

POLA AKTIVITAS FISIK MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA DEBELUM DAN SELAMA PANDEMI COVID 19

Abdul Aziz Hakim¹, Andun Sudijandoko¹, Ressay Agustin¹

¹Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: abdulaziz@unesa.ac.id

Abstract: This study aims to determine the pattern of physical activity in Sports Science students at the State University of Surabaya before and during the Covid-19 pandemic. The sample in this study was the students of the Faculty of Sports Science Unesa class of 2018 and 2019 totaling 200 students. The questionnaire used in this study is a questionnaire that has been calculated and passed the test for the value of its validity and reliability using SPSS version 23. The results of this study indicate that the data is homogeneously distributed but not normal, so the Wilcoxon nonparametric test is then carried out to test the hypothesis. The results of the nonparametric Wilcoxon test showed that there was a significant difference in the pattern of physical activity of Sports Science students at the State University of Surabaya before and during the Covid-19 pandemic with a P value of < 0.05. The conclusion obtained in this study is that the pattern of physical activity of Sports Science students at the State University of Surabaya before and during the Covid-19 pandemic was different, and during the Covid-19 pandemic the pattern of physical activity decreased when compared to before the Covid-19 pandemic.

Keywords: Covid-19; physical activity patterns; students

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola aktivitas fisik pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Sebelum dan Selama pandemi Covid-19. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Unesa angkatan 2018 dan 2019 berjumlah sebanyak 200 mahasiswa. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuesioner yang telah dihitung dan lolos uji besaran nilai validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan SPSS versi 23. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa data berdistribusi homogen namun tidak normal, maka selanjutnya dilakukan uji nonparametrik *Wilcoxon test* untuk menguji hipotesis. Hasil uji nonparametrik *Wilcoxon test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pola aktivitas fisik mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Sebelum dan Selama pandemi Covid-19 dengan nilai $P < 0,05$. Kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini bahwa pola aktivitas fisik mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Sebelum dan Selama pandemi Covid-19 berbeda, dan selama pandemi Covid-19 pola aktivitas fisik mengalami penurunan jika dibandingkan dengan sebelum pandemic Covid-19.

Kata kunci: Covid-19; mahasiswa; pola aktivitas fisik

Dunia pendidikan pada tahun 2020 hingga saat ini terkena dampak akibat adanya pandemi Covid-19. Dunia pendidikan yang sebelumnya dilaksanakan secara tatap muka secara tiba-tiba harus beralih dilaksanakan secara daring (Abidah, Hidayatullah, Simamora, Fehabutar, & Mutakinati, 2020; Sapta, Hamid, & Syahputra, 2021; Siahaan, 2020). Hal ini tentunya perlu penyesuaian dalam bidang pendidikan, karena pendidikan merupakan hal sangat penting, sehingga diperlukan terobosan-terobosan yang sesuai dalam keadaan ini.

Gempuran arus modernisasi dan pandemi Covid 19 menjadikan semua kegiatan individu maupun kelompok terhambat. Bahaya Covid 19 cukup harus diwaspadai dan dicegah dengan cara patuh terhadap protokol kesehatan yang sudah ditetapkan oleh pemerintah. *Corona virus disease* atau lebih familiar disebut dengan Covid 19 merupakan sebuah infeksi penyakit yang disebabkan oleh jenis virus terbaru yang ditemukan pada tahun 2019 (Luzi, & Radaelli, 2020).

Penularan virus ini dapat dicegah dengan beberapa langkah lainnya, salah satunya yaitu dengan menutup hidung dengan siku saat bersin dan menggunakan masker saat berinteraksi dengan orang lain serta melakukan *physical distancing* (Simpson, & Katsanis, 2020).

Physical Distancing menjadi upaya yang dianggap efektif dan dilakukan oleh pemerintah dalam memutus rantai penyebaran Covid-19 (Jones, Qureshi, Temple, Larwood, Greenhalgh, & Bourouiba, 2020; Jay, Bor, Nsoesie, Lipson, Jones, Galea, & Raifman, 2020). Namun dampak dari *Physical Distancing* juga mengancam

kelangsungan pola aktifitas fisik manusia, terutama pada mahasiswa. Secara khusus para mahasiswa olahraga, yang pada dasarnya kegiatan perkuliahan telah dilakukan pembagian prosentase perkuliahan di kelas dan di lapangan, secara terpaksa menjalani masa perkuliahan secara daring dan perkuliahan praktek dilapangan menjadi tidak maksimal. Selama melakukan proses perkuliahan secara daring secara otomatis juga meningkatkan frekuensi mahasiswa untuk bergantung dengan *smartphone*/teknologi lainnya. Dengan bergantungnya para mahasiswa dengan teknologi mendorong pola hidup *Sedentary Lifestyle*.

Hasil telaah dari data WHO, menunjukkan sebelum adanya pandemi Covid-19, telah terjadi kekurangan gerak fisik pada remaja di seluruh dunia dan diantaranya terdapat 86,4 % remaja berasal dari Indonesia. Hal ini diperkirakan akan semakin bertambah selama pandemi Covid-19 (Sanchez-Oliva et al., 2020).

Menurut Mckinsey (2020), sebagian masyarakat Indonesia lebih sering meluangkan waktunya untuk menonton televisi, mengkonsumsi berita *online*, dan menggunakan media sosial sembari duduk dalam jangka waktu lebih dari 6 jam sehari. Data penggunaan *platform* digital pun semakin tinggi di kala pandemi, yaitu 35% untuk penggunaan *online streaming*, 39% untuk pembelajaran jarak jauh, dan 32% untuk bermain *online games*. Selain itu, 36% terjadi peningkatan di bidang jasa pengantar makanan restoran. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa pandemi COVID-19 memicu meningkatnya gaya hidup *sedentary* di masyarakat Indonesia.

Secara keseluruhan, waktu rata-rata yang dihabiskan untuk aktivitas fisik menurun secara drastis, dari 540 menit/minggu (sebelum pandemi) menjadi 105 menit/minggu (selama pandemi), menghasilkan pengurangan rata-rata 435 menit (Xiang, Zhang, and Kuwahara, 2020). Dari catatan, selama pandemi, prevalensi siswa tidak aktif secara fisik meningkat dari 21,3% menjadi 65,6%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pandemi covid-19 ini menyebabkan masyarakat berperilaku pasif dengan memanfaatkan waktu luangnya untuk hidup santai selama dirumah. Sehingga dampak secara tidak langsung terhadap penurunan aktivitas fisik yang dilakukan.

Kurangnya aktifitas fisik dapat berdampak memburuknya kesehatan seseorang, karena dengan berkurangnya aktifitas fisik, seseorang tidak mengeluarkan banyak energi dan mengakibatkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskular (Mainous et al., 2019) serta dapat memburuknya proses metabolisme dalam tubuh. Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa kurangnya gerak atau aktifitas fisik dapat menurunkan imunitas. (Luzi & Radaelli, 2020).

Berdasarkan uraian maka dapat diketahui bahwa fakta mayoritas seorang pelajar maupun mahasiswa telah mengalami kekurangan aktifitas fisik sebelum pandemi Covid-19 dimana sangat beresiko bagi kesehatan kemudian diperparah dengan adanya pola aktivitas belajar dari rumah atau secara daring mengakibatkan meningkatnya pola *sedentary lifestyle* pada pelajar maupun mahasiswa. Idealnya mahasiswa harus tetap aktif dalam melakukan kegiatan aktifitas fisik agar terhindar dari pola hidup yang kurang

sehat. Karena pada dasarnya dengan menjaga pola hidup dengan melakukan kegiatan aktifitas fisik secara teratur dapat meningkatkan imunitas dan menurunkan resiko terdampaknya virus Covid-19 maupun jenis penyakit lainnya.

Keterbatasan dalam literatur hasil penelitian menunjukkan bahwa pola aktifitas fisik sebelum dan selama pandemi Covid-19 belum diketahui. Oleh karena itu penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui perbedaan pola tersebut. Subjek penelitian akan dilakukan pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya dengan membandingkan pola aktifitas fisik mahasiswa sebelum dan selama pandemi Covid-19 dan dijadikan sebagai bahan diskusi lebih lanjut. Penelitian ini dilakukan sebagai dasar bahan evaluasi bagi seluruh Universitas di Indonesia selama masa pandemi Covid-19 terkait upaya untuk mengontrol mahasiswa agar tetap melakukan kegiatan aktifitas fisik secara rutin dan terjadwal, diharapkan menjadi salah satu langkah positif untuk salah satu pencegahan meluasnya penyebaran Covid-19.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif serta menggunakan desain penelitian *survey*. Sample pada penelitian ini sejumlah 200 mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2018 dan 2019 dari populasi sejumlah 488 mahasiswa di Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Responden dipilih dengan menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria sebagai

Tabel 1. Descriptive Statistics Sampel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Usia	200	18	22	19.72	.736
Tinggi Badan	200	145	180	165.52	7.544
Berat Badan	200	40	95	59.88	10.312

mahasiswa berstatus aktif dan merupakan dari angkatan 2018 dan 2019.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuesioner yang telah dihitung dan lolos uji besaran nilai validitas dan reabilitasnya dengan menggunakan SPSS versi 23. Empat pertanyaan yang telah memenuhi nilai validitas meliputi pola kebiasaan olahraga (0,867), frekuensi latihan mingguan (0,932), durasi latihan (0,771) dan jenis latihan olahraga (0,885) serta nilai reabilitas sebesar 0,854. Dalam proses pengumpulan data maka *Link* kuesioner tersebut dikirimkan kepada mahasiswa melalui grup *WhatsApp* masing-masing kelas serta dilakukan kontrol dan *follow up* pengisian data selama masa pengumpulan data. Periode pengumpulan data tersebut dilakukan dalam periode waktu satu bulan pada bulan Juni hingga Juli 2021. Selanjutnya data yang terkumpul dikelompokkan sesuai dengan jenis pertanyaan yang sama untuk mengetahui perbandingan pola sebelum dan selama masa pandemi Covid-19.

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan SPSS dengan derajat signifikansi 5%. Pengolahan data pertama dilakukan melalui analisis deskriptif untuk menggambarkan seluruh data yang diperoleh. Kemudian data dilakukan uji (*Kolmogorof Smirnof*) normalitas dan (*levene test*)

homogenitas untuk mengetahui data berdistribusi normal dan homogen. Karena data berdistribusi homogeny namun tidak normal, maka selanjutnya dilakukan Uji nonparametrik *Wilcoxon test* untuk menguji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel Penelitian

Tabel 1 menunjukkan deskriptif sampel penelitian meliputi usia, tinggi badan dan berat badan. Total sampel yaitu sebanyak 200.

Tabel 1 menunjukkan deskriptif sampel penelitian meliputi usia, tinggi badan dan berat badan. Total sampel yaitu sebanyak 200. Diatas juga disebutkan nilai minimal, maksimal, mean, dan suga standar deviasinya.

Tabel 2. Sampel Berdasarkan Angkatan

Angkatan	Jumlah
2018 A	27
2018 B	15
2018 C	28
2018 D	11
2019 A	21
2019 B	32
2019 C	35
2019 D	30
Total	200

Tabel 2 menunjukkan angkatan sampel penelitian meliputi angkatan 2018 dan 2019. Pada angkatan 2018

Tabel 3. Sampel Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah
18	4
19	75
20	95
21	24
22	2
Total	200

yaitu kelas A, B, C, D, begitu juga pada angkatan 2019 pada kelas A, B, C, D.

Tabel 3 menunjukkan usia sampel penelitian. Usia 18 tahun berjumlah 4 mahasiswa, usia 19 berjumlah 19 mahasiswa, usia 20 berjumlah 95 mahasiswa, usia 21 sebanyak 21 mahasiswa, dan usia 22 sebanyak 2 mahasiswa.

Analisis Deskriptif Pola Aktivitas Fisik

Tabel 4. Analisis Deskriptif

	Sebelum	Selama
Mean	6498,80	857
SD	6625,456	925,746
Min	120	120
Max	30960	2880
Median	3760	360

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan analisis deskriptif meliputi mean, SD, minimal, maksimal, dan median. Nilai mean menunjukkan bahwa sebelum pandemic Covid-19 > selama pandemic Covid-19.

Uji Normalitas

Berdasarkan uji normalitas menunjukkan bahwa nilai P sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga data tidak normal.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Kolmogoro v Smirnov	Ket.
Pola aktivitas fisik sebelum dan selama pandemi	0,000	Tidak normal

Uji Homogenitas

Tabel 6. Uji Homogenitas

Variabel	Levene Test	Keterangan
Pola aktivitas fisik sebelum dan selama pandemi	0,146	Homogen

Berdasarkan uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai P sebesar $0,146 > 0,05$ sehingga data homogen.

Tabel 7 Wilcoxon test

Variabel	Wilcoxon Test	Keterangan
Pola aktivitas fisik sebelum dan selama pandemi	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pola aktivitas fisik mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Sebelum dan Selama pandemi Covid-19 dengan nilai $P < 0,05$.

Pola aktivitas fisik mahasiswa sebelum pandemi Covid-19 dengan selama Covid-19 menunjukkan perbedaan. Perbedaannya yaitu selama Covid-19 pola aktivitas mahasiswa mengalami penurunan.

Pandemi Covid-19 menyebabkan mahasiswa berperilaku pasif dengan memanfaatkan waktu luangnya untuk hidup santai selama dirumah. Sehingga dampak secara tidak langsung terhadap penurunan pola aktivitas fisik yang dilakukan (Arief, Kuntoro, & Suroto, 2020).

Kurangnya aktifitas fisik dapat berdampak memburuknya kesehatan seseorang, karena dengan berkurangnya aktifitas fisik, seseorang tidak mengeluarkan banyak energi dan mengakibatkan resiko terjadinya penyakit kardiovaskular (Mainous et al., 2019; Nurhidayat, 2014) serta dapat memburuknya proses metabolisme dalam tubuh. Sejumlah penelitian menyebutkan bahwa kurangnya gerak atau aktifitas fisik dapat menurunkan imunitas. (Luzi & Radaelli, 2020; Kholis, 2021; Purnama, & Sari, 2019).

Pola aktivitas fisik yang mengalami penurunan selama Covid-19 pada mahasiswa membutuhkan perhatian yang lebih. Hal ini dikarenakan, apabila mahasiswa

aktivitas fisiknya kurang dapat mempengaruhi Kesehatan (Rosidin, Sumarni, & Suhendar, 2019). Kesehatan mahasiswa sangat penting, karena akan mempengaruhi proses pendidikan yang dilakukan oleh seorang mahasiswa (Nugraha, 2015). Apabila mahasiswa memiliki tubuh yang sehat maka proses pendidikan perkuliahan bisa lancar, namun jika kesehatan mahasiswa menurun dapat mengganggu proses pendidikan yang harus dilaksanakan sebagai seorang mahasiswa.

SIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan pada penelitian ini bahwa pola aktivitas fisik mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya sebelum dan selama pandemi Covid-19 berbeda, dan selama pandemic Covid-19 pola aktivitas fisik mengalami penurunan jika dibandingkan dengan sebelum pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, A., Hidaayatullaah, H. N., Simamora, R. M., Fehabutar, D., & Mutakinati, L. (2020). The impact of covid-19 to indonesian education and its relation to the philosophy of “merdeka belajar”. *Studies in Philosophy of Science and Education*, 1(1), 38-49.
- Arief, N. A., Kuntjoro, B. F. T., & Suroto, S. (2020). Gambaran Aktifitas Fisik Dan Perilaku Pasif Mahasiswa Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 175-183.
- Jay, J., Bor, J., Nsoesie, E. O., Lipson, S. K., Jones, D. K., Galea, S., & Raifman, J. (2020). Neighbourhood income and physical distancing during the COVID-19 pandemic in the United States. *Nature human behaviour*, 4(12), 1294-1302.

- Jones, N. R., Qureshi, Z. U., Temple, R. J., Larwood, J. P., Greenhalgh, T., & Bourouiba, L. (2020). Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19?. *bmj*, 370.
- Luzi, L., & Radeaelli, M. G. (2020). Influenza and Obesity: its odd relationship and the lesson fo Covid-19 pandemic. *Acta Diabetologica*, 57(6), 759-764.
- Kholis, M. N. (2021). Menjaga kebugaran jasmani dan imunitas sebagai pemutus mata rantai covid-19. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1), 8-17.
- Mainous, A. G., Tanner, R. J., Rahmanian, K. P., Jo, A., & Carek, P.j. (2019). Effect of Sedentary Lifestyle on Cardiovascular Disease Risk Among Helthy Adult with Body Mass Indexes 18.5 to 29.9 kg/m 2. *American Journal of Cardiology*, 123(5), 764-768
- McKinsey. 2020. *The Path To The Next Normal*. Washington DC: McKinsey Publishing
- Nugraha, U. (2015). Hubungan Persepsi, Sikap Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 4(1).
- Nurhidayat, S. (2014). Faktor risiko penyakit kardiovaskuler pada remaja di Ponorogo. *Jurnal Dunia Keperawatan*, 2(2), 40-47.
- Purnama, A., & Sari, N. (2019). Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Mellitus. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 368-381.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2).
- Sanchez-Oliva, D., Esteban-Cornejo, I., Padilla-Moledo, C., Perez-Bey, A., Veiga, O. L., Cabanas-Sanchez, V., & Castro-Pinero, J. (2020). Associations between physical activity and sedentary time profiles transisions and changes in well-being in youth: The Up&Down longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 47(November 2018) 101558.
- Sapta, A., Hamid, A., & Syahputra, E. (2021). Model Pembelajaran Daring Dengan Pendampingan Orang Tua. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 10(3).
- Siahaan, M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap dunia pendidikan. *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan*, 20(2).
- Simpson, R.J., & Katsanis, E. (2020). The Immunological case for staying active during the Covid-19 pandemic. *Brain, Behavior and Immunity*, 87 (April), 6-7.
- Xiang, M., Zhang, Z., Kuwahara, K. Impact of Covid-19 pandemic

on children and adolescent'
lifestyle behavior larger than
expected. *Prog. Cardiovasc.*
Dis. 2020.