu. Angket terdiri dari 14 pertanyaan yang digunakan untuk mengambil data dalam penelitian ini merupakan kuesioner waktu aktivitas fisik yang mencakup waktu luang dan aktivitas olahraga. Menurut (Maksum, 2012:17) penelitian survei adalah suatu penelitian yang bentuk penelitiannya berupa pengambilan sampel pada suatu populasi serta alat pengumpulan data pokoknya menggunakan kuesioner. Instrumen pada penelitian ini berupa angket responden yang menggambarkan kegiatan pemanfaatan waktu luang dengan aktivitas olahraga pada anggota dit pamobvit. Teknik analisis data dilakukan menggunakan cara tabulasi menggunakan excel lalu melakukan penyajian data yang sudah digunakan untuk menyuguhkan situasi secara konkret menggunakan kegiatan yang dilakukan anggota pamobvit. Selanjutnya analisis data dilakukan secara deskriptif melalui penyajian data tentang aktivitas olahraga yang dilakukan oleh anggota dit pamobvit dengan menggunakan aplikasi Statistical Program For Social Science (SPSS) versi 28.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Dari data yang dihimpun dapat diketahui jumlah anggota yang melakukan waktu luang dengan aktivitas olahraga anggota dit pamobvit.

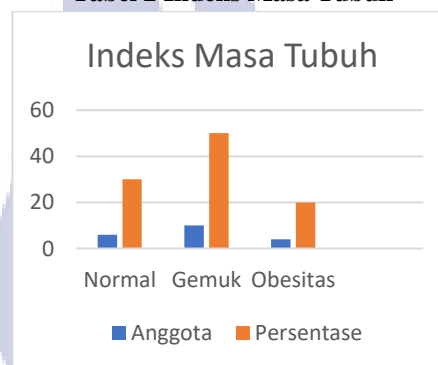
Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	18	90%

Perempuan	2	10%
Usia		
24 - 35	10	45%
36 – 53	10	55%
Indeks Masa Tubuh (IMT)		
Normal	6	30%
Gemuk	10	50%
Obesitas	4	20%
Aktivitas Fisik		
Waktu Luang	9	25%
Aktivitas Olahraga	11	75%

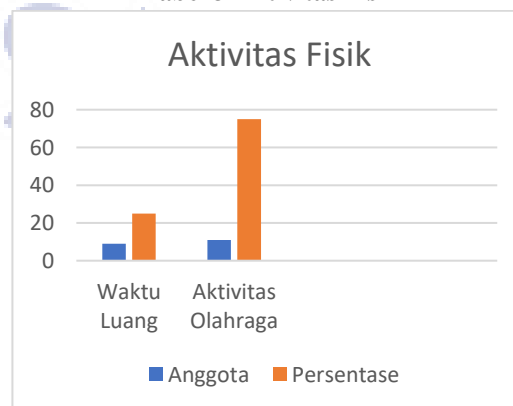
Terdapat 11 orang yang memanfaatkan aktivitas olahraga yang dominan 75% dengan pemanfaatan waktu luang dengan olahraga, sedangkan 9 orang menggunakan waktu luang dengan (keluarga, rekreasi, bekerja) dengan persentase 25%.

Tabel 2 Indeks Masa Tubuh



Hasil dari penelitian ini yaitu dapat dilihat berdasarkan kondisi indeks masa tubuh pada anggota dit pamobvit dengan hasil perhitungan 20 orang dengan diperoleh dalam kategori normal 6 orang (30%), gemuk 10 orang (50%), obesitas 4 orang (20%). Hasil perhitungan dari data indeks masa tubuh laki-laki dan perempuan diperoleh rata-rata (mean) = 26,60.

Tabel 3 Aktivitas Fisik



Bahwasanya anggota dit pamobvit selama seminggu terakhir melakukan kegiatan dengan

aktivitas fisik seperti olahraga dengan 11 orang (75%) dan sedangkan dalam waktu luang seperti (Keluarga, rekreasi, bekerja) dengan 9 orang (25%). Hasil dalam kegiatan ini dideskripsikan dengan tabel dan grafik. Bagian pembahasan menyajikan hasil olah data, menginterpretasikan data secara logis serta mengaitkan dengan rujukan yang sesuai.

Waktu Luang

Waktu luang dalam anggota dit pamobvit polda jatim berdasarkan tabel berikut dengan sebanyak 16 orang (75%) yang memiliki waktu libur dalam 1 minggu sebanyak 1 hari dan sebanyak 4 orang (25%) memiliki waktu libur dalam 2 hari. Selanjutnya responden yang memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan seperti Rekreasi 2 orang (75%), olahraga 12 orang (65%), istirahat 3 orang (15%), menjalankan hobby 3 orang (15%). Untuk kategori dalam pemanfaatan waktu luang dimiliki untuk berolahraga ialah sebanyak 20 orang (100%) dengan rata rata < 30 menit.

Dalam kategori olahraga yang sering dimainkan saat memanfaatkan waktu luang seperti sepakbola 6 orang (30%), badminton 11 orang (55%), fitness 2 orang (10%), tenis meja 1 orang (5%). Menurut anggota dit pamobvit tujuan olahraga sebagai berikut memanfaatkan waktu luang 6 orang (30%), menyehatkan tubuh 2 orang (10%), dan hobby 12 orang (60%).

Tabel 4 Waktu Luang

Pernyataan (Waktu Luang)	n = 20	
	n	%
Dalam satu minggu berapa hari waktu libur yang anda miliki?	16	75%
a. 1 Hari	4	25%
b. 2 Hari		
c. > 2 Hari		
Kegiatan apa yang anda lakukan untuk mengisi waktu luang?	2	5%
a. Rekreasi	12	65%
b. Olahraga	3	15%
c. Istirahat	3	15%
d. Menjalankan hobi		
e. Lainnya: ...		
Berapa waktu luang yang dimiliki untuk berolahraga?	20	100%
a. < 30 Menit		
b. 30 – 60 Menit		
c. 60 – 2 Jam		
d. > 2 Jam		
Olahraga apa yang sering dilakukan ketika ada waktu luang?	6	30%
a) Sepakbola	11	55%
b) Badminton	2	10%
c) Fitness	1	5%
d) Tenis meja		
e) Basket		

f) Jogging		
g) Voli		
h) Senam		
i) Renang		
j) Lainnya: ...		
Apa tujuan berolahraga menurut anda?	6	30%
a) Memanfaatkan waktu luang	2	10%
b) Menyehatkan tubuh	12	60%
c) Hobi		
d) Prestasi		
e) Lainnya: ...		

Aktivitas olahraga pada anggota dit pamobvit polda jatim dalam olahraga berat selama 10 menit pada olahraga seperti fitness, sepakbola, badminton, basket, berlari dengan YA sebanyak 14 orang (60%) dan TIDAK 6 orang (40%). Aktivitas olahraga dalam 1 minggu berapa hari dalam melakukan olahraga, 1 hari sebanyak 7 orang (30%), 2 hari sebanyak 10 orang (60%), 3 hari sebanyak 2 orang (10%). Pemanfaatan aktivitas olahraga berat sebanyak 30 menit dengan 20 orang (100%). Melakukan olahraga sedang selama 10 menit secara rutin seperti jalan cepat, berenang, golf, voli. dengan hasil pengisian YA 16 orang (80%) dan TIDAK 4 orang (20%). Waktu 1 minggu memanfaatkan waktu olahraga beberapa hasil yang sering dilakukan 1 hari sebanyak 8 orang (30%), 2 hari 10 orang (60%), 3 hari 2 orang (10%). Berapa lama dalam melakukan aktivitas olahraga, 30 menit (100%). Melakukan olahraga ringan secara rutin seperti jogging, push up, sit up dengan hasil YA 17 orang (80%) dan TIDAK 3 orang (20%). Dalam 1 minggu, berapa hari olahraga tersebut dilakukan, 1 hari 7 orang (40%), 2 hari 11 orang (55%), dan 3 hari sebanyak 3 orang (5%). Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk olahraga perharinya, sebanyak 30 menit ada 20 orang (100%).

Tabel 5 Aktivitas Olahraga

Pernyataan (Aktivitas Olahraga)	n	
	n	%
Apakah Anda melakukan olahraga berat selama minimal 10 menit secara rutin ? Misal: fitness, sepakbola, badminton, basket, berlari	14	60%
a. YA	6	40%
b. TIDAK		
Dalam 1 minggu, berapa hari olahraga tersebut dilakukan ?	7	30%
a. 1 Hari	10	60%
b. 2 Hari	2	10%
c. 3 Hari		
Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk olahraga berat perharinya ?	20	100%
a. 30 menit		

b. 30-1 jam c. 1-2 jam		
Apakah Anda melakukan olahraga sedang selama minimal 10 menit secara rutin ? Misal: jalan cepat, berenang, golf, bola voli a. Ya b. Tidak	16 4	80% 20%
Dalam 1 minggu, berapa hari olahraga tersebut dilakukan ? a. 1 Hari b. 2 Hari c. 3 Hari	8 10 2	30% 60% 10%
Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk olahraga perharinya ? a. 30 menit b. 30-1 jam c. 1-2 jam	20	100%
Apakah Anda melakukan olahraga ringan selama minimal 10 menit secara rutin ? Misal: jogging, bersepeda, push up, sit up a. Ya b. Tidak	17 3	80% 20%
Dalam 1 minggu, berapa hari olahraga tersebut dilakukan ? a. 1 Hari b. 2 Hari c. 3 Hari	7 11 2	40% 55% 5%
Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk olahraga perharinya ? a. 30 menit b. 30-1 jam c. 1-2 jam	20	100%

Pembahasan

Berdasarkan data yang telah dipaparkan dan dianalisis dengan acuan rujukan yang relevan, tidak semua anggota dit pamobvit bsi banyuwangi melakukan aktivitas fisik pada dominan (Istirahat, Rekreasi, keluarga). Jumlah anggota dit pamobvit yang melakukan aktivitas fisik pada semua hanya dominan 11 orang (75%). Peningkatan ini karena adaptasi anggota dit pamobvit dengan kondisi baru dan membiasakan diri dengan pemanfaatan waktu luang dengan aktivitas olahraga. Menurut (Kusumawardhani1 et al., 2021:50) penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya dalam mempertahankan kekebalan tubuh menjadi peran untuk mencegah dari segala virus.

Selain itu, penelitian ini juga sesuai dengan penelitian lain di mana aktivitas fisik mengalami kenaikan dengan rata-rata 75% selama masa pandemi covid-19 (Sholihin F, 2015). Peneliti menyatakan bahwasanya tingkat pemanfaatan waktu luang dengan aktivitas olahraga pamobvit.

Dengan responden 20 orang yang mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti jawabannya adalah sangat tinggi. Memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga adalah 75% dan yang tidak memanfaatkan waktu luang untuk olahraga ada sekitar 25%. Dengan hasil 75% para anggota dit pamobvit suka melakukan olahraga disela-sela dalam waktu luang daripada bermalas-malasan dengan tidak memakai luang waktu yang kosong dengan aktivitas olahraga. Dan yang 25% tidak melakukan kegiatan pada waktu luang banyaknya faktor mulai segi pekerjaan dan waktu bersama keluarga.

Secara keseluruhan didapatkan rata-rata pemanfaatan waktu luang dengan aktivitas olahraga adalah dalam kategori anggota dit pamobvit termasuk dalam kategori baik selama dalam pemanfaatan waktu luang dengan aktivitas olahraga.

Aktivitas fisik berperan sebagai pencegahan dalam penurunan imunitas tubuh. Dengan adanya aktivitas fisik dalam pemanfaatan waktu luang dengan aktivitas olahraga dapat mempengaruhi fisiologis anggota dit pamobvit dari jenuh dan mengalami gangguan pada kebugaran anggota pamobvit. Maka terdapatnya sosialisasi dalam memberikan manfaat waktu luang dengan aktivitas olahraga dapat memprogram secara sistematis. Sehingga hal itu juga terkait pada proses fisiologis tubuh seseorang (Nissa et al., 2021:207).

Menurut (Sanchez-Oliva et al., 2014) aktivitas fisik berperan preventif dalam menurunkan imunitas fisik dan kesehatan mental. Ada banyak cara untuk tetap aktif di rumah, salah satunya dengan mengikuti latihan dan pelatihan online gratis. Orang melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengurangi obesitas, mengurangi risiko tekanan darah tinggi, dan menjaga kualitas tidur (Abbas, 2017).

Aktivitas fisik yang baik juga mempengaruhi kualitas tidur yang baik. Hal ini didapat dari sebuah penelitian bahwa orang yang tergolong aktif dalam aktivitas fisik dapat memperoleh kualitas tidur 2,5 kali lebih tinggi daripada yang tergolong tidak aktif (Nissa et al., 2021:207). Seseorang yang tidak aktif secara fisik harus ditunjukkan program latihan secara bertahap dengan target awal 30 menit aktivitas fisik selama satu hingga dua hari setiap per minggu.

Waktu luang ialah waktu kosong pada kegiatan setiap hari agar bisa memanfaatkan dengan mengisi waktu kosong secara baik. Mengisi waktu kosong bisa dilakukan dengan sebaik mungkin, supaya dapat produktif untuk pola hidup

sehat (Mahmudi, 2016). "Barang siapa yang menggunakan waktunya dalam sehari semalam, tidak untuk melakukan sesuatu kebaikan (hal-hal yang tidak bermanfaat) atau tidak untuk mencari ilmu yang berguna untuk dirinya, sehingga merugikan untuk dirinya."

Waktu luang merupakan waktu ketika seseorang melepaskan semua hubungan atau kewajiban baik untuk dirinya orang lain maupun diri sendiri dan ketika dia berurusan dengan suatu aktivitas yang dia pilih dengan kemauannya sendiri.

Menurut (Widyaningsih & Hernawan, 2018:29) rekreasi ialah suatu kegiatan yang bersifat fisik, mental maupun emosional yang dilakukan pada waktu luang, kegiatan rekreasi tersebut belaka atau cuma untuk mendapatkan kebahagiaan atau kesenangan.

Kegiatan rekreasi sangat penting untuk mengisi waktu luang dan informal bagi kesehatan. Dalam perlindungan kesehatan, meningkatkan kesehatan tubuh dengan dukungan (fisiologis, psikologis, dan sosiologis) dan dukungan aktivitas rekreasional meningkatkan dukungan sosial dan kebahagiaan hidup seseorang.

Dalam mengetahui pemahaman tentang pentingnya melakukan olahraga agar bisa tercapainya kesehatan untuk tubuh yang baik. Namun banyak yang mengabaikan dalam kesehatan diri sendiri sehingga dengan pentingnya menjaga kesehatan dapat menjadikan tubuh menjadi prima dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Peningkatan kemampuan fisik pada olahraga dapat membentuk kesehatan jasmani dan rohani serta bisa dijadikan salah satu motivasi kepada masyarakat dalam menjaga kesehatan diri sendiri. Secara garis besar sendiri aktivitas olahraga mampu memberikan banyak nilai positif pada tubuh dan olahraga dilakukan secara konsisten dapat menciptakan manfaat yang baik untuk tubuh menjadi lebih baik dan secara optimal.

Menurut (Santoso, 2005:80) melalui kegiatan jasmani, akan terjadi perubahan-perubahan positif dalam kesehatan". Selain itu, efek negatif akan terjadi jika olahraga dilakukan dengan cara yang tidak benar." Pengembangan faktor fisik dalam hubungannya dengan kegiatan olahraga akan meningkatkan kehidupan masyarakat.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dalam pemanfaatan waktu luang dengan

aktivitas olahraga pada anggota pamobvit polda jatim sudah mengisi pada waktu luang baik dari aktivitas yang tepat maka bisa diterapkan pada pimpinan pamobvit polda jatim agar dapat memanfaatkan waktu luang dengan aktivitas olahraga sekaligus bisa meningkatkan kebugaran jasmani.

Pemanfaatan waktu luang anggota pamobvit bahwasanya memiliki kesadaran yang tinggi dalam memanfaatkan waktu luang dengan aktivitas olahraga. Dan ada beberapa anggota yang tidak memanfaatkan waktu luang dengan aktivitas olahraga contohnya seperti (Keluarga, rekreasi, istirahat). Dengan memanfaatkan waktu luang sendiri dapat meningkatkan imunitas tubuh masing-masing anggota dit pamobvit.

Saran

Berdasarkan kelemahan dan kekurangan penelitian ini yakni hanya mengisi kuisioner pada angket yang diberikan peneliti, maka peneliti memberikan beberapa saran-saran yang perlu disampaikan, antara lain:

1. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan aktivitas fisik.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan ditunjang pula dengan wawancara dengan sumber, agar mendapatkan hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, S. (2017). *Integrated Learning Model As The Best Practice On Physical Fitness*. 749–757.
- Bafirman, H., & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik (Vol. 59)*.
- Bagong, S. (2014). *Kapitalisme Dan Konsumsi Di Era Masyarakat Post-Modernisme*. 2504, 253–254.
- Budayati, E. S. (2011). *Kebugaran Jasmani Dan Indek Masa Tubuh Mahasiswa Program Studi Ikora Fik Uny*. Medikora, VII(1), 65–76.
- Bukhori, B. (2012). *Hubungan Kebermaknaan Hidup Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Mental Narapidana (Studi Kasus Nara Pidana Kota Semarang)*. Ad-Din, 4(1), 1–19.
- Dapan, F. Setyawan. (2010). *PEMANFAATAN WAKTU LUANG MAHASISWA*. VI(2), 64–71.
- Dit Pamobvit Polda Jatim. (2021). *Tugas Pokok Dan Fungsi*.

- <https://Ditpamobvit.Jatim.Polri.Go.Id/Tugas-Pokok-Dan-Fungsi/>
- 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. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/Arkesmas.V4i1.3548>
- Jumiati, Haetami, M., & Triansyah, A. (2018). Tingkat Partisipasi Masyarakat Di Kota Pontianak. 1–9.
- Kusumawardhani1, D. I., Susanto2, I. H., Pudjijuniarto3, Yetty, & Mustar4, S. (2021). AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL SISWA SMA PADA ADAPTASI KEHIDUPAN BARU. *JURNAL SPORTA SAINTIKA*, 6, 39–53.
- Lestari, M. (2021). Pemanfaatan Waktu Luang Untuk Aktivitas Rekreasi Bagi Karang Taruna Desa Tahunan Kecamatan Sale Kabupaten Rembang Muji Lestari. 91–100.
- Lontoh, S. O., Kumala, M., & Novendy, N. (2020). Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik Pada Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 4(2), 453. <https://doi.org/10.24912/Jmstkik.V4i2.8728>
- Mahmudi, H. (2016). PENGGUNAAN WAKTU LUANG MAHASISWA PUTRA FIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Maksum. (2012). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (Vol. 53, Issue 9).
- Miles. (2007). Physical Activity And Health. *Nutrition Bulletin*, 22(2), 100–110. <https://doi.org/10.1111/J.1467-3010.1997.Tb01062.X>
- Nissa, F. A. K., Septiani Mustar, Y., & Anita Kumaat, N. D. (2021). Aktivitas Fisik Dan Screen Time Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(September), 10–27.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines For Americans. *JAMA - Journal Of The American Medical Association*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/Jama.2018.14854>
- PT Bumi Suksesindo. (2017). Sekilas Perusahaan. In *Bumisuksesindo.Com* (Issue 188, P. 1). <https://bumisuksesindo.com/Sekilas-Perusahaan>
- Purwani, D. (2016). PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM BEROLAHRAGA DI SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (Issue April).
- Putra, K. P., Kinasih, A., & Kriswandaru, P. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga. 5, 244–248.
- Ramadhan, R. I. (2021). Workout Sebagai Aktivitas Olahraga Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani Di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 193–200.
- Sanchez-Oliva, D., Sanchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Kinnafick, F. E., & García-Calvo, T. (2014). Physical Education Lessons And Physical Activity Intentions Within Spanish Secondary Schools: A Self-Determination Perspective. *Journal Of Teaching In Physical Education*, 33(2), 232–249. <https://doi.org/10.1123/Jtpe.2013-0043>
- Santoso, G. (2005). Manusia Dan Olahraga. Manusia Dan Olahraga.
- Saputra, S. A. (2020). Menjaga Imunitas Dan Kesehatan Tubuh Melalui Olahraga Yang Efektif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II, II*.
- Sholihin F, S. A. D. (2015). *Journal Of Sport Sciences And Fitness*. 4(4).
- Widyaningsih, H., & Hernawan. (2018). Model Outdoor Games Activities Untuk Pemuda Karang Taruna Tenaga Penggerak Olahraga Rekreasi. *Faktultas Ilmu Olahraga. Universitas Negeri Jakarta*. 28–33.