

## ANALISIS AKTIVITAS FISIK MAHASISWA TERHADAP KEBUGARAN JASMANI DI ERA PANDEMI

Krismarini Dwi Desyanti\*. Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

\*[krismarini.17060464021@mhs.unesa.ac.id](mailto:krismarini.17060464021@mhs.unesa.ac.id)

### Abstrak

Pada kondisi Covid-19, pembelajaran tatap muka diganti menjadi di rumah masing-masing secara *online*, untuk menghambat transmisi virus covid-19. Tujuan dari riset ini yakni untuk mengidentifikasi bagaimana aktivitas fisik mahasiswa dalam menjaga kebugaran tubuh selama masa *pandemic* ini. Metode yang dimanfaatkan pada riset ini merupakan deskriptif kuantitatif. Populasi pada riset ini yakni sejumlah 180 mahasiswa, kemudian mengambil responden sebanyak 50 mahasiswa dengan metode *simple random sampling*. Perolehan data pada riset ini dilakukan secara online dengan memanfaatkan media *google form* yang disebar kepada mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil adopsi dari penelitian terdahulu, yang berisikan 18 butir pertanyaan, serta menggunakan skala likert. Hasil survei membuktikan bahwa tingkatan keseriusan mahasiswa dominan adalah setiap 2 sampai 14 hari sekali untuk melaksanakan kegiatan olahraga, durasi tidak ditentukan, waktu pelaksanaan dominan pagi hari, serta kegiatan yang seringkali dilaksanakan yakni olahraga permainan serta bersepeda. 34% mahasiswa mengatakan setuju untuk melakukan aktivitas fisik 2 minggu sekali, 36% mahasiswa mengatakan setuju untuk tidak pernah menentukan durasi saat berolahraga, 34% mahasiswa mengatakan sangat setuju untuk melaksanakan aktivitas olahraga pada pagi hari, serta 38% mahasiswa mengatakan sangat setuju untuk melakukan olahraga dengan bermain. Kesimpulannya adalah sebagian besar mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya masih melaksanakan kegiatan fisik di masa *pandemic* Covid-19.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik; kebugaran; pandemi

### Abstract

In the Covid-19 condition, face-to-face learning is transferred to each other's homes using an online method, in order to break the chain of the Covid-19 virus spread. The purpose of this study was to find out how the students' physical activity is done in maintaining physical fitness during this pandemic. The method used in this research is descriptive quantitative. The population of the study was 180 students, then took the respondents as many as 50 students with simple random sampling method. Data retrieval in this study was carried out online using google form media which was distributed to students. The instrument used in this study is the result adoption of previous research, which contains 18 questions, and uses a likert scale. The results prove that the level of seriousness of the dominant students is once every 2 to 14 days to carry out sports activities, the duration is not determined, the dominant time of implementation is in the morning, and the activities that are mostly carried out are cycling and sports games. 34% of students said that they are agree to do physical activity every 2 weeks, 36% of students said that they are agree to never determine the duration of exercise, 34% of students said they strongly agreed to carry out sports activities in the morning, and 38% of students said they strongly agreed to do sports by playing. The conclusion is, most of Sports Education Students of Universitas Negeri Surabaya are still doing physical activity during the Covid-19 pandemic.

**Keywords:** physical activity; fitness; pandemic

## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik ialah pergerakan badan yang diakibatkan oleh otot rangka serta membutuhkan tenaga, semacam kegiatan yang dicoba dikala melaksanakan pekerjaan rumah tangga, bekerja serta kegiatan yang lain( World Health Organization, 2018).

Aktivitas fisik secara teratur menolong melindungi tekanan darah, kolesterol, melindungi berat tubuh senantiasa normal, mempertahankan keadaan jantung pula melancarkan perputaran darah, tingkatkan kekuatan tulang, otot dan melindungi kesehatan sendi, serta menolong merendahkan indikasi tekanan mental serta tingkatkan mutu hidup (Adhitya, 2016). Secara universal kegiatan raga dipecah jadi 3 berbagai, ialah kegiatan raga tiap hari, kegiatan raga dengan latihan, serta pula berolahraga ( KemenkesRI, 2018).

Aktivitas fisik yang dicoba secara tertib hendak tingkatkan ketahanan fisik ataupun badan. Metode buat tingkatkan kebugaran dan kesehatan badan ialah dengan latihan raga maupun berolahraga secara tertib, yang dapat dicoba secara perorangan ataupun dalam wujud kelompok. Kegiatan raga pula sebagian dari kehidupan tiap orang dewasa maupun pekerja semacam pekerja tenaga pendidik serta kependidikan (Kemenkes RI, 2016).

Berbagai khasiat didapatkan dari aktivitas fisik dimana antara lain yakni bisa merendahkan penyakit jantung koroner, stroke, diabet, hipertensi, kanker kolon, kanker payudara serta tekanan mental. Tidak hanya itu, kegiatan raga ialah kunci dari pengeluaran tenaga yang sangat berarti dalam rangka menyeimbangkan tenaga serta kontrol berat tubuh untuk seorang(Guilbert, 2003).

Melindungi keadaan raga senantiasa fit merupakan perihal yang sangat berarti dicoba, paling utama untuk orang yang berisiko gampang terkena penyakit, keadaan tersebut dapat berakibat pada menyusutnya energi tahan badan ataupun imunitas sehingga rentan terhadap peradangan( Nadiar& Janitra, 2020: 3).

Berolahraga wajib dijadikan selaku dari kebutuhan dan melindungi kebugaran itu sebabnya(Bompadkk, 2015) Berolahraga merupakan rangkaian gerak badan yang tertib serta terencana buat menjaga gerak(yang memiliki makna untuk menjaga kelangsungan hidup) serta tingkatkan keahlian gerak(yang bermakna tingkatkan mutu hidup). Berolahraga ialah keperluan hidup yang memiliki sifat kontinuitasserta khasiatnya hendak dirasakan untuk seorang yang melaksanakan kegiatan berolahraga.

Apabila ditelaah lebih jauh hingga informasi World Health Organization menampilkan kalau saat sebelum terdapatnya pandemi Covid- 19 ini hingga tren global

menampilkan kalau terjalin keterbatasan pergerakan raga di anak muda secara global, dengan persentase di Indonesia sebanyak 86.4% anak muda hadapi keterbatasan aktivitas fisik. Perihal tersebut bisa jadi hendak terus memburuk pada keadaan *pandemic* sekarang ( Sánchez- Oliva et al., 2020). Jika dikaitkan dengan keadaan pandemi Covid- 19 ini malah dianjurkan buat senantiasa hidup aktif serta olahraga walaupun pada lingkup yang terbatas supaya imun badan terpelihara secara maksimal buat menghindari terpapar Covid- 19. Kegiatan raga bisa dicoba di dalam rumah dengan bermacam aktivitas raga dengan keseriusan lagi, misalnya jalur *indoor*, melatih kelenturan, kekuatan, ketahanan kardiovaskular dan campuran berolahraga tersebut( Wong et al., 2020).

Corona virus disease ataupun lebih sering di dengar diucap dengan Covid- 19 merupakan suatu peradangan penyakit yang diakibatkan oleh tipe virus terkini yang ditemui di tahun 2019( Luzi&Radaelli, 2020). Penyakit ini selaku penyakit peradangan meluas sehingga kita wajib mengenali virus ini bisa menyebar dari satu orang ataupun barang ke orang ataupun barang lain. Riset menampilkan kalau virus ini bisa menyebar lewat droplet saluran pernafasan serta kontak langsung dengan pengidap. Dasar transmisi ini yang kesimpulannya membuat kita wajib melaksanakan protokol penangkalan serta pengendalian peradangan COVID- 19 dalam kehidupan kita tiap hari (Duan, 2020).

Kebijakan pemerintah membagikan ketentuan *physical distancing* selaku usaha menghambat laju transmisi Covid- 19 yang berakibat pada terbatasnya berbagai kegiatan individu pada bermacam zona kehidupan, contohnya ialah di sektor pembelajaran. Secara spesial di tahap pembelajaran besar hingga para pelajar tidak lagi tiba ke sekolah buat melakukan pembelajaran materi serta praktik secara langsung serta ditukar dengan pendidikan daring. Pendidikan daring merupakan pendidikan dengan menggunakan jaringan internet( Isman, 2016).

Pada masa *pandemic covid- 19* sudah bawa kesusahan belajar di sekolah, sebab umumnya proses pengajaran dicoba secara tatap muka serta berganti jadi pendidikan online. Di masa pandemi virus corona baru ini, kegiatan raga serta ruang berolahraga jadi terbatas( Dai, 2020: 2). Mahasiswa yang umumnya aktif melaksanakan kegiatan berolahraga di area kampus, baik lewat kuliah praktik serta Unit Kegiatan Mahasiswa( UKM) hingga kehabisan tahap kuliah praktik serta latihan berolahraga dengan terdapatnya kuliah *online* di rumah. Khususnya di Universitas Negeri Surabaya, mahasiswa program studi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi dengan terdapatnya Covid- 19 melakukan sistem kuliah secara online buat modul pelajaran ataupun praktik. Sepanjang

kegiatan belajar, para pengajar tidak cuma terpaku dengan modul, tetapi uraian terpaut Covid19 serta berartinya melindungi kebugaran. Secara universal Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan serta keahlian badan melaksanakan penyesuaian ( menyesuaikan diri) terhadap pembebasan raga yang diberikan kepadanya( dari kerja yang dicoba tiap hari) tanpa memunculkan kelelahan yang kelewatan( Prakoso&Setiyo,2015). Tiap orang memerlukan kebugaran jasmani yang baik, supaya bisa melakukan pekerjaannya dengan efisien serta efektif tanpa hadapi kelelahan yang berarti( Darmawan, 2017)

Sebagai Mahasiswa program studi pendidikan olahraga adalah hal yang penting agar selalu ikut serta untuk memperlambat laju transmisi Covid 19 melalui program melaksanakan kegiatan raga buat meningkatkan energi agar imunitas tetap terjaga serta berfungsi jadi agen ataupun konsultan kesehatan setidaknya untuk keluarga pribadi dirumah.

Berdasarkan penjelasan tersebut bisa diidentifikasi betapa signifikan dampak dari kegiatan fisik atas kebugaran tubuh individu terkhususnya di era *pandemic* disaat ini, keadaan raga yang optimal sangat diperlukan. Tetapi, minimnya uraian hendak keadaan badannya dikala ini membuat seorang merasa telah lumayan dengan keadaannya dikala ini. Maka dari itu penulis memiliki ketertarikan buat melaksanakan studi mengenai aktivitas fisik. Lebih tepatnya terhadap mahasiswa pendidikan olahraga universitas negara Surabaya. Riset ini dirasa butuh dicoba dengan anggapan belum terdapatnya riset tentang aktivitas fisik mahasiswa di masa Pandemi Covid-19. Riset ini digunakan buat mengenali keadaan fisik mahasiswa dari aktivitas fisik yang sudah dilakukan selama masa pandemi dan untuk lebih meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan terlebih di masa pandemi saat ini.

**METODE**

Riset ini memakai tipe riset deskriptif kuantitatif. Pengambilan informasi memakai tata cara survei. riset survei ialah salah satu riset dengan metode mengumpulkan ilustrasi dengan mengenakan kuesioner sebagai metode pengumpulan informasi yang utama. Instrumen yang digunakan dalam riset ini merupakan kegiatan raga mahasiswa yang di adopsi dari Wahyudi(2020). Menurut Maksum(2012) populasi merupakan semua obyek atau individu yang akan diteliti dan digeneralisasi, populasi pada riset ini yakni mahasiswa/i Pendidikan olahraga angkatan 2017-2020 yang berjumlah 50 mahasiswa. Sasaran riset ini bersamaan di Universitas Negeri Surabaya. Pada riset

kali ini ada pula persoalan yang hendak diberikan dalam instrumen Google Form yang hendak membagikan suatu persoalan yang terdiri dari 18 instrumen soal tentang kegiatan raga mahasiswa dalam melindungi kebugaran di masa pandemi. Metode pengambilan informasi merupakan dengan memakai angket. Tata cara kuesioner angket yang dipakai berbentuk angket tertutup memakai skala likert.

**Tabel 1. Skala Alternatif Jawaban**

Interval	Keterangan	Skor
4,20 < x ≤ 5,00	Sangat Sepakat	5
3,40 < x ≤ 4,20	Sepakat	4
2,60 < x ≤ 3,40	Netral	3
1,80 < x ≤ 2,60	Tidak Sepakat	2
1,00 < x ≤ 1,80	Sangat Tidak Sepakat	1

Pada skala likert partisipan diberi peluang membagikan jawaban dengan opsi 5 jawaban ialah STS (Sangat tidak sepakat), TS (Tidak sepakat), N (Netral), S (Sepakat), SS (Sangat sepakat) agar diperoleh suatu nilai/skoryang cocok dengan kondisi orang (Budiaji, 2013).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menurut data yang sudah dikumpulkan oleh penulis, penulis hendak menganalisa serta membahas temuan riset. Berikut merupakan hasil analisa yang sudah dikumpulkan oleh penulis

**Tabel 2. Hasil angket aktivitas fisik mahasiswa pendidikan olahraga universitas negeri Surabaya**

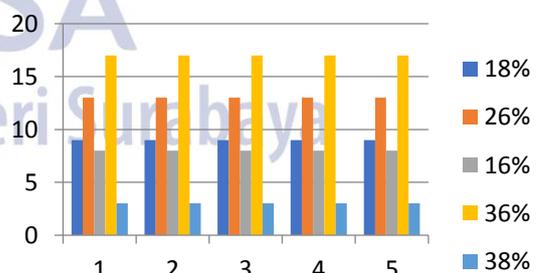
No	Item Soal	Presentase				
		STS	TS	N	S	SS
1	Setiap hari saya melakukan aktivitas fisik di masa <i>pandemic</i> covid-19	4	13	32	26	12
2	Saya melakukan aktivitas fisik setiap dua hari sekali selama <i>pandemic</i> covid-19	6	30	26	28	10
3	Saya selalu melakukan aktivitas fisik di masa <i>pandemic</i>	6	24	28	26	16

No	Item Soal	Presentase				
		STS	TS	N	S	SS
	covid-19					
4	Di masa <i>pandemic</i> ini saya melakukan aktivitas fisik dua minggu sekali	18	26	16	34	6
5	Saya tidak pernah melakukan aktivitas fisik selama masa <i>pandemic</i> covid-19	60	18	8	4	6
6	Di masaini saya melakukan olahraga dengan durasi 15 menit	0	22	38	28	12
7	Saya merasa cukup melakukan olahraga dengan durasi 30 menit	0	18	30	40	12
8	Saya menentukan waktu durasi olahraga 45 menit dalam sehari	2	32	30	30	6
9	Saya merasa bugar melakukan olahraga selama 1 jam	2	16	26	38	18
10	Saya tidak pernah menentukan durasi saat berolahraga	2	16	26	38	19
11	Saya lebih suka berolahraga di pagi hari karena udara masih sejuk	4	6	24	32	34
12	Saya selalu berolahraga pada siang hari	44	26	24	3	0
13	Setiap sore waktu yang cocok untuk saya	4	2	34	42	18

No	Item Soal	Presentase				
		STS	TS	N	S	SS
	berolahraga					
14	Saya terbiasa olahraga pada malam hari sebelum istirahat	40	32	18	10	0
15	Saya sering melakukan <i>jogging</i> sebelum melakukan aktivitas sehari-hari	10	34	32	14	10
16	Bersepeda sering saya lakukan untuk olahraga setiap hari	20	30	30	20	0
17	Bermain dengan berolahraga merupakan hal yang paling saya senangi	0	2	24	36	38
18	Saya selalu menyempatkan waktu dalam satu minggu untuk berenang	14	26	34	24	2

Bersumber pada tabel diatas, terdapat sebagian instrumen dari aktivitas fisik. Bisa dinyatakan selaku berikut:

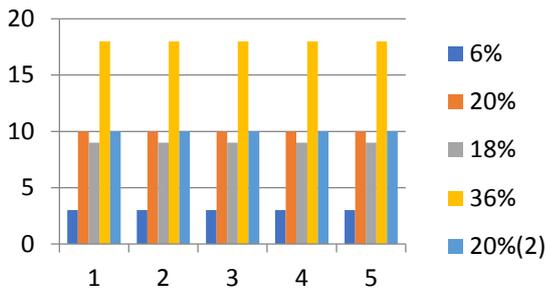
Dimasa *pandemic* ini saya melakukan aktifitas fisik dua minggu sekali



**Gambar 1. grafik intensitas mahasiswa melakukan aktivitas fisik**

Analisis level intensitas kegiatan fisik mahasiswa selama pandemi Covid-19 memperlihatkan bahwa sebagian mahasiswa setuju untuk melakukan aktivitas fisik dua minggu sekali.

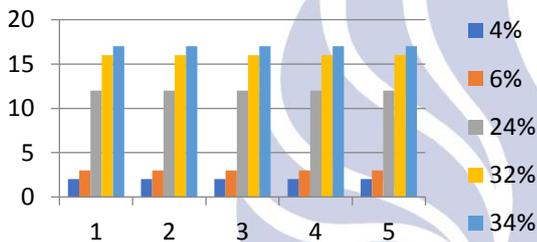
Saya tidak pernah menentukan durasi saat berolahraga



**Gambar 2. Grafik frekuensi mahasiswa melakukan aktivitas fisik**

Analisis Frekuensi ketika melaksanakan kegiatan fisik mahasiswa selama pandemi Covid-19 memperlihatkan bahwa sebagian mahasiswa setuju jika saat melakukan aktivitas fisik tidak menentukan durasi waktunya.

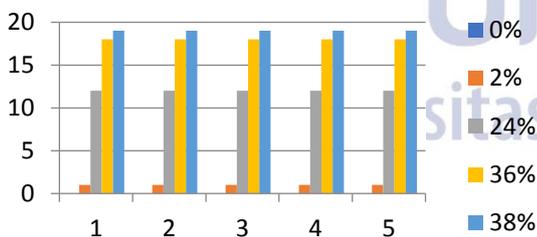
“Saya lebih suka berolahraga di pagi hari karena udara masih sejuk”



**Gambar 3 Grafik waktu mahasiswa melakukan aktivitas fisik**

Analisis waktu saat melaksanakan kegiatan fisik mahasiswa ketika pandemi Covid-19 memperlihatkan bahwa sebagian mahasiswa setuju jika melakukan aktivitas fisik di pagi hari lebih menyenangkan.

“Bermain dengan berolahraga merupakan hal yang paling saya senang”



**Gambar 4 Grafik olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa**

Survei aktivitas fisik atau olahraga yang dilaksanakan mahasiswa selama pandemi Covid-19 memperlihatkan bahwa sebagian mahasiswa senang melakukan aktivitas fisik dengan bermain dengan olahraga.

Dari hasil survei membuktikan mahasiswa memiliki tingkatan kegiatan raga yang lumayan baik. Hasil Survei

membuktikan tingkatan keseriusan kegiatan mahasiswa dominan tiap 2 hari sekali serta 2 minggu sekali melaksanakan kegiatan raga, lama frekuensi kegiatan raga tidak memastikan durasi waktu, waktu buat melaksanakan kegiatan raga paling banyak di pagi serta sore hari, sebaliknya kegiatan raga yang sering dicoba merupakan bersepeda serta berolahraga game.

Disaat ini melindungi kebersihan serta menjaga keadaan tubuh agar senantiasa bugar ialah sebuah keharusan yang bisa dicapai melalui pelaksanaan kegiatan raga. Kegiatan raga bermanfaat buat pertumbuhan anak dan membantu merendahkan efek terpapar sesuatu penyakit. Kegiatan raga bagikan peran berarti pada pertumbuhan raga, sosial, dan kognitif, kesehatan mental serta sikap, kesehatan musculoskeletal, serta kesehatan kardiovaskular anak (Lobelo, Fetal., 2020). Melalui pergerakan yang minim serta durasi yang terbatas, pelajar bisa meregangkan diri di pergantian waktu belajar, melaksanakannya dengan rutin meskipun di durasi yang singkat dapat membuat otot menjadi tidak tegang serta peredaran darah jadi mudah (Wicaksono, 2020).

**PENUTUP**

**Simpulan**

Berdasarkan hasil riset serta analisa yang sudah diuraikan diatas, bisa ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Surabaya. Dalam hal ini terdapat keterbatasan penelitian yaitu adanya kondisi dimana pada keadaan saat ini yang sedang mengalami Pandemi Covid-19, sehingga sampel yang diteliti hanya 50 responden dari angkatan 2017-2020. Dalam hal ini perlu adanya penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar.

**Saran**

Saran penulis dari hasil riset kegiatan fisik mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Surabaya dalam menjaga kebugaran di masa pandemi yaitu terdapat keterbatasan peneliti dalam proses pengambilan sampel di masa Pandemi Covid-19, menambahkan variabel lebih luas dan mendalam, serta penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan selanjutnya

**DAFTAR PUSTAKA**

Adhitya, S. D. (2016). Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal student Universitas Negeri Yogyakarta* Vol. 5 No. 5.

Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. United States : Human Kinetics

- Budiaji, W.(2013). Skala Pengukuran serta Jumlah Reaksi Skala Likert( The Measurement Scale and the Number of Responses in Likert Scale). *Ilmu Pertanian serta Perikanan*, 2( 2), 127–133.
- Dai, N. F. (2020). Stigma Masyarakat Terhadap Pandemi Covid-19. *Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Timur*, 66-73.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa melalui Penjas.*Jurnal ilmu pendidikan*
- Isman, M. (2016). Pembelajaran Moda Dalam Jaringan (Moda Daring). *The Progressive and Fun Education Seminar*, 586–588.
- Kementerian Kesehatan RI.(2018). Mengetahui Jenis Aktivitas Fisik. (Online), ([https://Promkes.Kemkes.Go.Id/Content/?P=8807#:~:Text=Secara%20umum%20aktivitas%20fisik%20dibagi,Dengan%20latihan%2c%20dan%20juga%20olahraga,Diakses Tanggal 3 November 2020](https://Promkes.Kemkes.Go.Id/Content/?P=8807#:~:Text=Secara%20umum%20aktivitas%20fisik%20dibagi,Dengan%20latihan%2c%20dan%20juga%20olahraga,Diakses%20Tanggal%203%20November%202020)).
- Lobelo, F., Natalie, D., Sara, H., Blaise, A., & Council. (2020). Physical Activity Assessment and Counseling in Pediatric Clinical Settings. *The American Academy of Pediatrics*, 145(3), 1-23.
- Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza and Obesity: Its Odd Relationship and The Lessons For Covid-19 Pandemic. *Acta Diabetologica*, 57(6), 759–764. <https://doi.org/10.1007/S00592020-01522-8>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nadiar& Janitra. M. (2020). OLAHRAGA DAN COVID-19.*Jurnal Olahraga dan Covid-19*.
- Prakoso, D. P., & Setiyo H. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMS DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Volume 3*, 9–13.
- Sánchez-Oliva, D., Esteban-Cornejo, I., Padilla-Moledo, C., Pérez-Bey, A., Veiga, Ó. L., Cabanas-Sánchez, V., & Castro-Piñero, J. (2020). Associations between physical activity and sedentary time profiles transitions and changes in well-being in youth: The UP&DOWN longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 47(November 2018), 101558. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101558>
- Wahyudi, A. N.(2020). Survei Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Rekreasi STIKIP Modern Dalam Menjaga Kebugaran Selama Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi Covid 19. Ngawi: *Stikip Modern Ngawi*.
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik yang Aman pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8, 10–15.
- Wong, A. Y. Y., Ling, S. K. K., Louie, L. H. T., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., & Yung, P. S. H. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>
- World Health Organization(2018)*Physical Activity. World Health Organization*. Dilihat 12 Juni 2020.<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>.