



ANALISIS AKTIVITAS FISIK DAN AKTIVITAS BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG DALAM MEMANFAATKAN WAKTU LUANG

Andri Darus Sholihin , Sugiarto

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2015

Disetujui November 2015

Dipublikasikan

Desember 2015

Keywords:

Physical activity; Learning activity; Leisure time

Abstrak

Berbagai aktivitas dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam mengisi waktu luang, diantaranya dengan aktivitas fisik maupun aktivitas belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dalam memanfaatkan waktu luang. Jenis penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah jenis deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data adalah dengan wawancara dan observasi langsung yang didukung dengan dokumen terkait. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang sebanyak 28 orang dari semester dan jurusan yang beragam. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa rata-rata mahasiswa menggunakan waktu luangnya $\frac{1}{2}$ sampai 1 jam sehari untuk belajar dan sebanyak 15 orang yang menggunakan waktu luangnya 3 sampai 4 jam dalam sehari untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Kesimpulan penelitian terhadap pemanfaatan waktu luang mahasiswa lebih banyak digunakan untuk aktivitas fisik yang durasinya lebih lama dari aktivitas belajar.

Abstract

Various activities can be undertaken by students in their leisure time, such as physical activity and learning activity. The purpose of this study was to determine the activities done by the undergraduated students on the Sport Science Faculty of Semarang State University in utilizing their leisure time. Researcher used qualitative descriptive research type. Data collection techniques are collected by interview and direct observation that supported by relevant documents. The informants in this study were the undergraduated students of the Sport Science Faculty of Semarang State University as many as 28 people from diverse semesters and majors. This study shows that the average student uses his leisure time from $\frac{1}{2}$ to 1 hour a day for learning and as many as 15 people who use the leisure time from 3 to 4 hours a day to do physical activity or exercise. Conclusions of this research on the utilization of leisure time, the undergraduated students used their leisure time to do physical activity in a longer duration than the learning activity.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

 Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: fik-unnes-smg@Telkom.net

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari - harinya tidak hanya terkait aktifitas perkuliahan saja, tetapi mahasiswa juga menjalani kegiatan kegiatan lain diluar perkuliahan. Kegiatan yang dilakukan mahasiswa terkait dengan dirinya sendiri sebagai pribadi, sebagai bagian dari komunitasnya, serta bagian dari masyarakat dalam kodratnya sebagai makhluk sosial. Dalam hal alokasi waktu setiap harinya, mahasiswa memiliki waktu luang yang cenderung lebih banyak daripada kegiatan perkuliahan yang pada umumnya mencapai 10 jam/hari.

Berbagai aktivitas dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam mengisi waktu luang. Contohnya adalah dengan melakukan kegiatan perorangan maupun berkelompok, baik kegiatan yang ringan, sedang atau berat. Setiap kegiatan tersebut melibatkan kegiatan fisik. Oleh karena itu, maka kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengisi waktu luang secara umum dapat dikategorikan sebagai aktivitas fisik. Namun, tidak seluruh waktu luang mahasiswa digunakan untuk melakukan aktivitas fisik. Ada pula yang digunakan untuk belajar, demi memenuhi kewajiban sebagai seorang mahasiswa dalam pencapaian akademis.

Belajar merupakan sejenis aktivitas perubahan yang diperlihatkan dalam perubahan tingkah laku, yang keadaannya berbeda dari sebelum individu berada dalam situasi belajar dan sesudah melakukan tindakan yang serupa itu. Perubahan terjadi akibat adanya suatu pengalaman atau latihan. Berbeda dengan perubahan serta-merta akibat *refleks* atau perilaku yang bersifat naluriah (Moh. Surya, 1981 : 32). Menurut Ernest R. Hilgard dalam Sumardi Suryabrata (1984 : 252), belajar adalah semua aktivitas mental atau psikis yang berlangsung dalam interaksi aktif dalam lingkungan, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengelolaan pemahaman.

Terdapat beberapa pengertian dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik diantaranya menurut Almtsier (2003).

Aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Dengan demikian, dapat diartikan pengertian aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Secara disadari atau tidak, kegiatan perkuliahan yang di dalamnya banyak melibatkan kegiatan fisik akan mempengaruhi pola aktivitas mahasiswa diluar perkuliahan, baik sedikit maupun banyak. Sebagai contoh, mahasiswa - mahasiswa yang berkuliah pada jurusan atau fakultas olahraga akan lebih mudah memiliki hobi berolahraga atau yang terkait dengan olahraga, jika dibandingkan dengan mahasiswa yang bukan dari jurusan olahraga.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas yang dilakukan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dalam memanfaatkan waktu luang. Dengan terkhusus untuk mengetahui aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa dalam memanfaatkan waktu luang, serta mengetahui aktivitas belajar yang dilakukan mahasiswa dalam memanfaatkan waktu luang.

METODE

Jenis penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah jenis deskriptif kualitatif yang mempelajari masalah-masalah yang ada serta tata cara kerja yang berlaku. Penelitian deskriptif kualitatif ini bertujuan untuk mendeskripsikan apa-apa yang saat ini berlaku. Di dalamnya terdapat upaya mendeskripsikan, mencatat, analisis dan menginterpretasikan kondisi yang sekarang ini terjadi atau ada. Dengan kata lain penelitian deskriptif kualitatif ini bertujuan untuk memperoleh informasi-

informasi mengenai keadaan yang ada (Mardalis, 1999 : 26).

Penelitian ini dilaksanakan Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Jumlah subyek dibatasi dengan menggunakan teknik sampling menurut perhitungan jumlah sampel yang paling sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan, yaitu sebanyak 28 informan dari semester dan jurusan yang beragam.

Adapun jenis-jenis dengan sumber data yang digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua macam, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder.

Sumber data primer dalam penelitian ini merupakan data yang diperoleh dari informan (subyek) yaitu orang yang berpengaruh dalam proses perolehan data atau bisa disebut *key member* yang memegang kunci sumber data penelitian ini, karena informan benar-benar tahu dan terlibat dalam kegiatan yang ada di Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Data yang digunakan untuk penelitian diperoleh melalui wawancara, observasi langsung dan dokumen. Wawancara yang dilakukan adalah wawancara tidak berstruktur, dimana di dalam metode ini memungkinkan pertanyaan berlangsung luwes, arah pertanyaan lebih terbuka, tetap fokus, sehingga diperoleh informasi yang kaya dan pembicaraan tidak kaku (Singarimbun, dkk., 1989). Observasi harus dilakukan secara teliti dan sistematis untuk mendapatkan hasil yang bisa diandalkan, dan peneliti harus mempunyai latar belakang atau pengetahuan yang lebih luas tentang objek penelitian mempunyai dasar teori dan sikap objektif (Soeratno, 1995 : 99). Sedangkan yang dimaksudkan dengan dokumen dalam hal ini adalah proses melihat kembali sumber-sumber data dari dokumen yang ada dan dapat digunakan untuk memperluas data-data yang telah ditemukan.

PEMBAHASAN

Tabel.1 Waktu Luang Informan Per-Hari yang Digunakan untuk Belajar

No.	Rentang Waktu	Jumlah Informan
1	0 Menit	4 orang
2	1 – 30 Menit	15 orang
3	1 Jam	7 orang
4	2 Jam	2 orang
Jumlah		28 orang

Dari tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari sebanyak 28 mahasiswa, mereka rata-rata menggunakan $\frac{1}{2}$ sampai 1 jam sehari dalam mengisi waktu luangnya untuk belajar. Ini dilihat dari pemilih tertinggi. Sedangkan pilihan terendah 2 jam yaitu sebanyak 2 orang.

Tabel.2 Waktu Luang Informan Per-Hari yang Digunakan untuk Olahraga

No.	Jumlah Jam Per Hari	Jumlah Informan
1	1 jam	5 Orang
2	2 jam	8 Orang
3	3-4 jam	15 Orang
Jumlah		28 Orang

Dari tabel diatas bisa kita lihat bahwa dari 28 mahasiswa yang dipilih menjadi informan ada sebanyak 15 orang yang menggunakan 3-4 jam dalam sehari untuk mengisi waktu luangnya dimanfaatkan untuk olahraga.

Penulis mengambil sampel sebanyak 28 orang dari semua angkatan masing-masing tiap angkatan diambil 7 orang untuk dijadikan sebagai informan dalam kegiatan wawancara dan observasi, terkait guna mengumpulkan data primer yang dibutuhkan dalam penelitian. Dengan Jumlah informan tersebut dianggap sudah bisa mewakili dari tiap angkatan atau mahasiswa FIK Unnes pada umumnya. Karakteristik informan yang beragam dianggap sudah dapat mewakili pendapat masing-masing golongan, baik dalam hal semester, jenis kelamin, maupun ragam kegiatan sehari-harinya.

Dari tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa dari sebanyak 28 mahasiswa, mereka rata-rata menggunakan $\frac{1}{2}$ sampai 1 jam sehari dalam mengisi waktu luangnya untuk belajar. Ini dilihat dari pemilih tertinggi. Sedangkan pilihan terendah 2 jam yaitu sebanyak 2 orang. Dari hasil data tersebut dapat diidentifikasi bahwa hanya sekitar 1 jam mahasiswa menggunakan waktu luangnya untuk belajar. Bahkan ada yang tidak belajar sama sekali dalam sehari yaitu sebanyak 4 orang. Hal ini berarti minat belajar mahasiswa masih kurang.

Dari tabel 2 diatas, dapat dilihat bahwa dari 28 mahasiswa yang dipilih menjadi informan ada sebanyak 15 orang yang menggunakan 3-4 jam dalam sehari untuk mengisi waktu luangnya dimanfaatkan untuk olahraga. Dan ini juga menjadi pilihan tertinggi dari sejumlah informan yang dipilih. Adapun pilihan terendah yaitu 1 jam sebanyak 5 orang.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan berupa hasil dari pembahasan data dan informasi yang telah diperoleh dilokasi penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: Dari 28 mahasiswa dari Fakultas Ilmu keolahragaan yang terpilih menjadi informan dalam penelitian ini, mayoritas dari mereka lebih banyak memanfaatkan waktu luangnya dengan aktifitas fisik seperti, olahraga, hiburan (menonton televisi/*entertainment*), mendengarkan musik,

kongkow-kongkow (nongkrong), bermain *video game* dan lain-lain. Mereka menghabiskan waktu 3-4 jam dalam sehari untuk melakukan aktifitas tersebut. Sedangkan untuk waktu luang yang digunakan untuk belajar mereka hanya melakukannya sekitar $\frac{1}{2}$ sampai 1 jam dalam sehari.

DAFTAR PUSTAKA

- Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Sosial: Format-format Kualitatif dan Kuantitatif*.
- Convelo G. Cevilla, dkk., 1993, *Pengantar Metode Penelitian*, Jakarta: Universitas Indonesia.
- Herdiyansyah, Haris. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Imam Suprayogo, Tobroni, 2001, *Metode Penelitian Sosial Agama*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mardalis, 1999, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Moleong, Lexy J. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: Rosdakarya.
- Sutrisno Hadi, 1987, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Sudarto, 1995, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- S. Nasution, 1996, *Metode Research*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.