



## HUBUNGAN ANTARA FASILITAS DAN KBM OLAHRAGA DENGAN PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA FKIP UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA SALATIGA TAHUN 2013

Firminus Ganang Yudha Kurniantyo ✉

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima Februari 2014

Disetujui April 2015

Dipublikasikan Mei 2015

*Keywords:*

*Facilities; KBM Sport ;*

*Healthy Lifestyle*

### Abstrak

IPM (Indeks Pembangunan Manusia) Indonesia masih rendah, salah satu faktornya adalah tingkat kesehatan. Diperlukan upaya pembiasaan perilaku hidup sehat, berupa perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan olahraga teratur kepada masyarakat di semua golongan. Penelitian ini berjenis survei menggunakan pendekatan kuantitatif kualitatif, dengan teknik memperoleh data menggunakan wawancara, observasi dan angket yang disebar kepada sampel berjumlah 308 mahasiswa dari populasi 2316 mahasiswa. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan perilaku hidup sehat antara mahasiswa FKIP UKSW, Terdapat perbedaan perilaku hidup sehat mahasiswa FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, antara mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga dengan yang tidak aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga namun menggunakan fasilitas dengan t hitung sebesar 8,37. Terdapat perbedaan perilaku hidup sehat antara mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga dengan yang tidak aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga juga tidak menggunakan fasilitas dengan t hitung sebesar 6,47. Terdapat perbedaan perilaku hidup sehat antara mahasiswa yang tidak aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga namun menggunakan fasilitas dengan yang tidak aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga juga tidak menggunakan fasilitas dengan t hitung sebesar 6,11.

### Abstract

*HDI ( Human Development Index ) Indonesia is still low , one factor is the level of health . Necessary efforts habituation healthy behavior , such as smoking behavior , healthy diet and regular exercise to people in all groups . This research was a survey using a quantitative qualitative approach , the technique of obtaining data using interviews , observations and questionnaires were distributed to a sample of the student population numbered 308 students of 2316 . The results of this research shows that there are differences in health behavior between students FKIP SWCU , There are differences in health behavior FKIP student, among students who actively take part in KBM Sports with students who inactive but use the facility with t-value amounted to 8.37 . There are differences in health behavior between students who actively take part in KBM Sports with students who inactive and also does not use the facility with t value of 6.47 . There are differences in health behavior between students who do not actively but use the facility with students who inactive and also does not use the facility with t value of 6.11.*

## PENDAHULUAN

Berdasarkan United Nation Development Program (UNDP) mencatat IPM (Indeks Pembangunan Manusia) Indonesia 2012 meningkat sebesar 0,29 yang naik dibandingkan tahun 2011 sebesar 0,24 dan pada 2010 sebesar 0,20. IPM mengukur pencapaian rata-rata sebuah negara melalui 3 dimensi dasar pembangunan manusia, yaitu harapan hidup (kesehatan), tingkat baca tulis (pendidikan), dan produk domestik bruto per kapita (pendapatan).

Peningkatan penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, kanker, diabetes yang semuanya erat kaitannya dengan gaya hidup seperti kebiasaan makan yang buruk, kurang aktivitas fisik/olahraga dan merokok. Penyakit-penyakit akibat gaya hidup tersebut dapat dicegah dengan meminimalisir atau meniadakan faktor resiko dan merubah perilaku. Penyakit-penyakit tidak menular tersebut memiliki faktor resiko yang hampir sama, yaitu merokok, hipertensi, obesitas, stress, kurang aktivitas fisik dan olahraga. Semua faktor resiko tersebut dapat disederhanakan menjadi kelompok perilaku yaitu merokok, diet (pola makan) dan aktivitas/olahraga. Salah satu media yang strategis untuk melakukan pembiasaan perilaku hidup sehat adalah sekolah, dengan guru sebagai model atau contohnya. Keberadaan guru disekolah secara psikologis adalah sebagai contoh/model bagi siswa. Dalam rangka menanamkan perilaku hidup sehat bagi mahasiswa FKIP UKSW maka diadakan Kelompok Bakat Minat (KBM) Olahraga, sehingga diharapkan indikator perilaku hidup sehat mahasiswa dapat terpenuhi. Untuk menunjang kegiatan KBM Olahraga yang ada, maka dibangun fasilitas-fasilitas olahraga di lingkungan kampus UKSW.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut: 1) Perkembangan IPM (Indeks Pembangunan Manusia) masih kurang, 2) Unsur-unsur yang terkandung dalam IPM belum berkembang secara optimal di Indonesia, 3) Pembangunan kesehatan di Indonesia

mempunyai masalah ganda, yaitu penyakit menular masih tinggi disertai dengan penyakit tidak menular yang mulai meningkat, 4) Pendidikan karakter perilaku hidup sehat kepada mahasiswa FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga belum ada, 5) Belum diketahui penerapan perilaku hidup sehat dikalangan mahasiswa FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 6) Belum diketahui ada atau tidaknya pembiasaan perilaku hidup sehat melalui kegiatan KBM Olahraga di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 7) Belum diketahui jumlah mahasiswa yang memanfaatkan fasilitas olahraga, mengikuti KBM Olahraga, dan yang tidak memanfaatkan dan mengikuti KBM Olahraga.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini akan dilakukan pembatasan masalah agar pembahasan masalah tidak melebar sebagai berikut: 1) Pendidikan karakter perilaku hidup sehat kepada mahasiswa FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga belum ada, 2) Belum diketahui tingkat penerapan perilaku hidup sehat dikalangan mahasiswa FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 3) Belum diketahui ada atau tidaknya pembiasaan perilaku hidup sehat melalui kegiatan KBM Olahraga di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 4) Belum diketahui jumlah mahasiswa yang memanfaatkan fasilitas olahraga, mengikuti kegiatan KBM Olahraga, dan yang tidak memanfaatkan fasilitas juga tidak mengikuti KBM Olahraga.

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dalam penelitian ini akan diungkapkan rumusan masalah sebagai berikut: 1) Apakah terdapat perbedaan perilaku hidup sehat mahasiswa FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga? 2) Apakah ada hubungan antara fasilitas dengan perilaku hidup sehat mahasiswa FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga? 3) Apakah ada hubungan antara KBM Olahraga dengan perilaku hidup sehat mahasiswa FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga?

Dalam kegiatan penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah: 1) Mengetahui ada atau tidaknya perbedaan perilaku hidup sehat mahasiswa FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 2) Mengetahui apakah ada hubungan antara fasilitas dengan perilaku hidup sehat mahasiswa FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, 3) Mengetahui apakah ada hubungan antara KBM Olahraga dengan perilaku hidup sehat mahasiswa FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan manfaat yang berharga bagi perkembangan ilmu olahraga terutama pada disiplin ilmu keolahragaan dan kesehatan tentang hubungan kegiatan berolahraga dengan perilaku hidup sehat. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah bagi lembaga terkait, dapat digunakan sebagai masukan untuk pemerintah dan pihak yang berkompeten dalam dunia kesehatan, terutama dalam usaha pembiasaan perilaku hidup sehat kepada masyarakat.

## **METODE**

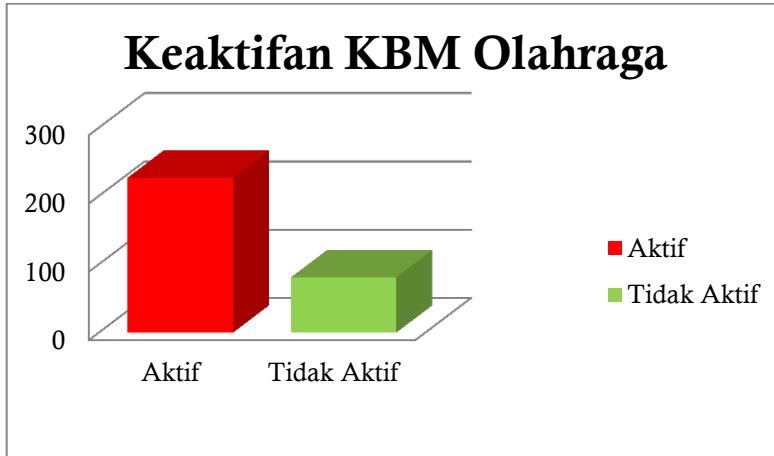
Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif kualitatif. Menurut Sugiyono (2009:7) metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mendapatkan data berupa data interval untuk kemudian dianalisis dengan teknik statistik inferensial parametris. Pada pendekatan kuantitatif dapat digunakan juga teknik yang ada

pada pendekatan kualitatif, yaitu teknik triangulasi untuk memperkuat data yang telah didapatkan. Teknik pengambilan data menggunakan Sampel Acak Proporsional (Sudjana 2002:173). Teknik sampel ini digunakan karena populasi penelitian ini mempunyai petala/kelompok berdasarkan program studi yang ada di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yaitu program studi Bimbingan dan Konseling, Pendidikan Sejarah, Pendidikan Ekonomi, PPKn, Pendidikan Matematika, PG PAUD, dan PGSD. Dari keseluruhan populasi yang berjumlah 2.316 mahasiswa, diambil 308 mahasiswa sebagai sampel dengan jumlah yang proporsional dari tiap program studi.

Selanjutnya teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah teknik kuesioner/angket, observasi dan wawancara. Teknik kuesioner digunakan untuk mendapatkan data primer dari responden, sedangkan teknik observasi dan wawancara digunakan untuk mendapatkan data sekunder, sebagai penguat data yang didapatkan dari kuesioner. Angket yang digunakan berupa angket jenis tertutup dengan tiga pilihan jawaban yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Angket yang digunakan adalah angket tentang perilaku hidup sehat, keaktifan KBM Olahraga dan Penggunaan Fasilitas. Teknik analisis hipotesis yang digunakan adalah uji t-test dan korelasi product moment.

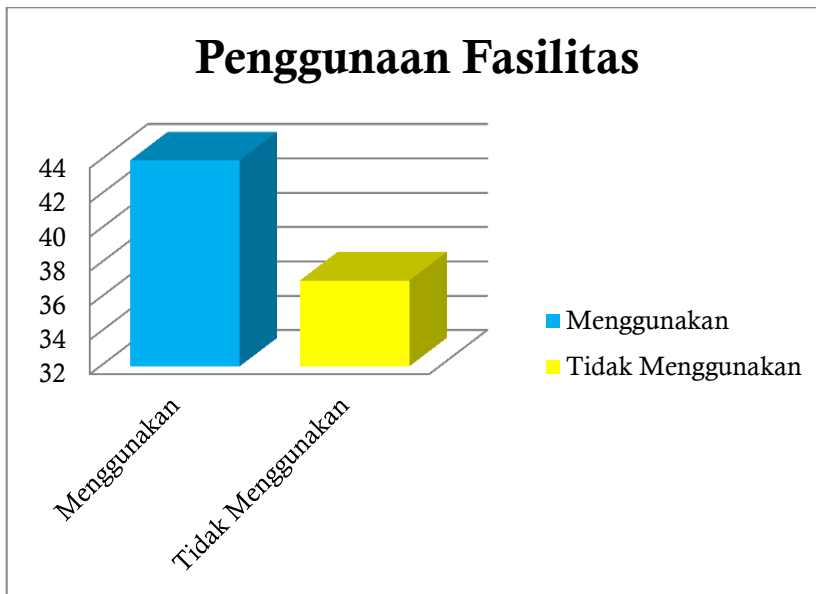
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari penelitian ini dapat dibedakan berdasarkan teknik pengumpulan datanya, yang pertama adalah dengan teknik angket/kuesioner menghasilkan data keaktifan KBM Olahraga seperti yang dapat dilihat gambar grafik 4.9 - 4.13 berikut:



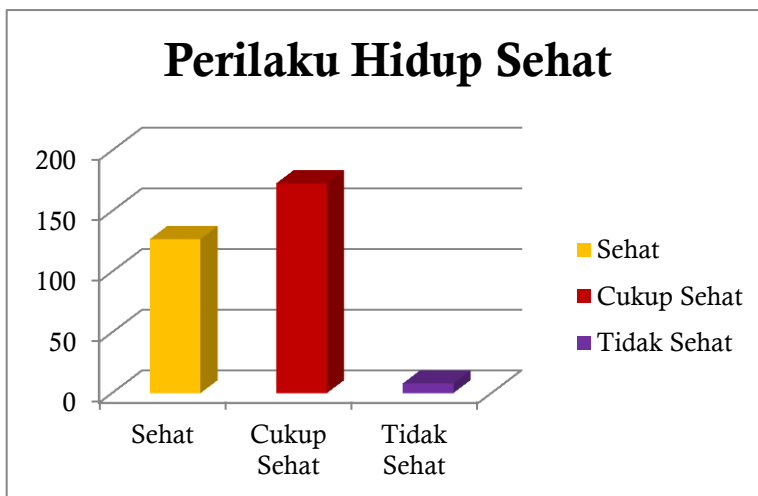
**Gambar 4.9** Grafik Distribusi Data Keaktifan KBM Olahraga

Untuk data penggunaan fasilitas dapat dilihat pada grafik 4.10 berikut:



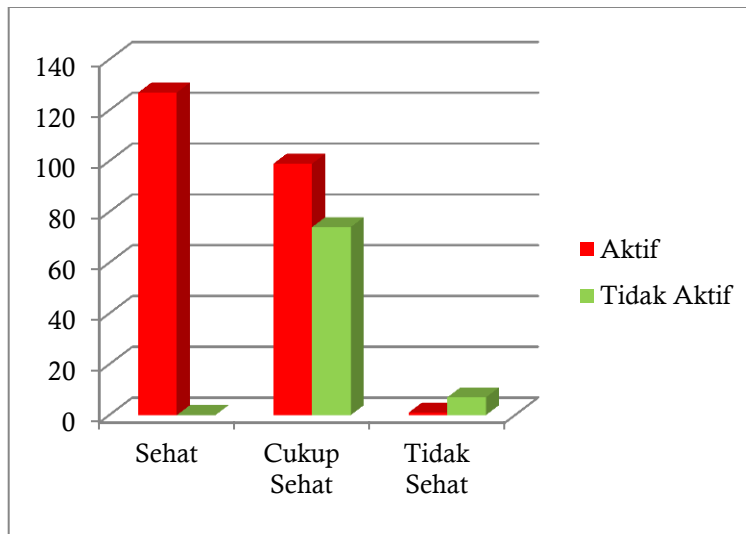
**Gambar 4.10** Grafik Distribusi Data Penggunaan Fasilitas

Untuk data perilaku hidup sehat dapat dilihat pada grafik 4.11 berikut:



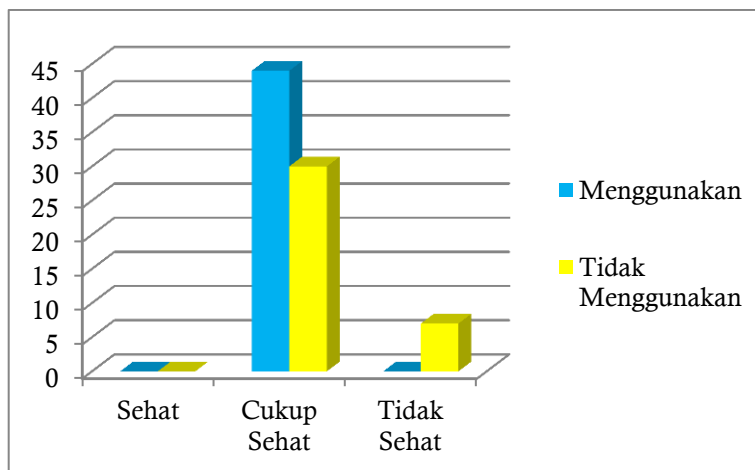
**Gambar 4.11** Grafik Distribusi Data Perilaku Hidup Sehat

Sedangkan data untuk perbandingan keaktifan KBM Olahraga dengan perilaku hidup sehat dapat dilihat pada grafik 4.12 berikut:



**Gambar 4.12** Grafik Hubungan antara Keaktifan KBM dan Perilaku Hidup Sehat

Untuk data perbandingan penggunaan fasilitas dan perilaku hidup sehat dapat dilihat pada grafik 4.13 berikut:



**Gambar 4.13.** Grafik Hubungan antara Penggunaan Fasilitas dan Perilaku Hidup Sehat

Penghitungan dengan menggunakan rumus t-test separated varian pada tabel 4.35 di atas menghasilkan nilai t hitung sebesar 8,37 yang ternyata lebih besar daripada nilai t pengganti t tabel sebesar 1,99 dengan  $dk_1 = n_1 - 1$  dan  $dk_2 = n_2 - 2$ . Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima pada  $\alpha = 5\%$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku hidup sehat yang signifikan antara mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga dengan yang tidak aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga namun menggunakan

fasilitas. Penghitungan dengan menggunakan rumus t-test polled varian pada tabel 4.36 di atas menghasilkan nilai t hitung sebesar 6,47 yang ternyata lebih besar daripada nilai t tabel sebesar 1,97 dengan  $dk = n_1 - n_2 - 2$ . Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima pada  $\alpha = 5\%$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku hidup sehat yang signifikan antara mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga dengan yang tidak aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga juga tidak menggunakan fasilitas. Penghitungan dengan

menggunakan rumus t-test separated varian pada tabel 4.37 di atas menghasilkan nilai t hitung sebesar 6,11 yang ternyata lebih besar daripada nilai t pengganti t tabel sebesar 2,02 dengan  $dk_1 = n_1 - 1$  dan  $dk_2 = n_2 - 2$ . Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima pada  $\alpha = 5\%$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku hidup sehat yang signifikan antara mahasiswa yang tidak aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga namun menggunakan fasilitas dengan yang tidak aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga juga tidak menggunakan fasilitas. Hasil penghitungan rumus korelasi product moment pada tabel 4.38 di atas menghasilkan nilai r hitung sebesar 0,44, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara fasilitas dan perilaku hidup sehat dalam kategori sedang. Selanjutnya uji signifikansi pada tabel 4.39 menghasilkan nilai t hitung sebesar 8,57 yang ternyata lebih besar daripada nilai t tabel sebesar 1,97 dengan  $dk = n - 2$ . Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara fasilitas dan perilaku hidup sehat pada  $\alpha = 5\%$ . Penghitungan rumus korelasi product moment pada tabel 4.40 menghasilkan nilai r hitung sebesar 0,51, sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan yang positif antara KBM Olahraga dan perilaku hidup sehat dalam kategori sedang. Selanjutnya uji signifikansi pada tabel 4.41 menghasilkan nilai t hitung sebesar 10,39 yang ternyata lebih besar daripada nilai t tabel sebesar 1,97 dengan  $dk = n - 2$ . Dengan demikian dapat dikatakan ada hubungan yang positif dan signifikan antara KBM Olahraga dengan perilaku hidup sehat pada  $\alpha = 5\%$ .

## SIMPULAN

Berdasarkan data hasil penelitian maka dapat dibuat simpulan bahwa:

1. Terdapat perbedaan perilaku hidup sehat mahasiswa FKIP Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, antara mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga dengan yang tidak aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga namun menggunakan fasilitas dengan t hitung sebesar 8,37.

Terdapat perbedaan perilaku hidup sehat antara mahasiswa yang aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga dengan yang tidak aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga juga tidak menggunakan fasilitas dengan t hitung sebesar 6,47. Terdapat perbedaan perilaku hidup sehat antara mahasiswa yang tidak aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga namun menggunakan fasilitas dengan yang tidak aktif mengikuti kegiatan KBM Olahraga juga tidak menggunakan fasilitas dengan t hitung sebesar 6,11.

2. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara fasilitas dengan perilaku hidup sehat dengan r hitung sebesar 0,44 dan t hitung sebesar 8,57, dimana semakin tinggi intensitas penggunaan fasilitas semakin tinggi pula kualitas perilaku hidup sehat.
3. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara KBM Olahraga dengan perilaku hidup sehat dengan r hitung sebesar 0,51 dan t hitung sebesar 10,39, dimana semakin tinggi keaktifan KBM Olahraga semakin tinggi pula kualitas perilaku hidup sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anita Istiningtyas. HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DENGAN PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT MAHASISWA DI PSIK UNDIP SEMARANG. Jurnal Kesmasdaska Vol.1 No.1 /Juli, 2010: 18-25.
- Creswell, Jhon W. 2010. Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Depdiknas. 2001. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka
- Depkes RI. 1999. Info Puskesmas dengan Paradigma Sehat Baru Kita Wujudkan Visi Sehat 2010. Jakarta: Depkes RI.
- Depkes RI. 2007. Buku Saku Rumah Tangga Sehat dengan PHBS. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan.
- Dunanty RK Sianipar. INDIKATOR PERILAKU SEHAT SKALA NASIONAL (Tidak Merokok, Diet/Pola Makan yang Baik, Melakukan Aktivitas Fisik/Olahraga). Interaksi. Agustus, 2002: 17-19.

- Kartono Kartini. 1990. Pengantar Psikologi Research Sosial. Bandung : Mandar Maju
- Masri Singarimbun dan Sofian Effendi. 1989. Metode Penelitian Survai. Jakarta: LP3ES
- Pabundu Tika. 1997. Metode Penelitian Geografi. Jakarta: PT Gramedia pustaka Utama.
- Ratal Wirjasantoso. 1984. Supervisi Olahraga Pendidikan. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Soekidjo Notoatmodjo. 2005. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soepartono. 2000. Sarana dan Prasarana Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana.2002. Metoda Statistika. (Ed.rev, cet.6). Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2009. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Undang-undang nomor 23 tahun 1992
- Wahyuningrum. 2004. Buku Ajar Manajemen Fasilitas Pendidikan. Yogyakarta: FIP UNY
- Wilhelmus Hary Susilo dan M.Havidz Aima. 2013. SKALA PENGUKURAN DAN INSTRUMEN PENELITIAN:Aplikasi SPSS pada Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: IN MEDIA.
- Erwin Ramadhani Pratama Putra. 2013. Visi Misi Indonesia Sehat 2015. Online <http://nersputerasampoerna.blogspot.com/2013/01/visi-misi-indonesia-sehat-2015.html>. [diakses Selasa, 23 Juli 2013]
- Kemahasiswaan-Kelompok Bakat dan Minat. Online at [http://www.uksw.edu/id.php/kemahasiswaan/kelompok\\_bakat\\_dan\\_minat](http://www.uksw.edu/id.php/kemahasiswaan/kelompok_bakat_dan_minat) [diakses Selasa, 7 Januari 2014]
- Mita Erna Wati. 2013. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat. Online [http://mitaunair-fk12.web.unair.ac.id/artikel\\_detail70396\\_GudangRongsokanFAKTORYANGMEMPENGARUHIPERILAKUHIDUPSEHAT.html](http://mitaunair-fk12.web.unair.ac.id/artikel_detail70396_GudangRongsokanFAKTORYANGMEMPENGARUHIPERILAKUHIDUPSEHAT.html) [diakses Jumat, 6 Desember 2013]
- Tegartia. 2009. Sarana dan Prasarana. Online <http://tegartia.wordpress.com/tag/prasarana.html> [diakses Selasa, 7 Januari 2014]
- Zandra Dwanita Widodo. 2012. Pengertian Sarana dan Prasarana Olahraga. Online <http://blogpintarolahragapendidikan.blogspot.com/2012/09/pengertian-sarana-dan-prasarana-olahraga.html> [diakses Selasa, 7 Januari 2014]
- Indeks Pembangunan Manusia. Online at [http://id.m.wikipedia.org/wiki/Indeks\\_Pembangunan\\_Manusia](http://id.m.wikipedia.org/wiki/Indeks_Pembangunan_Manusia) [diakses 23 Juli 2013]