

**SURVEY AKTIVITAS FISIK DI ERA PANDEMI COVID-19 STUDI PADA  
MAHASISWA ANGKATAN 2020 PENDIDIKAN JASMANI  
STKIP PGRI JOMBANG**

**ARTIKEL**



Oleh:

**SOVYANA DWI ANGGRAINI**  
NIM. 178058

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG  
PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN ARTIKEL ILMIAH**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**  
**STKIP PGRI JOMBANG**

---

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Ilmul Ma'arif, M.Pd  
Jabatan : Dosen Pembimbing Skripsi

Menyetujui Artikel Ilmiah di bawah ini :

Nama : SOVYANA DWI ANGGRAINI  
NIM : 178058  
Judul : Survey Aktivitas Fisik di Era Pandemi Covid-19 Studi Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang.

Untuk di usulkan dan diterbitkan di jurnal ilmiah sesuai dengan ketentuan berlaku.  
Dengan ini persetujuan ini saya berikan untuk dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 8 Februari 2022  
Pembimbing,



**Ilmul Ma'arif, M.Pd**  
NIK. 0104770074

# **SURVEY AKTIVITAS FISIK DI ERA PANDEMI COVID-19 STUDI PADA MAHASISWA ANGKATAN 2020 PENDIDIKAN JASMANI STKIP PGRI JOMBANG**

**Sovyana Dwi Anggraini, Ilmu Maarif**  
e-mail: sovydwi9@gmail.com  
Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang

## **Abstrak**

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik, Mahasiswa, pandemi Covid 19.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aktifitas fisik Di Era Pandemi Covid-19 Studi Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Pendidikan Jasmani di STKIP PGRI Jombang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian ini menggunakan metode survei, karena peneliti tidak memberikan perlakuan hanya mengambil data di lapangan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi angket atau kuesioner dokumentasi.

Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa di STKIP PGRI Jombang angkatan 2020 program studi pendidikan jasmani dengan jumlah 65 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Penelitian ini karena jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka peneliti mengambil 100% jumlah populasi yang ada pada mahasiswa Angkatan 2020 yaitu sebanyak 65 mahasiswa sebagai sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuisisioner aktivitas fisik Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 59 mahasiswa masuk kategori tinggi, masuk kategori sedang 3 mahasiswa, kategori rendah 3 mahasiswa. Dengan hasil presentase kategori tinggi (90,76 %), kategori sedang (4,62 %) dan kategori rendah (4,62 %). kesimpulan dari penelitian ini yaitu aktivitas fisik mahasiswa masuk kategori tinggi dengan jumlah 59 mahasiswa (90,76%).

## **ABSTRACT**

**Keywords:** Physical Activity, Students, Covid 19 pandemic.

The purpose of this study was to find out the problems of physical activity in the era of the covid-19 pandemic, study of students of the 2020 class of physical education at STKIP PGRI Jombang. This research is a descriptive research. This research method uses a survey method, because the researcher does not provide treatment, only takes data in the field. Data collection methods used in this study include questionnaires or questionnaires and documentation methods.

The population in the study was students at STKIP PGRI Jombang batch 2020 physical education study program with a total of 65 students. This study uses a total sampling technique. In this study, because the population was less than 100 people, the researchers took 100% of the population in the 2020 batch of students, namely 65 students as samples. The instrument used in this research is a

physical activity questionnaire or Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).

The results showed that 59 students were in the high category, 3 students were in the medium category, and 3 students were in the low category. With the results of the high category percentage (90.76 %), medium category (4.62%) and low category (4.62%). The conclusion of this study is that the physical activity of students is in the high category with a total of 59 students (90.76%).

## **PENDAHULUAN**

Pada Akhir tahun 2019 tepatnya pada bulan Desember, terjadi sebuah bencana di dunia termasuk Indonesia yaitu munculnya sebuah virus yang berdampak di seluruh dunia, virus tersebut adalah Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Adanya virus tersebut pertama kali terdeteksi dilaporkan pada akhir tahun 2019 di Wuhan, Tiongkok dan pertama kali didapatkan kasus positif di Indonesia pada bulan Maret 2020. Di Indonesia kasus Covid-19 sudah terjadi sejak Maret 2020 kemudian menyebar ke 34 provinsi hingga saat ini (Djalante et al., 2020). Pada awalnya virus ini diduga akibat paparan pasar grosir makanan laut huanan yang banyak menjual banyak spesies hewan hidup. Penyakit ini dengan cepat menyebar di dalam negeri ke bagian lain China. COVID-19 dapat menular dari manusia ke manusia melalui percikan batuk/bersin (droplet), Orang yang paling berisiko tertular penyakit ini adalah orang yang kontak erat dengan pasien COVID-19 termasuk yang merawat pasien COVID-19 (Kemenkes RI, 2020).

Tanda dan gejala umum infeksi covid-19 termasuk gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk, dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata adalah 5 - 6 hari dengan masa inkubasi demam, batuk, dan sesak napas. Pada kasus yang parah, covid-19 dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian (Tosepu et al., 2020). Penyakit ini mendorong pihak berwenang di banyak negara untuk mengambil tindakan pencegahan. Wabah ini telah ditetapkan sebagai darurat kesehatan global. Virus ini sempat membuat semua kegiatan sehari-hari manusia terhambat. Karantina saja mungkin tidak cukup untuk mencegah penyebaran virus COVID-19 ini, dan dampak global dari infeksi virus ini adalah salah satu yang semakin memprihatinkan (Sohrabi et al., 2020). Pemerintah Indonesia telah melakukan

banyak langkah-langkah dan kebijakan untuk mengatasi permasalahan pandemic ini. Salah satu langkah awal yang dilakukan oleh pemerintah yaitu mensosialisasikan gerakan Social Distancing untuk masyarakat. Langkah ini bertujuan untuk memutus mata rantai penularan pandemi covid-19 ini karena langkah tersebut mengharuskan masyarakat menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain serta menghindari pertemuan massal (Buana D.R, 2020).

Saat ini himbauan untuk melakukan pembatasan fisik maupun sosial (physical distancing) dengan melakukan karantina mandiri, demi meminimalisir persebaran virus Corona (COVID-19). Adanya pandemi Covid-19, semua kegiatan pembelajaran yang biasa dilakukan di sekolah menjadi belajar dari rumah dengan online (daring). Berada di rumah dengan menghabiskan banyak waktu untuk duduk, berbaring, tak dipungkiri dapat memperburuk kondisi kesehatan. Untuk tetap menjaga diri dan tetap terhindar dari Covid-19, maka tetap melakukan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi dalam proses pembakaran kalori. Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Aktivitas fisik melibatkan beberapa bentuk pengerahan tenaga fisik dan gerakan sukarela yang membakar kalori dan menyebabkan tubuh seseorang bekerja lebih keras dari biasanya kondisi.

Aktivitas fisik adalah segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat. Aktivitas fisik disebut juga aktivitas eksternal, yaitu sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, dan berolahraga (Haskell et al, 2007). Setiap kegiatan fisik membutuhkan energi yang berbeda menurut lamanya intensitas dan sifat kerja otot. Latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan fungsional dan menurunkan kebutuhan oksigen otot jantung yang diperlukan pada setiap penurunan aktivitas fisik seseorang. Aktivitas fisik adalah

gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Wilmore et al, 2004). Selama aktivitas fisik, otot memerlukan energi di luar metabolisme untuk bergerak. Banyaknya energi yang diperlukan bergantung pada seberapa berat pekerjaan yang dilakukan.

Kebijakan physical distancing sebagai upaya memutus rantai penyebaran Covid-19 yang berdampak pada pola pembatasan aktivitas manusia dalam berbagai sektor kehidupan, salah satunya yaitu pada bidang pendidikan. Secara khusus pada jenjang pendidikan perguruan tinggi yaitu kampus, para mahasiswa tidak lagi datang ke kampus untuk melaksanakan perkuliahan teori dan praktek secara tatap muka dan diganti dengan pembelajaran online / daring. Mahasiswa semester awal pada Program Studi Pendidikan jasmani STKIP PGRI Jombang yang biasanya aktif melaksanakan perkuliahan praktek atau melakukan aktivitas fisik di lingkungan kampus melalui kuliah praktek, selama menjalani proses perkuliahan dengan daring mayoritas menggunakan sarana aplikasi online untuk menghubungkan dosen dan mahasiswa. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya peningkatan frekuensi kebiasaan mahasiswa dalam mengoperasikan smartphone dalam waktu yang lama untuk mendengarkan proses perkuliahan dan mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen. Pembatasan yang dilakukan (physical distancing) dapat mengganggu aktivitas gerak yang selama ini dilakukan. Ada kemungkinan bahwa tinggal di rumah yang lama dapat menyebabkan peningkatan perilaku duduk, berbaring, bermain game, menonton televisi, dan menggunakan perangkat seluler sehingga membuat pengeluaran energi yang kurang dan akibatnya adalah kurangnya aktivitas fisik atau gerak pada mahasiswa selama pandemic covid – 19.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah pengambilan sampel dengan menjadikan semua populasi sebagai sampel penelitian dan sering digunakan untuk penelitian dengan pertimbangan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2006). Menurut Sugiyono (2006) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representative (mewakili).

Ukuran sampel merupakan banyaknya sampel yang akan diambil dari suatu populasi. Menurut Arikunto (2010) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan. Penelitian ini karena jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka peneliti mengambil 100% jumlah populasi yang ada pada mahasiswa Angkatan 2020 yaitu sebanyak 65 mahasiswa sebagai sampel.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bermaksud untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik Mahasiswa program Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang, Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrument GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) dalam bentuk kuesioner. Data hasil yang diperoleh dari GPAQ mencakup tiga domain aktivitas yaitu aktivitas pada saat bekerja, perjalanan, dan rekreasi. Selain tiga domain utama GPAQ menghimpun aktivitas menetap sehari-hari. Setelah data terkumpul, data ditabulasi, dilakukan penghitungan, kemudian dianalisis. Deskripsi hasil utama pada penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik Mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang. Selain tingkat aktivitas fisik, akan diuraikan lebih rinci dari hasil aktivitas setiap domain. Berdasarkan perhitungan rumus MET dapat dilihat bahwa 59 mahasiswa masuk kategori tinggi, yang masuk kategori sedang 3 mahasiswa, kategori rendah 3 mahasiswa. Dengan hasil presentase kategori tinggi (90,76 %), kategori sedang (4,62 %) dan kategori rendah (4,62 %).

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan data hasil penelitian dengan pengisian angket dari 65 mahasiswa, di ketahui hasil perhitungan bahwa 59 mahasiswa masuk kategori tinggi, 3 mahasiswa masuk kategori sedang, dan 3 mahasiswa masuk kategori rendah, Dengan hasil perhitungan persentase kategori tinggi (90,76%), kategori sedang (4,62%) dan kategori rendah (4,62%). Dari data yang diperoleh sebanyak 59 atau 90,76 % mahasiswa mempunyai nilai MET dalam interval  $MET \geq 3000$  yang menunjukkan dalam kategori tingkat tinggi, sebanyak 3 atau 4,62%

mahasiswa mempunyai nilai MET dalam interval  $3000 > MET \geq 600$  menunjukkan kategori sedang, sebanyak 3 atau 4,62 % mahasiswa mempunyai nilai MET dalam interval  $600 < MET$  yang menunjukkan dalam kategori rendah, untuk hasil perhitungan aktivitas sedentary (duduk atau berbaring) menunjukkan per hari 300 menit (5 jam).

Setelah diketahui nilai MET total dari semua domain dapat diketahui kategori tingkat aktivitas fisik. Untuk mahasiswa yang melakukan aktivitas berat sebanyak 60 mahasiswa dengan persentase sebesar 92 %. Mahasiswa yang melakukan aktivitas bekerja berat sebanyak 60 mahasiswa dengan persentase sebesar 92 %. Mahasiswa yang melakukan aktivitas rekreasi berat sebanyak 60 mahasiswa dengan persentase sebesar 92 %. Sedangkan mahasiswa yang melakukan aktivitas sedang sebanyak 61 mahasiswa dengan persentase sebesar 94 %. Mahasiswa yang melakukan aktivitas bekerja sedang sebanyak 57 mahasiswa dengan persentase sebesar 88 %. Mahasiswa yang melakukan aktivitas pada transportasi sebanyak 60 mahasiswa dengan persentase sebesar 92 %. Mahasiswa yang melakukan aktivitas rekreasi sedang sebanyak 60 mahasiswa dengan persentase sebesar 92 %. Berdasarkan data perhitungan nilai MET per domain aktivitas fisik, persentase aktivitas bekerja (MET menit/minggu) sebesar 93 %. Persentase aktivitas perjalanan (MET menit/minggu) sebesar 88 %. Sedangkan persentase aktivitas rekreasi (MET menit/minggu) sebesar 93 %.

Berdasarkan data total aktivitas fisik di ketahui bahwa aktivitas fisik mahasiswa masuk kategori tinggi, Aktivitas fisik secara teratur merupakan perilaku gaya hidup yang penting untuk pengembangan dan pemeliharaan kesehatan individu dan populasi untuk mencapai kesejahteraan. aktivitas fisik juga dapat membantu untuk meningkatkan sistem imun sehingga tubuh dapat terhindar dari infeksi. (Callow et al.,2020), Aktivitas fisik mahasiswa selama pandemic tidak mengalami perubahan sama sekali bahkan menunjukkan tingkat aktivitas fisik dengan kategori tinggi walaupun adanya sebuah aturan perkuliahan dilakukan secara daring (online) untuk mencegah persebaran virus COVID-19 ini. Namun, hal tersebut tidak merubah level aktivitas fisik mahasiswa. Menurut (Woods et al., 2020) melakukan aktivitas fisik dengan olahraga secara rutin dapat meningkatkan

sistem kekebalan tubuh sehingga menurunkan resiko berbagai penyakit penyerta seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan kondisi jantung serius yang membuat kita lebih rentan terhadap penyakit Covid-19 yang parah. Melakukan aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19 menjadi sebuah tantangan bagi semua orang. Dampak dari pandemic ini untuk melakukan aktivitas fisik memiliki pilihan yaitu melakukan aktivitas fisik di rumah atau di luar rumah dengan jenis aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan keinginan untuk dapat menjaga kondisi tubuh.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa tingkat aktivitas fisik 59 mahasiswa masuk kategori tinggi, yang masuk kategori sedang 3 mahasiswa, kategori rendah 3 mahasiswa. Dengan hasil persentase kategori tinggi (90,78 %), kategori sedang (4,61 %) dan kategori rendah (4,61 %). Sehingga kesimpulan dari penelitian ini yaitu aktivitas fisik mahasiswa masuk kategori tinggi dengan jumlah 59 mahasiswa (90,76%).

### **Saran**

1. Hasil penelitian ini sebagai tolak ukur aktivitas siswa Di Era Pandemi Covid-19 Studi Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani di STKIP PGRI Jombang selama pandemic.
2. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pihak yang terkait, yaitu bagi Mahasiswa Pendidikan Jasmani di STKIP PGRI Jombang. untuk memahami akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan, serta bagi institusi terkait untuk mengusahakan pemeliharaan kesehatan khususnya dalam hal aktivits fisik bagi seluruh individu yang berada dalam lingkup institusi tersebut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Buana, D. R. (2020). *Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa*. National Research Tomsk State University, Universitas Mercu Buana.

- Callow, Daniel D., Arnold-Nedimala, Naomi A., Jordan, Leslie S., Pena, Gabriel S., Won, Junyeon, Woodard, John L., & Smith, J. Carson. (2020). The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(10), 1046– 1057. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.06.024>
- Djalante, R. et al. (2020) ‘Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020’, *Progress in Disaster Science*, 6, p. 100091. doi: 10.1016/j.pdisas.2020.100091
- Haskell, W. L., Lee, R. R., Pate, K. E., Powell, S. N., Blair, B. A., Franklin, C. A., Macera, G. W., Heath, P. D., Thompson and A. Bauman (2007). “Physical activity and public health : updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association.” *Medicine and science in sports and exercise* 39(8): 1423.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 1-136.
- Sohrabi C, Alsafi Z, O’Neill N, et al. (2020). World Health Organization declares global emergency: A review of the 2019 novel coronavirus (COVID19). *International Journal of Surgery*. 76, 71-76.
- Sugiyono. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Tosepu, R., Gunawan, J., Effendy, D.S., Ahmad, L.O.A.I., Lestari, H., Bahar, H., Asfi an, P., (2020). Correlation between weather and Covid19 pandemic in Jakarta, Indonesia. *Sci. Total Environ.*, 138436 <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138436>
- Wilmore, J. H. and Costill, D. L. (2004). *Physiology of Sport and Exercise*, Human Kinetics Publishers, United States of America
- Woods, Jeffrey A., Hutchinson, Noah T., Powers, Scott K., Roberts, William O., Gomez-Cabrera, Mari Carmen, Radak, Zsolt, Berkes, Istvan, Boros, Anita, Boldogh, Istvan, Leeuwenburgh, Christiaan, Coelho-Júnior, Hélio José, Marzetti, Emanuele, Cheng, Ying, Liu, Jiankang, Durstine, J. Larry, Sun, Junzhi, & Ji, Li Li. (2020). The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Medicine and Health Science*, 2(2), 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>