

**SURVEI MINAT DAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PENDIDIKAN
JASMANI STKIP PGRI JOMBANG DI ERA NEW NORMAL**

ARTIKEL



Oleh:

RARAS DESI WULANDARI
NIM. 178071

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

2022

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

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Mecca Puspitaningsari, M.Pd

Jabatan : Dosen Pembimbing Skripsi

Menyetujui Artikel Ilmiah di bawah ini :

Nama : Raras Desi Wulandari

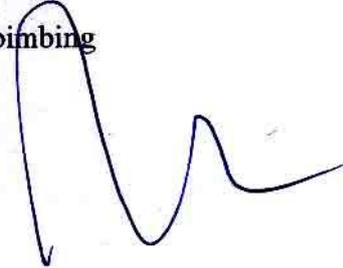
NIM : 178071

Judul : Survei Minat dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani
STKIP PGRI Jombang di Era New Normal

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, 31 Januari 2022

Pembimbing



MECCA PUSPITANINGSARI, M.Pd

NIK. 0104770192

SURVEI MINAT DAN AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI STKIP PGRI JOMBANG DI ERA NEW NORMAL

¹ Raras Desi Wulandari, ² Mecca Puspitaningsari, M.Pd
e-mail : rarasdesi96@gmail.com

^{1,2}Pendidikan Jasmani STKIP PGRI JOMBANG

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya kebijakan pemerintah untuk meminimalisir persebaran virus covid-19 sehingga segala macam keegiatan akademik maupun non akademik perguruan tinggi dilakukan secara online dirumah. Melakukan aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan di era new normal ini. Dalam aktivitas fisik terdapat salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik dapat terlaksana yaitu minat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat dan aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan jasmani STKIP PGRI Jombang di era new normal.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Objek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan jasmani angkatan 2018 2019 STKIP PGRI Jombang. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisis yang digunakan adalah presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan jasmani sebagian besar tergolong dalam intensitas tinggi yang berjumlah 118 mahasiswa dengan presentase 84,9% dan intensitas sedang yang berjumlah 21 dengan presentase 15,1%. Sedangkan pada minat aktivitas fisik sebagian besar tergolong sangat tinggi yang berjumlah 27 mahasiswa dengan presentase 19,42% dan kategori tinggi yang berjumlah 111 mahasiswa dengan presentase 79,86%.

Kata Kunci : Minat, Aktivitas Fisik, Pendidikan Jasmani, Era New Normal.

Abstract

This research is motivated by government policies to minimize the spread of the covid-19 virus so that all kinds of academic and non-academic activities are carried out online at home. Physical activity there is one factor that affects the physical activity to be carry out, namely interest. This study aims to determine the interest and physical activities of physical education students at STKIP PGRI Jombang in the New Normal.

This research is descriptive quantitative. The method used in this research is survey. The objects in this study were physical education students class 2018-2019 STKIP PGRI Jombang. The instrument used in data collection is a questionnaire. The analysis technique used is the percentage.

The result showed that the physical activity of physical education students was mostly high-intensity carried out by 118 studens with a percentage of 84,9% and moderate intensity carried out 21 students with a percentage of 15,1%. While the interest in physical activity is mostly classified as very high, namely as many as 27 students with a percentage of 19,42% and in the high category 111 students with a percentage of 79,86%.

Keyword : Interest, Physical Activity, Physical Education, Era New Normal.

PENDAHULUAN

Saat ini dunia sedang dihadapkan pada bencana virus corona atau lebih dikenal dengan covid-19. Akibat adanya virus covid-19, pembatasan kontak dengan orang lain dibatasi oleh Pemerintah di berbagai negara. Gerak aktivitas luar ruangan juga dibatasi. Namun pada tahun 2021 ini covid 19 terpantau mulai kondusif hingga Pemerintah menerapkan era new Normal. Karena dampak dari pandemi ini sebagian orang hanya menghabiskan waktu dirumah. “Belajar, bekerja, beribadah, bahkan olahraga dianjurkan dirumah” (Yuliana, 2020). Meskipun status telah berubah menjadi tatanan era baru namun kebebasan melakukan aktivitas fisik masih cukup sulit dan rawan dilakukan. Padahal di era new normal ini aktivitas fisik sangat penting dilakukan agar imunitas semakin meningkat dan tidak mudah sakit.

Aktivitas fisik secara luas diartikan sebagai olahraga sehari-hari , pekerjaan, aktivitas di waktu luang, dan transportasi aktif (Garber et al., 2011). Aktivitas fisik yang dilakukan oleh masing masing individu berbeda karena perbedaan faktor seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Dari pendapat tersebut aktivitas fisik merupakan aktivitas sehari-hari yang melibatkan kerja otot dan menghasilkan tenaga. Aktivitas fisik sangat penting dilakukan karena melibatkan kerja otot sehingga dapat membantu menjaga kesehatan tubuh.

Mahasiswa pendidikan jasmani memiliki hubungan yang erat dengan aktivitas fisik. Mahasiswa jasmani yang sebagian besar perkuliahan dilaksanakan secara praktek di lapangan tentu sudah tidak asing dengan aktivitas fisik. Namun karena adanya virus covid-19 ini, pemerintah mengeluarkan aturan perkuliahan yang dilakukan secara daring dirumah. Dengan adanya hal ini perkuliahan yang notabene dilakukan secara praktek tidak bisa dilakukan secara tatap muka. Begitupun melalui daring yang pelaksanaannya tidak bisa semaksimal jika dilakukan secara tatap muka. Namun sebagai mahasiswa Pendidikan Jasmani kita

wajib membantu memutus mata rantai penyebaran virus dan tetap bisa melakukan aktivitas fisik dirumah secara mandiri.

Mahasiswa Pendidikan Jasmani ketika pembelajaran daring juga memiliki waktu yang lebih dirumah. Data tersebut didapatkan dari hasil wawancara kepada beberapa mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan waktu perkuliahan dilaksanakan tidak seefektif ketika dilakukan secara tatap muka. Akan tetapi dengan waktu yang lebih tidak bisa menjamin seseorang tetap mau melakukan aktivitas fisik dirumah. Tentu ada penurunan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa Pendidikan jasmani di era new normal ini karena beberapa faktor yang ada.

Terlaksananya aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari juga tergantung dari minat masing-masing individu itu sendiri untuk melakukannya. Menurut Djaali (2011: 121) minat adalah perasaan lebih suka pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Dari pengertian tersebut berarti aktivitas fisik dilakukan tergantung pada hal yang membuat seseorang itu tertarik dan tergantung beberapa faktor lainnya.

Dengan adanya uraian yang berdasarkan latar belakang diatas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui lebih dalam tentang “Minat dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani di Era New Normal” yang dilakukan pada mahasiswa angkatan 2018 STKIP PGRI JOMBANG”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Menurut Sugiyono (2013: 13) mengemukakan bahwa deskriptif merupakan metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa adanya analisis dan pembuatan kesimpulan secara umum.

Variabel dalam penelitian ini adalah minat dan aktivitas fisik mahasiswa. Variabel dalam penelitian ini adalah minat dan aktivitas fisik mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani. Dalam penelitian ini menggunakan metode sampling purposive sampling. Purposive sampling adalah Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Muhyi et al., 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2018 dan 2019. Penelitian ini menggunakan angket tertutup. Skala yang digunakan adalah skala likert berupa sebuah pernyataan dengan alternatif pilihan jawaban.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket. Dalam penelitian ini menggunakan dua angket yaitu GPAQ dan angket Minat aktivitas fisik. Dengan menggunakan angket maka perlu adanya pengujian untuk mengukur valid atau reliabel tidaknya pernyataan-pernyataan dalam angket tersebut. Untuk menghitung valid tidaknya maka perlu adanya uji validitas. Dalam uji validitas dibagi menjadi dua tahapan yaitu uji validitas oleh ahli bidang yang sesuai dengan kebutuhan angket dalam penelitian ini dan uji validitas dengan uji non sampel dengan membagikan angket kepada mahasiswa yang tidak dijadikan sampel dalam penelitian. Untuk uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif dengan presentase.

HASIL

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari pengisian angket sebanyak 139 mahasiswa, didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Aktivitas Fisik

Tabel 4.4 Aktivitas Fisik berdasarkan MET

MET	Kategori	Frekuensi	Presentase
MET \geq 3000	Tinggi	118	84,9 %
3000 > MET \geq 600	Sedang	21	15,1 %
600 < MET	Rendah	0	0 %
Total		139	100 %

Berdasarkan hasil survei aktivitas fisik menggunakan angket GPAQ Aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang dalam kategori tinggi sebanyak 118 mahasiswa dengan presentase 84,9%.

2. Minat Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil survei minat aktivitas fisik menggunakan angket minat aktivitas fisik dengan menggunakan skala likert, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.11 Skor Penilaian Minat Aktivitas Fisik

	Skor	Nilai
Mean	64,2446	76,48167
Median	63	75
Modus	63	75
Min	51	60,71429
Max	84	100
Std. Dev	6,262196	7,454995

Berdasarkan data survei minat aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang diperoleh nilai rata-rata 64,2446. Langkah selanjutnya data yang diperoleh akan dimasukkan kedalam lima kategori yakni Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah. Dengan adanya kelima kategori tersebut peneliti dapat mengetahui besarnya minat aktivitas fisik mahasiswa di era new normal.

Tabel 4.12 Kategori Presentase Minat Aktivitas Fisik

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	27	19,42 %
Tinggi	111	79,86 %
Sedang	1	0,72 %
Rendah	0	0 %
Sangat Rendah	0	0 %
Total	139	100 %

Berdasarkan data yang diperoleh minat aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang masuk dalam kategori tinggi sebanyak 111 mahasiswa dengan presentase 79,86%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data dari hasil penelitian diatas menunjukkan keberagaman nilai MET aktivitas fisik pada masing-masing individu mahasiswa STKIP PGRI Jombang. Terdapat tiga kategori MET yang disajikan dalam penelitian. Dari data penelitian diperoleh sebanyak 118 mahasiswa atau 84,9% yang mempunyai nilai $MET \geq 3000$ yang menunjukkan dalam kategori tinggi, sebanyak 21 mahasiswa atau 15,1% yang mempunyai nilai MET dalam interval nilai $3000 > MET \geq 600$ yang menunjukkan dalam kategori sedang, serta tidak terdapat mahasiswa yang masuk dalam kategori rendah dengan nilai $600 < MET$. Dari hasil data tersebut diperoleh bahwa tingkat aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani cenderung tinggi di era new normal. Setelah melihat hasil data aktivitas fisiknya, selanjutnya akan membahas hasil data ditinjau dari minat aktivitas fisiknya. Minat juga sangat penting sebagai penunjang terlaksananya aktivitas fisik. Di dalam minat terdapat beberapa faktor entrinsik maupun intrinsik yang dapat mempengaruhinya. Berikut merupakan hasil data tentang deskripsi minat aktivitas fisik. Pada minat aktivitas fisik diperoleh data sebanyak 27 mahasiswa atau 19,42% yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, 111 mahasiswa atau 79,86% termasuk dalam kategori tinggi, 1 mahasiswa atau 0,72% masuk dalam kategori sedang, serta tidak terdapat satu pun mahasiswa yang masuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah. Dari hasil data ini menunjukkan bahwa minat aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Jasmani masih tergolong dalam kategori tinggi yang berarti minat untuk melakukan aktivitas fisik mereka masih cukup tinggi meskipun di era new normal ini.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan jasmani sebagian besar masuk dalam intensitas yang tinggi sejumlah 118 mahasiswa atau dengan minat aktivitas fisiknya yang sebagian besar dalam kategori tinggi dengan frekuensi sejumlah 111 mahasiswa atau 79,86 % di era new normal ini. Dari data tersebut menunjukkan bahwa minat aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan jasmani di era new normal ini tergolong tinggi. Bagi mahasiswa STKIP PGRI Jombang agar lebih memahami dan memperhatikan pentingnya aktivitas fisik dilakukan bagi kesehatan. Selain itu juga meningkatkan intensitas aktivitas fisik dengan porsi yang benar karena sangat berguna di era new normal.

DAFTAR PUSTAKA

Adhitya, S. D. (2016). Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Uny. *Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Uny*, 5(5), 1–6.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf

Djaali. (2007). *Prof. Dr. H. Djaali*.

- Djaali. (2011). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara,
- Fadhilah. (2021). *Psikologi Pendidikan* (Solicha (ed.); Cetakan 1). PT Rajagrafindo Persada.
- Gubernur DKI Jakarta. (2020). *Seruan Gubernur khusus Ibu Kota Jakarta tentang Peniadaan Sementara Kegiatan Peribadatan dan Keagamaan di Rumah Ibadah dalam Rangka Mencegah Penyebaran Wabah Corona Virus Disease (COVID-19)*. 2020.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orang Tua. *Psikologi Universitas Gunadarma*.
- Jahja, Y. (2011). *Pustaka-Indo.Blogspot.Com*.
- Kemendes RI. (2017). Ayo Bergerak Lawan Obesitas. In *Kemendagri Kesehatan Republik Indonesia* (p. 37). <http://p2ptm.kemkes.go.id>
- Manurung, M. M., & Rahmadi, R. (2017). Identifikasi Faktor-faktor Pembentukan Karakter Mahasiswa. *JAS-PT Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi*, 1(1), 41. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v1i1.63>
- Muhyi, M., Hartono, Budiyono, S. C., Satianingsih, R., Sumardi, Rifai, I., Zaman, A. Q., Astutik, E. P., & Fitriatien, S. R. (2018). *Metodologi Penelitian*. www.unipasby.ac.id
- Papilaya & Huliselan. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Psikologi UNDIP*, 15, 56–63.
- Riset Kesehatan Dasar*. (2013).
- Riza, M. F., Adi, S., & Andiana, O. (2018). Survei Tentang Minat Aktivitas Olahraga Di Madrasah Aliyah Al-Ma'arif Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 1–7.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Cetakan ke). Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. ALFABETA, CV.
- Sujana, H. D. S., Treesia, B., & Wibowo, A. T. (2017). Perspektif Lansia Terhadap Aktivitas Fisik dan Kesejahteraan Jasmani di Desa Margosari Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 89–99.
- Teguh Wibowo, R. N. A., Kusumawardhana, B., & Dwipradipta, G. (2021). Survei aktivitas fisik mahasiswa prodi Pjkr Universitas PGRI Semarang angkatan 2017 pada masa pandemi covid-19. *Journal of Physical Activity*

and Sports (JPAS), 2(2), 217–229. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i2.129>

Wahyudi, A. N. (2020). Survei Aktifitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Modern Dalam Menjaga Kebugaran Selama Perkuliahan Daring Pada Masa Covid 19. *Prosiding SENOPATI (Seminar Olahraga Pendidikan Dalam Teknologi Inovasi)*, 1–4.

WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*.

World Health Organization (WHO). (2019). Global Physical Activity questionnaire: GPAQ Version 2.0. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 15(January), 630–635. http://www.who.int/chp/steps/GPAQ_EN.pdf?ua=1

Yuliana. (2020). Olahraga yang Aman di Masa Pandemi COVID-19 untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal Bali Membangun Bali*, 1(2), 103–110. <https://doi.org/10.51172/jbmb.v1i2.112>

Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya.