

PERBANDINGAN PEMAHAMAN DAN KOMPETENSI INSTRUKTUR KEBUGARAN LULUSAN FIO DAN NON FIO TENTANG KONDISI FISIK

Emandri Bumi Judi* , I Made Sriundy Mahardika

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

*emandrijudi16060474044@mhs.unesa.ac.id *imadesriundy@yahoo.co.id

Abstrak

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang melibatkan otot dan fisik yang kemudian dari waktu ke waktu aktivitas tersebut menjadi cabang olahraga dan bahkan digunakan sebagai salah satu cara penyembuhan dalam bidang kesehatan. Aktivitas olahraga yang rutin dan teratur dapat memberikan pengaruh yang baik pula terhadap kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan dan menghindari kelelahan yang berlebih akibat aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari. Kebugaran jasmani yang baik didapatkan melalui aktivitas fisik yang teratur dan olahraga yang benar. Olahraga juga tidak lepas dari motivasi seseorang. Motivasi merupakan kemauan atau keinginan seseorang untuk melakukan sesuatu. Munculnya pandemic covid-19 menyebabkan aktivitas sehari-hari setiap orang berubah bahkan berhenti karena penyebaran virus yang sangat cepat dan anjuran dari pemerintah untuk tetap berada di rumah dan bekerja dari rumah. Tujuan penelitian skripsi ini didasari oleh keterbatasan ruang dan fasilitas untuk berolahraga yang diakibatkan oleh Pandemic Covid-19 sehingga peneliti melakukan penelitian tentang tingkat motivasi berolahraga mahasiswa Universitas Negeri Surabaya saat terjadinya pandemic covid-19.

Kata kunci : Aktivitas olahraga, Motivasi, Pandemi.

Abstract

Sport is an activity that involves muscles and physicality which then from time to time this activity becomes a sport and is even used as a way of healing in the health sector. Regular exercise activities can also have a good effect on physical fitness. Physical fitness is a person's ability to endure and avoid excessive fatigue due to physical activity carried out every day. Good physical fitness is obtained through regular physical activity and proper exercise. Sports also cannot be separated from one's motivation. Motivation is someone's willingness or desire to do something. There are two factors that influence motivation, namely intrinsic motivation which is a willingness that arises from within oneself and extrinsic factors which are the result of suggestions, praise or support from other people to achieve something. The emergence of the Covid-19 pandemic has caused everyone's daily activities to change and even stop due to the very rapid spread of the virus and recommendations from the government to stay at home and work from home. The purpose of this thesis research is based on the limited space and facilities for exercise caused by the Covid-19 Pandemic so that researchers conducted research on the level of exercise motivation of Surabaya State University students during the Covid-19 pandemic. The content in this thesis is the result of research conducted by researchers and also based on continuous literature with the theme of this thesis.

Keyword : sport activity, motivation, pandemic.

1. PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga merupakan suatu hal yang sangat penting bagi manusia karena berolahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Namun tidak semua manusia menyadari betapa pentingnya melakukan aktivitas olahraga tersebut. Bagi pendidikan di Indonesia, salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sesuai Permendiknas No. 23 Tahun 2006 tentang standar kompetensi lulusan untuk satuan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA/MA), sedangkan pada perguruan tinggi, khususnya Universitas Negeri Surabaya (Unesa) semua mahasiswa baru sejak tahun 2019 yang lalu wajib memrogram matakuliah Pendidikan Jasmani dan Kebugaran. Menurut Wakil Rektor 1 Universitas Negeri Surabaya, tujuan adanya matakuliah pendidikan jasmani dan kebugaran dalam Satuan Kredit Semester (SKS) adalah sebagai landasan pendidikan karakter, memiliki

keterampilan gerak dan keterampilan pengelolaan diri (surabayainside.com). Setelah matakuliah ini (pendidikan jasmani dan kebugaran) selesai dalam semester satu (1) tidak ada matakuliah lanjutan sebagai proses berlanjut dari tujuan diadakannya matakuliah tersebut. Sedangkan bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga, setiap semesternya selalu berhadapan dengan banyak jenis aktivitas fisik sesuai dengan cabang olahraga yang ada dalam Kartu Rencana Studi (KRS) setiap semesternya. Sehingga mahasiswa pada fakultas lain jika ingin melakukan olahraga harus meluangkan waktu pada pagi hari sebelum kuliah dimulai atau pada sore hari setelah perkuliahan selesai. Namun sejak terjadinya penyebaran pandemi Covid-19, aktivitas fisik tersebut harus berhenti dan dihentikan untuk menghindari terjadinya penularan pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Penyebaran Covid-19 di Indonesia bahkan di dunia sangat cepat sehingga menghentikan aktivitas di berbagai sektor, baik ekonomi, pendidikan bahkan pemerintahan. Setelah

pertama kali muncul di Wuhan, China, jumlah kasus positif Covid-19 terus meningkat. Di Indonesia, kasus pertama Covid-19 terjadi setelah kurang lebih 2 (dua) bulan sejak kemunculan kasus pertama di Wuhan yang membuat kota tersebut bahkan sebagian kota di China harus di lockdown –atau ditutup. Kemudian kasus positif Covid-19 di Indonesia terus meningkat sehingga menyebabkan pemerintah harus mengeluarkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan semua orang harus melakukan segala sesuatunya dari rumah baik para pekerja kantoran, pebisnis bahkan para pelajar. Kemunculan Covid-19 ini juga membuat fasilitas-fasilitas olahraga seperti gym, kolam renang, lapangan atletik, dll. harus ditutup sementara waktu selama Covid-19 sehingga masyarakat yang sering melakukan aktivitas olahraga di fasilitas olahraga harus melakukan olahraga di rumah atau bahkan tidak melakukan olahraga sama sekali karena tidak nyaman melakukan olahraga di rumah. Padahal sebenarnya yang sangat penting dilakukan selama penyebaran pandemi ini adalah melakukan aktivitas olahraga untuk meningkatkan imunitas tubuh termasuk makan makanan bergizi sehingga tidak mudah terpapar Covid-19.

Definisi olahraga secara luas maupun sempit menurut Jonasson (2013:11) menyebutkan bahwa “*sport means all forms of physical activity which, through casual or organised participation, aim at expressing or*

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Deskriptif. Penelitian deskriptif atau dalam bahasa Inggris *descriptive research* adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan secara sistematis fakta dengan akurat tentang gejala (phenomena) tertentu yang menjadi pusat perhatian peneliti (Sriundy, 2015). Sampel dari penelitian ini Instrument penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut :

1. Angket berbasis online menggunakan *google form* yang menggunakan *multiple choice* dengan rentang skor “1-4” . Skor 1 Untuk Sangat Tidak Setuju (STS), skor 2 untuk Tidak Setuju (TS), skor 3 untuk Setuju (S) dan skor 4 untuk Sangat Setuju (SS).
2. Lembar hasil angket (sebagai pengecekan tambahan)

Dalam penelitian ini, untuk mengumpulkan data yang valid dan akurat dibutuhkan prosedur pengambilan data secara tepat. Adapun proses dalam pengumpulan data yaitu :

1. Peneliti menyusun angket serta memberikan pilihan jawaban untuk angket penelitian.
2. Menyerahkan kepada 2 (dua) dosen untuk memvalidasi kuisioner.
3. Membagikan angket yang sudah di validasi ke dalam bentuk *google form* melalui grup whatsapp / instagram / email maupun pribadi kepada sampel penelitian.

improving physical fitness and mental well being, forming social relationships or obtaining results in competition at all levels”. Menjelaskan olahraga merupakan performa dalam bentuk partisipasi aktivitas fisik yang terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental, membentuk hubungan sosial atau mendapat hasil dalam kompetisi disemua tingkatan/bidang. Sedangkan definisi olahraga menurut Husdarta (2011:13) menyatakan “olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya atau performa”.

Menurut Uno (2007), Motivasi didefinisikan sebagai faktor internal maupun eksternal yang di indikasi oleh hasrat dan minat seseorang dalam melakukan sesuatu yang ingin dicapai. Motivasi juga merupakan bentuk dari sebuah dorongan untuk melakukan sesuatu yang disebabkan oleh situasi yang dihadapinya (Siagian, 2004). Menurut Pakar Psikologi di State University of Toronto Raymond J. Wlodkowski “motivasi sebagai suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu dan yang memberi arah serta ketahanan (presistance) pada tingkah laku tersebut (Siregar, 2010). Motivasi merupakan kekuatan yang memandu seseorang untuk mencapai hasil yang tinggi Ismaryanti(2008:5).

adalah mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Olahraga (FIO), Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Ilmu Ekonomi (FE), Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FISH), Fakultas Teknik (FT) dan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA). Teknik pengambilan sample pada penelitian ini yaitu menggunakan Random sampling.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut :

1. Deskripsi
Metode penelitian yang digunakan untuk menemukan pengetahuan yang seluas luasnya terhadap objek penelitian pada suatu masa tertentu.(Hidayat, 2010)

2. Mean

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Dimana :

M = rata-rata

$\sum x$ = jumlah nilai x

N = jumlah sampel

(Maksum, 2007)

3. Presentase Kategori

$$\frac{f}{N} \times 100\%$$

Dimana :

f = frekuensi

N = jumlah total

3. HASIL PENELITIAN

a) Kategori tingkat Motivasi Mahasiswa Unesa

Hasil penelitian dari Tingkat Motivasi melakukan olahraga di rumah pada Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya dalam penelitian ini, diuji atau diukur dengan menggunakan angket yang berjumlah 23 butir pernyataan. Tabel distribusi tingkat motivasi melakukan olahraga di rumah pada Mahasiswa Universitas negeri Surabaya dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Tingkat Motivasi

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	15	10%
Sedang	116	75%
Tinggi	19	13%
Jumlah	150	100%

Berdasarkan data yang disajikan di atas, tingkat motivasi melakukan olahraga di rumah pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya kategori tinggi sebesar 13 %, kategori sedang sebesar 77% dan kategori rendah sebesar 10%.

b) Kategori Motivasi Faktor Intrinsik

Hasil penelitian pada faktor intrinsik dalam penelitian ini di ukur dengan 9 pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Motivasi Faktor Intrinsik

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	12	8%
Sedang	120	80%
Tinggi	18	12%
Jumlah	150	100%

Berdasarkan data yang ditampilkan pada tabel dan diagram di atas maka hasil faktor intrinsik yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 12%, kategori sedang sebesar 80% dan kategori rendah 8%.

c) Kategori tingkat Motivasi Faktor Ekstrinsik

Hasil penelitian pada faktor ekstrinsik dalam penelitian ini di ukur dengan 14 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor ekstrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Motivasi faktor Ekstrinsik

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	13	9%
Sedang	113	74%
Tinggi	24	16%
Jumlah	150	100%

Berdasarkan data yang ditampilkan pada tabel di atas maka hasil penelitian pada faktor ekstrinsik kategori tinggi sebesar 16%, kategori sedang sebesar 75% dan kategori rendah sebesar 9%.

d) Kategori Tingkat Motivasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga

Tingkat motivasi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga dihitung berdasarkan 34 (tigapuluhempat) responden yang terdiri dari Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Jurusan Ilmu Olahraga. Hasil perhitungan data tingkat motivasi mahasiswa FIO dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. Tingkat Motivasi Mahasiswa FIO

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	3	9%
Sedang	12	35%
Tinggi	19	56%
Jumlah	23	100%

Berdasarkan tabel dan diagram diatas, tingkat motivasi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 56%. Sedangkan kategori sedang sebesar 35% dan kategori rendah sebesar 9%.

e) Kategori Tingkat Motivasi Mahasiswa Non-Fakultas Ilmu Olahraga

Tingkat motivasi mahasiswa pada fakultas selain Fakultas Ilmu Olahraga diukur berdasarkan 116 (seratusenambelas) responden. Hasil hitung data tingkat motivasi pada responden-responden tersebut dapat ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 5. Tingkat Motivasi mahasiswa Non-FIO

Kategori	Jumlah	Persentase
Rendah	12	11%
Sedang	92	79%
Tinggi	12	10%
Jumlah	150	100%

Berdasarkan hasil hitung antara mahasiswa FIO dan mahasiswa Non-FIO, dapat disimpulkan bahwa tingkat Motivasi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga lebih tinggi daripada mahasiswa Non-Fio yang memiliki rata-rata kategori tingkat motivasi pada kategori sedang.

f) Pengaruh Indikator

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti yang dibagi kedalam beberapa indikator yaitu Kesenangan dan minat, pengetahuan dan kebutuhan,

sarana dan prasarana, orangtua dan teman, besaran pengaruh dari indikator-indikator tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6. Pengaruh Indikator

Indikator	Persentase
Kesenangan dan minat	23%
Pengetahuan dan kebutuhan	16%
Sarana dan prasarana	16%
Orangtua	27%
Teman	18%
Jumlah	100%

4. PEMBAHASAN

Motivasi adalah kondisi mental yang mendorong melakukan suatu tindakan (action dan activity) dan memberikan kekuatan (energy) yang mengarah pada pencapaian kebutuhan, memberikan kepuasan, atau mengurangi ketidakseimbangan. Dorongan yang baik sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk menjalani atau melakukan suatu aktivitas khususnya aktivitas olahraga di tengah pandemi Covid-19 yang sudah berlangsung kurang lebih 7 bulan. Pentingnya aktivitas olahraga adalah untuk meningkatkan imunitas tubuh agar terhindar dari sakit khususnya terinfeksi virus Corona (Covid-19).

Pada hasil penelitian tingkat motivasi melakukan olahraga di rumah yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Negeri Surabaya diperoleh data bahwa tingkat motivasi kategori tinggi sebesar 13%, kategori motivasi sedang 70% dan kategori tingkat motivasi rendah 10%. Dengan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat motivasi melakukan olahraga di rumah pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya selama penyebaran Pandemi Covid-19 adalah sedang.

Motivasi merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam melakukan aktivitas olahraga, semakin sering seseorang berolahraga maka akan semakin tinggi imunitas tubuh orang tersebut. Penelitian tingkat motivasi melakukan olahraga di rumah ini didasarkan pada faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor-faktor tersebut dapat diuraikan seperti di bawah ini :

a) Faktor intrinsik

Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, yang mana dalam penelitian ini di dasarkan pada indikator Kesenangan dan minat serta Pengetahuan dan Kebutuhan. Pada penelitian ini faktor intrinsik didasarkan pada indikator Kesenangan dan minat serta Pengetahuan dan Kebutuhan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat motivasi berdasarkan faktor intrinsik kategori tinggi sebesar 12%, kategori sedang sebesar 80% dan kategori rendah sebesar 8%. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Surabaya melakukan olahraga berdasarkan kemauannya sendiri tanpa paksaan dari orang lain. Hal tersebut tidak terlepas dari indikator Kesenangan dan minat serta Pengetahuan dan Kebutuhan. Kesenangan dan minat berhubungan dengan

bakat dan kemauan seseorang untuk melakukan sesuatu, dalam hal ini adalah aktivitas olahraga. Sedangkan Pengetahuan dan kebutuhan berhubungan dengan rasa ingin tahu terhadap sesuatu yang baru dan keinginan untuk bertahan hidup dalam hal ini adalah jenis olahraga yang dapat dilakukan di rumah dan kebutuhan fisik yaitu olahraga.

b) Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik merupakan faktor yang berasal dari luar diri seseorang yang mana dalam penelitian ini didasarkan pada indikator sarana dan prasarana, orangtua dan teman. Hasil penelitian pada faktor ekstrinsik ini menunjukkan bahwa tingkat motivasi melakukan olahraga di rumah kategori tinggi sebesar 16%, kategori sedang sebesar 75% dan kategori rendah sebesar 9%. Data ini menunjukkan bahwa hal-hal yang berasal dari luar diri mahasiswa memberikan pengaruh yang cukup besar dalam terbentuknya motivasi untuk melakukan olahraga di rumah pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Seperti sarana dan prasarana yang memadai, pengaruh dari orangtua dan pengaruh teman dalam melakukan olahraga di rumah selama pandemi Covid-19.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian ini yang menggunakan kuesioner dalam bentuk *google form* pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya, dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Tingkat motivasi melakukan olahraga di rumah pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya kategori tinggi sebesar 13%, kategori sedang 77% dan kategori rendah sebesar 10%. Tingkat pemahaman dan kompetensi instruktur kebugaran lulusan NON FIO mayoritas dalam kategori dibawah rata-rata atau di bawah acuan passing grade.
2. Pengaruh factor intrinsic terhadap tingkat motivasi mahasiswa Universitas Negeri Surabaya dalam melakukan olahraga di rumah selama pandemic covid-19 masuk dalam kategori sedang, yaitu sebesar 80%. Dengan demikian factor intrinsic memiliki pengaruh yang cukup besar dalam memotivasi mahasiswa untuk melakukan olahraga di rumah.
3. Pengaruh factor ekstrinsik terhadap tingkat motivasi mahasiswa Universitas Negeri Surabaya dalam melakukan olahraga di rumah selama pandemic covid-19 masuk dalam kategori sedang, yaitu sebesar 75%. Dengan demikian factor ekstrinsic memiliki pengaruh yang cukup besar dalam memotivasi mahasiswa untuk melakukan olahraga di rumah.
4. Instruktur kebugaran lulusan FIO lebih unggul dalam segi pemahaman dan kompetensinya dibandingkan instruktur kebugaran lulusan NON FIO.

6. SARAN

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa indikator yang paling mempengaruhi tingkat motivasi mahasiswa Universitas Negeri Surabaya dalam melakukan olahraga di rumah selama pandemi Covid-19 adalah orangtua. Berdasarkan hasil tersebut maka, pengawasan oleh orangtua terhadap anaknya di rumah selama pandemi Covid-19 menjadi hal yang penting. Mengamati situasi penyebaran dan peningkatan kasus positif Covid-19 belakangan ini tentu menjadi perhatian bersama seluruh elemen masyarakat, khususnya dalam penelitian ini, peneliti menekankan pada solusi yang dapat diambil oleh Pemerintah dan Pihak Universitas Negeri Surabaya setelah membaca hasil penelitian ini.

REFERENSI

- B Uno, Hamzah. 2007. Teori Motivasi dan Pengukurannya. Jakarta: Bumi Aksana.
- Jonasson, Kale. 2013. Sport Has Never Been Modern. Gothenburg. Acta Universitatis Gothoburgensis.
- Husdarta. 2011. Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UNS.
- Sriundy M., I Made. 2015. Metodologi Penelitian. Surabaya : Unesa University Press.
- Maksum, Ali. "Statistik dalam olahraga." (2007).

Menurut peneliti, olahraga merupakan kebutuhan dasar manusia dalam menunjang keberlangsungan kesehatan dan kehidupan baik dalam kondisi aman tanpa pandemi maupun saat pandemi. Kewajiban melakukan olahraga tersebut seharusnya menjadi duakali lebih penting pada situasi pandemi seperti sekarang ini dengan melakukan olahraga mandiri di rumah. Sehingga, bentuk perhatian pemerintah dapat diwujudkan dengan cara membangun kerjasama dengan Lembaga Olahraga, Lembaga Pendidikan Tinggi yang memiliki Jurusan Olahraga untuk menciptakan terobosan baru dalam melakukan olahraga di rumah selama pandemi Covid-19 sehingga baik mahasiswa secara khusus dan masyarakat pada umumnya, tidak bosan untuk melakukan olahraga di rumah sehingga interaksi masyarakat untuk melakukan olahraga di luar rumah semakin berkurang.