

AKTIVITAS LATIHAN FISIK MAHASISWA PKO UNESA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Rizal Afrelian Priambodo, Nining Widayah Kusnanik

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Email : rizalpriambodo16060474141@mhs.unesa.ac.id* ningwidayah@unesa.ac.id*

Abstrak

Pentingnya melakukan aktivitas fisik seperti olahraga untuk menjaga imunitas tubuh pada saat pandemi covid-19. Pandemi covid-19 telah menciptakan kebutuhan dan perlunya menjaga jarak dalam berinteraksi sosial (*social distancing*), karantina, dan isolasi mandiri sehingga individu yang rentan tidak akan terkena dampak dari virus. Berbagai upaya dilakukan agar sistem perawatan kesehatan tidak menjadi kewalahan akibat meningkatnya jumlah pasien yang terkena dampak covid-19. Aktivitas fisik seperti *jogging* dan bersepeda di ruang publik diperbolehkan dengan menjaga jarak 2 meter, selain menggunakan masker saat berolahraga, mandi setelah selesai kegiatan di luar rumah dan mencuci tangan sebelum keluar rumah dan segera mencuci tangan setelah pulang dari berolahraga. Tujuan penelitian ilmiah ini adalah untuk mengetahui seberapa besar aktivitas mahasiswa PKO UNESA pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif survei dengan subyek 100 orang yang berstatus mahasiswa PKO dengan menyebarkan kuesioner berupa *Google form* yang berisi tentang komponen-komponen aktivitas fisik yang dilakukan di masa pandemi. teknik analisis data menggunakan analisis persentase. Hasil menunjukkan jumlah total jawaban responden ketertarikan pada olahraga lebih banyak menjawab menjaga kebugaran dan dampak negatif, aktivitas fisik di masa pandemi lebih banyak menjawab bertambah 30 menit setelah pandemi, intensitas latihan lebih banyak menjawab sebelum pandemi 40-60%, frekuensi latihan lebih banyak menjawab 1 minggu kurang dari 3 kali dengan durasi 30-60 menit, pada bagian tubuh yang sering dilatih lebih banyak menjawab *whole body*, dan aktivitas olahraga yang sering dilakukan lebih banyak menjawab pada senam dan yoga. Kesimpulan menunjukkan peningkatan aktivitas fisik lebih banyak sesudah pandemi daripada sebelum pandemi.

Kata kunci : Covid-19, Aktivitas Fisik, Mahasiswa PKO

Abstract

The importance of doing physical activity such as sports to maintain body immunity during the covid-19 pandemic. The COVID-19 pandemic has created the need and need for social distancing, quarantine, and self-isolation so that vulnerable individuals will not be affected by the virus. Efforts are being made to prevent the health care system from being overwhelmed by the increasing number of patients affected by COVID-19. Physical activities such as jogging and cycling in public spaces are allowed by maintaining a distance of 2 meters, in addition to wearing a mask when exercising, taking a shower after finishing outdoor activities and washing hands before leaving the house and immediately washing hands after returning from exercising. The purpose of this scientific research was to find out how much activity was carried out by UNESA PKO students during the covid-19 pandemic. This study uses a quantitative descriptive survey research method with 100 subjects who are PKO students by distributing a questionnaire in the form of a Google form containing the components of physical activity carried out during the pandemic. data analysis technique using percentage analysis. The results show that the total number of respondents who are interested in sports answers more to maintaining fitness and negative impacts, physical activity during the pandemic is more answered by 30 minutes after the pandemic, the intensity of exercise is more answered before the pandemic 40-60%, the frequency of exercise is more answered 1 less than 3 times a week with a duration of 30-60 minutes, the parts of the body that are often trained more respond to the whole body, and sports activities that are often carried out are more likely to respond to gymnastics and yoga. The conclusion shows that physical activity increases more after the pandemic than before the pandemic.

Keywords : Covid-19, Physical Activity, PKO Students.

PENDAHULUAN

Pandemi global covid-19 membawa keprihatinan di seluruh dunia. Tidak hanya pada kesehatan, namun berimbas pada segala sektor pendidikan, industri, perdagangan, hiburan dan tidak terkecuali pada bidang olahraga. Dampak pandemi covid-19 terhadap dunia olahraga cukup serius,

penundaan turnamen baik secara nasional maupun internasional, pembinaan atlet dilakukan secara daring, atlet harus berlatih sendiri di rumah, tentu saja tanpa pengamatan langsung dari pelatih. Akan ada perubahan pada peningkatan fisik maupun keterampilan pada atlet. Pembatasan jarak ini juga pada bagian dari upaya yang dilakukan pemerintah untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19 (RI 2020).

Virus yang hingga saat ini penyebarannya belum dapat diatasi dengan maksimal, sehingga menjadi momok bagi semua orang. Berbagai upaya dilakukan oleh masyarakat dalam rangka meningkatkan kesehatan. Mulai dari konsumsi makanan sehat, menjaga kebersihan, dan rajin berolahraga. Olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan imunitas agar terhindar dari serangan virus dan penyakit lain.

Kemampuan fisik memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, dalam hal ini program latihan haruslah direncanakan secara matang dan sistematis, serta ditujukan untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan meningkatkan imunitas tubuh. Menurut (Sukadiyanto & Muluk 2011) beberapa manfaat rutin olahraga yaitu memperbaiki sistem sirkulasi aliran darah dan kinerja jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, stamina dan tidak cepat lelah, Memulihkan organ tubuh secara tepat setelah melakukan aktivitas fisik, Meningkatkan respon dalam tubuh, Dapat melakukan aktivitas fisik lebih lama dan lebih baik, mengurangi rasa sakit pada otot, sendi, dan tendon, memulihkan cedera lebih cepat, memperbaiki konsentrasi, mendapatkan rasa percaya diri yang tinggi karena siap secara fisik dan mental.

Itulah alasan pentingnya aktivitas fisik bagi tubuh pada saat pandemi covid-19 seperti saat ini. Akan tetapi kesadaran dari masyarakat Indonesia dalam menjaga kesehatan dan imunitas tubuh sangat kurang sehingga masih banyak yang belum mengerti pentingnya menjaga pola hidup yang sehat. Terlebih masyarakat di kalangan menengah ke bawah terutama anak-anak muda yang masih sering beraktivitas di luar rumah tanpa mematuhi protokol kesehatan dari Pemerintah. Pandemi covid-19 telah menciptakan kebutuhan dan perlunya menjaga jarak dalam berinteraksi social (*social distancing*), karantina, dan isolasi sehingga individu yang rentan tidak akan terkena virus. Berbagai upaya dilakukan agar sistem perawatan kesehatan tidak menjadi kewalahan akibat meningkatnya jumlah pasien yang terkena dampak covid-19. Selama belum ada kebijakan pelarangan aktivitas di ruang publik dari pemerintah setempat atau nasional. Aktivitas fisik seperti *jogging* dan bersepeda di ruang publik diperbolehkan dengan menjaga jarak 2 meter, selain menggunakan masker saat berolahraga, mandi setelah selesai kegiatan di luar rumah dan mencuci tangan sebelum keluar rumah dan segera mencuci tangan setelah pulang dari berolahraga.

Menurut (Hamdani and Priatna 2020) Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memberi panduan mengenai aktivitas fisik di luar rumah yang diperbolehkan selama pandemi covid-19. Dalam definisi WHO, aktivitas fisik sendiri diartikan sebagai semua kegiatan yang meliputi rekreasi, berolahraga serta semua kegiatan yang bisa dilakukan di rumah dengan intensitas ringan sampai sedang. Berdasarkan

penelitian yang dihimpun (Bompa and Buzzichelli 2015) setiap orang setidaknya mengambil waktu 30 menit setiap harinya untuk melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut berupa olahraga seperti *push up*, *sit up*, angkat beban, atau sekedar berjalan-jalan. Melakukan aktivitas fisik yang teratur juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan dapat mengurangi resiko depresi serta meningkatkan perasaan sejahtera secara keseluruhan. Menurut (Ashadi, Andriana, and Pramono 2020) berdasarkan data yang diambil, aktivitas latihan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan terjadi penurunan yang awalnya 3-5 kali dalam seminggu menjadi 1-3 kali dalam seminggu selama pandemi covid-19.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin mengetahui aktivitas fisik mahasiswa PKO UNESA di rumah selama masa pandemi covid-19. Tujuan peneliti membuat penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar aktivitas latihan fisik mahasiswa PKO UNESA pada masa pandemi covid-19 dan untuk mengetahui seberapa besar aktivitas mahasiswa PKO UNESA yang tidak latihan fisik pada masa pandemi covid-19. Selain itu tujuan tersebut peneliti juga memberikan manfaat yakni menjadi sumber informasi khusus untuk seluruh mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya dan menjadi bahan acuan dan rujukan melakukan aktivitas latihan dirumah.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif *non-experiment* dengan pendekatan deskriptif survei. Penelitian ini membahas tentang. Menurut (Maksum 2009), metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena atau sebuah peristiwa tertentu berdasarkan fakta yang ada (Bhetharem, Mahardika, and Tuasikal 2020). Data yang diperoleh bisa merupakan ide-ide atau pendapat mengenai masalah yang sedang terjadi, penelitian ini akan menghasilkan informasi yang dibutuhkan bagi Aktivitas Latihan Fisik Mahasiswa PKO UNESA Pada Masa Pandemi Covid-19. Subyek dalam penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah mahasiswa PKO yang masih berstatus mahasiswa, Sehat tidak dalam keadaan cedera, Berjumlah 100 orang.

Tempat penelitian yang dikunjungi oleh peneliti berada di Universitas Negeri Surabaya, Fakultas Ilmu Olahraga, Jurusan Kepelatihan Olahraga, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur. Waktu Penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti, berlangsung selama 2 minggu sampai 1 bulan. Instrumen penelitian adalah sebuah sarana alat dan fasilitas yang digunakan untuk membantu peneliti dalam pengumpulan data agar aktivitas dalam bekerja lebih mudah dan mendapatkan hasil yang lengkap dan maksimal. Sehingga data yang didapat lebih mudah untuk diolah (Arikunto 2019). Peneliti memberikan kuesioner dalam bentuk aplikasi *Google form* yang bertujuan untuk mengetahui hasil

dari Aktivitas Latihan Fisik Mahasiswa PKO UNESA Pada Masa Pandemi Covid-19.

Agar dalam pembuatan kuisisioner ini menjadi valid maka dilakukan dengan cara membuat kisi-kisi atau angket sesuai dengan kajian teori kemudian pengamatan secara tekun sehingga lebih memahami fenomena dan peristiwa

Mengadakan pengecekan untuk mendata kebenaran anggota yaitu mahasiswa PKO UNESA yang masih berstatus mahasiswa dan meminta format untuk memeriksa kembali data sehingga terdapat persamaan persepsi, dan menyediakan kuisisioner yang sudah divalidasi oleh dosen penguji validasi.

Agar data yang digunakan dalam pembuatan kuisisioner valid dan reliabel, maka peneliti melakukan pengujian validasi kuisisioner yang sudah diuji oleh dosen penguji validasi angket/kuisisioner untuk mengetahui atau memperkirakan jawaban dari pihak responden, karena jika kuisisioner tersebut muncul kalimat yang tidak menyenangkan maka jawaban dari pihak responden akan dijawab secara asal-asalan (Bhetharem, Mahardika, and Tuasikal 2020). Hasil bukti validasi berupa surat keterangan lulus uji validasi angket/kuisisioner.

Sebuah teknik pengumpulan data adalah awal dari suatu langkah yang paling penting dan utama melakukan sebuah penelitian karena salah satu tujuan dari penelitian dari penelitian ini adalah mendapatkan dan mengolah data menurut (Yani et al., n.d.). Penelitian ini menggunakan teknik sebagai berikut ;

1. Pengambilan Data

Pada saat akan akan melakukan pengambilan data, peneliti menjelaskan tentang penelitian yang akan dilakukan. Peneliti menjelaskan bahwa penelitian ini membutuhkan jawaban dari responden, untuk mengetahui tentang hasil dari Aktivitas Latihan Fisik Mahasiswa PKO UNESA Pada Masa Pandemi Covid-19.

2. Angket atau kuisisioner

Angket atau Kuisisioner (*questionnaire*) merupakan suatu teknik atau alat pengumpulan data secara tidak langsung. Angket berisikan tentang sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab atau direspon oleh responden. Setelah diberikan penjelasan oleh peneliti maka peneliti memberikan angket kepada responden untuk di isi. Angket yang diberikan berisi beberapa pertanyaan tentang “Aktivitas Latihan Fisik Mahasiswa PKO UNESA Pada Masa Pandemi Covid-19”. Petunjuk pengisian angket dengan cara menjawab pernyataan-pernyataan yang diberikan peneliti terhadap responden di bawah ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang tersedia. Contoh skor penilaian angket menggunakan angka minimal skor 1 dan maksimal 3.

3. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi menurut (Yani et al., n.d.)

“Pengambilan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen. Dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar maupun elektronik”. Dokumen yang diperoleh kemudian dijadikan sebagai bukti bahwa penelitian ini benar-benar dilakukan oleh peneliti dan tidak dimanipulasi sedikitpun.

Teknik analisis data merupakan bagian yang penting dari proses penelitian, karena dapat memberi pemahaman yang berguna dalam memecahkan masalah dalam penelitian. Dari data yang diperoleh kemudian dianalisis, adapun teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang dimaksudkan dengan mendeskripsikan data adalah menggambarkan data yang ada, berguna memperoleh bentuk nyata dari responden, sehingga lebih mudah dimengerti peneliti atau orang lain yang tertarik dengan hasil penelitian yang dilakukan.

1. Proses Analisis data

Dalam proses analisis data peneliti melakukan beberapa teknik sebagai berikut

a) Pencatatan

Pencatatan dilaksanakan pada saat dan setelah melakukan pengisian angket dan dokumentasi dari hasil *Google form*, peneliti mencatat hasil dari kuisisioner yang telah diisi oleh para responden.

b) Analisis Data dan Validasi Angket

Data hasil penelitian dianalisis secara deskriptif. Penentuan kriteria tingkat kevalidan dan revisi produk seperti tersaji pada tabel berikut :

Rumus yang digunakan :

$$P = \frac{\sum X}{\sum X_i} 100\%$$

Keterangan :

P : Hasil persentase

$\sum X$: Jumlah nilai jawaban responden

$\sum X_i$: Jumlah nilai ideal

(Maksum:2006)

c) Pengelompokan data

Berdasarkan data dari hasil kuisisioner, data tersebut dikelompokan sesuai masalah dan jawaban pertanyaan dari draft pertanyaan, kemudian dikelompokan juga untuk penguat data yang diambil dari hasil kuisisioner oleh peneliti. Dalam pengelompokan data ini, sangat penting sehingga data yang kita peroleh segera dikelompokan agar data-data yang diperoleh dapat dibuat sesuai dengan apa yang diharapkan peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas fisik merupakan upaya yang melibatkan kinerja otot sehingga tubuh membakar kalori. Kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan sebagian besar penyakit tidak menular seperti diabetes, reumatik, tekanan darah tinggi, penyakit jantung, hingga stroke. Hasil penelitian yang dilakukan selama 1 bulan menunjukkan hasil sebagai dengan deskripsi pada tabel berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Validasi

Pertanyaan	R-Hitung	R-Tabel	Keterangan
1	0,499	0,195	Valid
2	0,353	0,195	Valid
3	0,381	0,195	Valid
4	0,480	0,195	Valid
5	0,344	0,195	Valid
6	0,408	0,195	Valid
7	0,293	0,195	Valid
8	0,229	0,195	Valid
9	0,202	0,195	Valid
10	0,262	0,195	Valid
11	0,445	0,195	Valid
12	0,303	0,195	Valid
13	0,384	0,195	Valid
14	0,468	0,195	Valid
15	0,227	0,195	Valid
16	0,362	0,195	Valid
17	0,381	0,195	Valid
18	0,546	0,195	Valid
19	0,391	0,195	Valid
20	0,504	0,195	Valid
21	0,219	0,195	Valid
22	0,484	0,195	Valid
23	0,376	0,195	Valid

Berdasarkan hasil tabel kuesioner di atas menunjukkan bahwa R-hitung > R-tabel hal ini menunjukkan bahwa kuesioner yang digunakan valid atau layak dijadikan bahan untuk penelitian.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.716	23

Pada pengujian reliabilitas kuesioner, hasil dari tabel di atas menunjukkan R_{ac} (0,716) yaitu lebih besar dari (0,6) maka distribusi dikatakan reliabel.

Tabel 3. Minat dan Ketertarikan Olahraga Mahasiswa PKO

No	Ketertarikan Olahraga	Jumlah (Orang)
1	Gemar Olahraga	10
2	Hobi	11
3	Ajakan Teman	11

4	Disuruh Orang Tua	11
5	Menjaga Kebugaran	12
6	Terbiasa Berolahraga	11
7	Dampak Positif	11
8	Dampak Negatif	12
9	Pentingnya Berolahraga	11
Jumlah		100

Berdasarkan hasil dari tabel di atas mahasiswa PKO yang gemar berolahraga di masa pandemi berjumlah 10 orang, yang berolahraga karena hobi berjumlah 11 orang, yang berolahraga karena ajakan teman berjumlah 11 orang, yang berolahraga karena tuntutan dari orang tua berjumlah 11 orang, yang berolahraga karena menjaga kebugaran berjumlah 12 orang, yang berolahraga karena kebiasaan berolahraga 11 orang, yang menjawab dampak positif pandemi terhadap olahraga berjumlah 11 orang, yang menjawab dampak negatif pandemi terhadap olahraga berjumlah 12 orang, dan yang menjawab pentingnya berolahraga di masa pandemi berjumlah 11 orang.

Ketertarikan Olahraga dan Seputar Olahraga

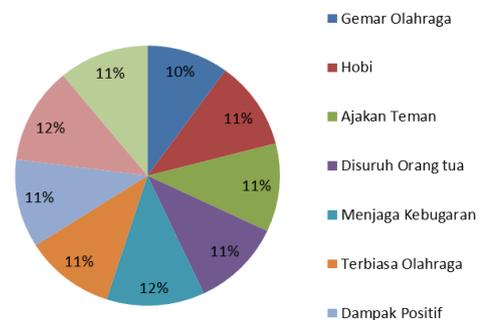


Diagram 1

Berdasarkan hasil dari tabel di atas mahasiswa PKO yang gemar berolahraga di masa pandemi berjumlah 10%, yang hobi berolahraga berjumlah 11%, yang berolahraga karena ajakan teman berjumlah 11%, yang berolahraga karena diperintah orang tua berjumlah 11%, yang berolahraga karena menjaga kebugaran berjumlah 12%, yang berolahraga karena kebiasaan berolahraga 11%, yang menjawab dampak positif pandemi terhadap olahraga berjumlah 11%, yang menjawab dampak negatif pandemi terhadap olahraga berjumlah 12%, dan yang menjawab pentingnya berolahraga di masa pandemi berjumlah 11%.

Tabel 4. Aktivitas Olahraga sebelum dan sesudah pandemi

No	Keterangan	Jumlah Orang
1	Sebelum Pandemi -30 Menit	34
2	Sebelum Pandemi +30 Menit	31

3	Sesudah Pandemi +30 Menit	35
Jumlah		100

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, jumlah aktivitas mahasiswa PKO yang melakukan olahraga sebelum pandemi kurang dari 30 menit berjumlah 34 orang, yang melakukan olahraga sebelum pandemi lebih dari 30 menit berjumlah 31 orang dan yang melakukan olahraga sesudah pandemi lebih dari 30 menit berjumlah 35 orang.

Aktivitas Olahraga Sebelum dan Sesudah Pandemi

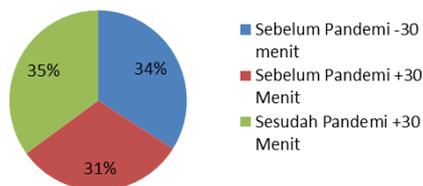


Diagram 2

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, jumlah aktivitas mahasiswa PKO yang melakukan olahraga sebelum pandemi kurang dari 30 menit berjumlah 34%, yang melakukan olahraga sebelum pandemi lebih dari 30 menit berjumlah 31% dan yang melakukan olahraga sesudah pandemi lebih dari 30 menit berjumlah 35%.

Tabel 5. Intensitas Latihan
(Sumber : Kemenkes RI)

No	Keterangan	Jumlah (Orang)
1	Sebelum Pandemi 40%-60% (Low)	35
2	Sebelum Pandemi 70%-80% (medium)	32
3	Sesudah Pandemi 70%-80% (medium)	33
Jumlah		100

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, jumlah intensitas latihan mahasiswa PKO sebelum pandemi yang kurang dari 50% berjumlah 35 orang, yang lebih dari 50% berjumlah 32 orang. Sesudah pandemi yang lebih dari 50% berjumlah 33 orang.

Intensitas Latihan

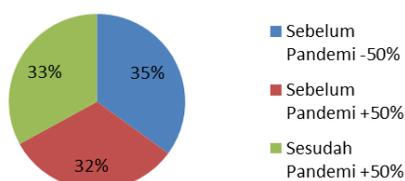


Diagram 3

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, jumlah intensitas latihan mahasiswa PKO sebelum pandemi yang kurang dari 50% berjumlah 35%, yang lebih dari 50% berjumlah 32%. Sesudah pandemi yang lebih dari 50% berjumlah 33%.

Tabel 6. Frekuensi Latihan dalam Seminggu (1 hari latihan durasi 30-60 menit)

No	Keterangan	Jumlah (Orang)
1	Sebelum Pandemi 1 Minggu -3 kali	36
2	Sebelum Pandemi 1 Minggu +3 kali	32
3	Sesudah Pandemi 1 Minggu +3 kali	32
Jumlah		100

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, jumlah mahasiswa PKO yang frekuensi latihan dengan durasi latihan 30-60 menit per harinya dalam 1 minggu sebelum pandemi kurang dari 3 kali berjumlah 36 orang, yang frekuensi latihan dalam 1 minggu sebelum pandemi lebih dari 3 kali berjumlah 32 orang, dan yang frekuensi latihan dalam 1 minggu sesudah pandemi lebih dari 3 kali berjumlah 32 orang.

Frekuensi Latihan Dalam 1 Minggu

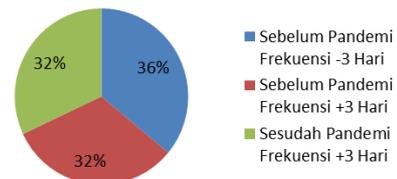


Diagram 4

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, jumlah mahasiswa PKO yang frekuensi latihan dalam 1 minggu sebelum pandemi kurang dari 3 hari berjumlah 36%, yang frekuensi latihan dalam 1 minggu sebelum pandemi lebih dari 3 hari berjumlah 32%, dan yang frekuensi latihan dalam 1 minggu sesudah pandemi lebih dari 3 hari berjumlah 32%.

Tabel 7. Bagian Anggota Tubuh yang Sering Dilatih

No	Keterangan	Jumlah
1	Lower Body	33
2	Upper Body	32
3	Whole Body	35

Jumlah 100

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, jumlah mahasiswa PKO yang sering melatih anggota bawah tubuh (*Lower Body*) berjumlah 33 orang, yang sering melatih anggota atas tubuh (*Upper Body*) berjumlah 32 orang dan yang sering melatih seluruh tubuh (*Whole Body*) berjumlah 35 orang.

Bagian Anggota Tubuh Yang Sering Di Latih

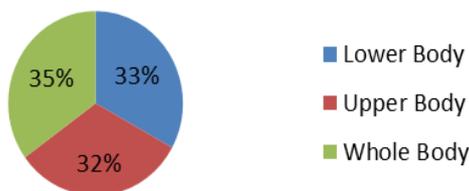


Diagram 5

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, jumlah mahasiswa PKO yang sering melatih anggota bawah tubuh (*Lower Body*) berjumlah 33%, yang sering melatih anggota atas tubuh (*Upper Body*) berjumlah 32% dan yang sering melatih seluruh tubuh (*Whole Body*) berjumlah 35%.

Tabel 8. Jenis Olahraga

No	Jenis Olahraga	Jumlah (Orang)
1	Sepeda, <i>Jogging</i> , <i>Calisthenic</i>	49
2	Senam, Yoga	51
	Jumlah	100

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, jumlah mahasiswa PKO yang aktif berolahraga pada jenis olahraga sepeda, *jogging*, *calisthenic* berjumlah 49 orang dan yang aktif berolahraga pada jenis olahraga senam dan yoga berjumlah 51 orang.

Jenis Olahraga

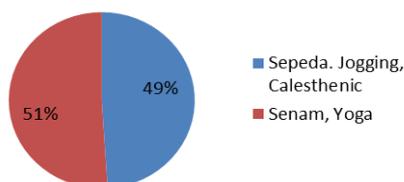


Diagram 6

Berdasarkan hasil dari tabel di atas, jumlah mahasiswa PKO yang aktif berolahraga pada jenis olahraga sepeda, *jogging*, *calisthenic* berjumlah 49% dan yang aktif berolahraga pada jenis olahraga senam dan yoga berjumlah 51%.

Berdasarkan hasil dari penelitian di atas dikatakan bahwa tingkat motivasi mahasiswa PKO Universitas Negeri Surabaya dalam melakukan olahraga di rumah selama pandemi Covid-19 masih banyak yang masih kurang dalam melakukan aktivitas olahraga secara baik, hal ini sesuai dengan teori (Diniz et al. 2020) mengemukakan bahwa penurunan aktivitas fisik terjadi di seluruh dunia pada semua profesi, gender maupun usia, anak-anak dan remaja menghabiskan sebagian besar waktu untuk menatap layar, pada dewasa menghabiskan waktu di rumah untuk bekerja daring, dan untuk yang lanjut usia sebagian laporan menunjukkan turunnya aktivitas fisik, dan dari 514 partisipan, 56,2% melaporkan bahwa pandemi covid-19 mengakibatkan perubahan pada aktivitas fisik dan mengganggu kualitas tidur. Studi juga menunjukkan perubahan kualitas tidur dan aktivitas fisik terjadi pada orang berusia muda.

a. Minat berolahraga

Minat olahraga mahasiswa PKO lebih banyak hanya sekedar menjaga kebugaran saja dan di masa pandemi seperti ini memiliki dampak negatif pada aktivitas latihan mahasiswa PKO, hal ini sesuai dengan kajian teori (Srivastav, Sharma, and Samuel 2021) yang mengemukakan bahwa turunnya aktivitas fisik tidak serta merta dikarenakan tidak ada waktu. Sebagian besar orang yang sebelum pandemi Covid-19 rutin pergi ke gym lalu mendapati dirinya saat ini harus berlatih secara mandiri dirumah menimbulkan kurangnya gairah atau motivasi dalam berolahraga. Pada 1047 responden menunjukkan bahwa terjadi penurunan aktivitas fisik di gym sebesar 24%. Hal ini dipengaruhi pembatasan mobilitas dari karantina yang sangat ketat.

b. Aktivitas Sebelum dan Sesudah Pandemi

Aktivitas latihan sebelum masa pandemi mahasiswa PKO banyak yang hanya menghabiskan waktu di rumah dikarenakan masa pandemi yang mengharuskan *work from home* mahasiswa jadi lebih banyak berlatih lebih dari 30 menit. Hal ini dapat terjadi dikarenakan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga imunitas tubuh, hal ini juga disampaikan oleh (Sukadiyanto & Muluk 2011) pentingnya meningkatkan aktivitas fisik dapat memberikan dampak positif bagi tubuh dari segala aspek baik dari kesehatan imunitas tubuh maupun secara mental.

c. Intensitas Latihan

Latihan mahasiswa PKO sebelum pandemi memiliki intensitas kurang dari 50% sedangkan saat

pandemi intensitas latihan lebih dari 50%, hal ini bisa disebabkan karena seringnya aktivitas di rumah membuat sebagian besar mahasiswa ingin meningkatkan intensitas latihan untuk meningkatkan kondisi fisik. Beberapa studi menyatakan (Carriedo et al. 2020) menunjukkan bahwa pada orang penderita jantung koroner sekalipun, terjadi penurunan aktivitas fisik. Sekalipun kita ketahui bahwa sumber awal penyakit jantung koroner adalah kurangnya aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan terjadinya perubahan persepsi dan motivasi bahkan terhadap orang yang sedang sakit sekalipun. Isolasi mandiri secara sosial saat pandemi meningkatkan kurangnya aktivitas fisik pada penderita jantung koroner dari 22.3% menjadi 40,5%. Oleh karena itu pentingnya mahasiswa PKO meningkatkan intensitas guna menghindari terjangkitnya covid-19 tersebut.

d. Frekuensi Latihan

Sebelum pandemi banyak mahasiswa PKO yang sering menjalankan latihan kurang dari seminggu dengan durasi waktu 30-60 menit per harinya, akan tetapi pada saat masa pandemi aktivitas latihan mahasiswa PKO mengalami peningkatan yang stabil, pentingnya mengatur frekuensi pada latihan agar dapat memberikan efek bugar pada tubuh. Menurut beberapa kajian teori dari peneliti (Dunton, Do, and Wang 2020) studi mengatakan bahwa pada pelatih kebugaran juga terjadi menurunnya aktivitas fisik. Meski sebagian gym buka dengan pembatasan sosial, tekanan psikologis membuat keinginan untuk berolahraga berkurang. Kekhawatiran seperti ini menjadi penyebab menularnya virus di tempat umum, bisa saja menghantui semua orang tidak terkecuali pelatih kebugaran. Pada 6 dari 8 guru olahraga melaporkan menurunnya aktivitas fisik sebanyak 20% serta anak-anak usia 6-9 tahun mengalami penurunan aktivitas fisik dalam 7 hari terakhir dibandingkan februari 2020.

e. Bagian Anggota Tubuh yang Sering dilatih

Dari hasil di atas sebagian besar mahasiswa PKO Unesa banyak yang melatih seluruh anggota tubuh daripada terfokus pada 1 bagian tubuh saja agar dapat menjaga kestabilan kebugaran tubuh dan menghindari terjangkitnya covid-19.

f. Jenis Olahraga

Pada masa pandemi seperti sekarang, masyarakat Indonesia sudah menjadikan tren olahraga sepeda sebagai salah satu strategi tentang pengenalan olahraga yang baik untuk kesehatan tubuh, mahasiswa PKO pada masa pandemi lebih banyak melakukan latihan bersepeda, *jogging* dan *calisthenic*.

Berdasarkan hasil diatas maka peneliti menarik kesimpulan bahwa jumlah total jawaban responden ketertarikan pada olahraga lebih banyak menjawab menjaga kebugaran dan dampak negatif, aktivitas fisik di masa pandemi lebih banyak menjawab bertambah 30 menit setelah pandemi, intensitas latihan lebih banyak menjawab sebelum pandemi 40-60%., frekuensi latihan lebih banyak menjawab 1 minggu kurang dari 3 kali dengan durasi 30-60 menit, pada bagian tubuh yang sering dilatih lebih banyak menjawab *whole body*, aktivitas olahraga yang sering dilakukan lebih banyak menjawab pada senam dan yoga.

SARAN

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti memberikan saran untuk seluruh masyarakat dan khususnya mahasiswa olahraga selalu menjaga imunitas tubuh dengan berolahraga secara teratur agar tidak mudah terjangkit penyakit Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2019. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik."
- Ashadi, Kunjung, Laily Mita Andriana, and Bayu Agung Pramono. 2020. "Pola Aktivitas Olahraga Sebelum Dan Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga Dan Fakultas Non-Olahraga." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 6 (3): 713–28.
- Bhetharem, Ismail Marzuki, I Made Sri Undy Mahardika, and Abdul Rachman Syam Tuasikal. 2020. "Tingkat Motivasi Dan Model Aktivitas Jasmani Siswa Dan Guru SMAN 2 Sumenep Di Masa Pandemi." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 6 (2).
- Bompa, Tudor, and Carlo Buzzichelli. 2015. *Periodization Training for Sports, 3e*. Human kinetics.
- Carriedo, Alejandro, José A Cecchini, Javier Fernandez-Rio, and Antonio Méndez-Giménez. 2020. "COVID-19, Psychological Well-Being and Physical Activity Levels in Older Adults during the Nationwide Lockdown in Spain." *The American Journal of Geriatric Psychiatry* 28 (11): 1146–55.
- Diniz, Tiego A, Diego G D Christofaro, William R Tebar, Gabriel G Cucato, João Paulo Botero, Marilia Almeida Correia, Raphael M Ritti-Dias, Mara C Lofrano-Prado, and Wagner L Prado. 2020. "Reduction of Physical Activity Levels during the COVID-19 Pandemic Might

SIMPULAN

Negatively Disturb Sleep Pattern.” *Frontiers in Psychology* 11.

Dunton, Genevieve F, Bridgette Do, and Shirlene D Wang. 2020. “Early Effects of the COVID-19 Pandemic on Physical Activity and Sedentary Behavior in Children Living in the US.” *BMC Public Health* 20 (1): 1–13.

Hamdani, Acep Roni, and Asep Priatna. 2020. “Efektifitas Implementasi Pembelajaran Daring (Full Online) Dimasa Pandemi Covid-19 Pada Jenjang Sekolah Dasar Di Kabupaten Subang.” *Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang* 6 (1): 1–9. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v6i1.120>.

Maksum, Ali. 2009. “Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga.” *Surabaya: FIK UNESA*.

RI, Kemenkes. 2020. “Kemenkes Ri.”

Srivastav, Adarsh Kumar, Neha Sharma, and Asir John Samuel. 2021. “Impact of Coronavirus Disease-19 (COVID-19) Lockdown on Physical Activity and Energy Expenditure among Physiotherapy Professionals and Students Using Web-Based Open E-Survey Sent through WhatsApp, Facebook and Instagram Messengers.” *Clinical Epidemiology and Global Health* 9: 78–84.

Sukadiyanto & Muluk, D. 2011. “Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.” *Bandung: Lubuk Agung*.

Yani, Achmad, A A Anwar Prabu Mangkunegara, Perilaku Konsumen Edisi Revisi, and Refika Aditama. n.d. “Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.”