

# SURVEI AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PRODI PJKR UNIVERSITAS PGRI SEMARANG ANGKATAN 2017 PADA MASA PANDEMI COVID-19

## Reza Naufal Azzami<sup>1</sup>, Buyung Kusumawardhana2<sup>2</sup>, Galih Dwi Pradipta<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Author. E-mail: <u>rezaazzamii@gmail.com</u>, <u>buyungkusumawardhana@upgris.ac.id</u>, <u>galihdwipradipta@upgris.ac.id</u>

#### Abstract

This research was motivated by the conditions of the covid-19 pandemic in Indonesia and changing the education system from face to face to online. This is coupled with the number of campus activities and online assignments, especially for students of the 2017 PJKR study program at PGRI Semarang University. The purpose of this study was to determine the physical activity of students of the PJKR study program at PGRI Semarang University during the pandemic. This research uses survey research with descriptive analysis method with percentage technique. The sampling technique used is the Simple Random Sampling technique. The results of this study, according to the description of the data and the discussion studied by the researcher, are that the 2017 PJKR PGRI Semarang University students are aware and consider it important to carry out physical sports activities during this pandemic. This is evidenced because on average they do various types of sports, jogging is the most popular choice. Suggestions that can be given are in the form of collaboration between lecturers and students to work together in socializing related to breaking the chain of the spread of Covid-19 through the role of student education in their families and the environment around their respective homes or villages.

Keywords: Student Physical Activity, Covid-19, Pandemic

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi pandemi covid-19 di Indonesia dan merubah sistem pendidikan yang semula tatap muka menjadi daring (online). Hal ini ditambah dengan banyaknya kegiatan kampus dan penugasan online terutama untuk mahasiswa program studi PJKR Universitas PGRI Semarang Angkatan 2017. Ini menjadi tantangan untuk mereka dalam menjaga aktivitas fisik dan kebugaran jasmaninya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui aktivitas fisik mahasiswa program studi PJKR Universitas PGRI Semarang selama masa pandemi. Penelitian ini menggunakan penelitian survei dengan metode analisis deskriptif dengan teknik persentase. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik Simple Random Sampling. Hasil penelitian ini menurut deskripsi data dan pembahasan yang dikaji oleh peneliti adalah mahasiswa PJKR Universitas PGRI Semarang angkatan 2017 sadar dan menganggap penting untuk melakukan aktivitas fisik olahraga pada masa pandemi ini. Hal ini dibuktikan karena rata-rata dari mereka melakukan jenis olahraga yang variatif, olahraga jogging menjadi pilihan paling banyak. Saran yang dapat diberikan berupa harus adanya kerjasama antara dosen dan mahasiswa untuk saling bekerja sama dalam mensosialisasikan terkait memutus mata rantai penyebaran covid-19 melalui peran edukasi mahasiswa di dalam keluarga dan lingkungan sekitar rumah atau desanya masing-masing.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik Mahasiswa, Covid-19, Pandemi

218

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas fisik menjadi penting ditengah wabah pandemi virus ¬covid-19 yang sedang terjadi di dunia, termasuk negara Indonesia. Virus ini terdeteksi pertama kali di kota Wuhan, China pada akhir 2019 dan penyebarannya terus berlanjut ke seluruh dunia. Di Indonesia sendiri virus ini mulai terdeteksi pada bulan Maret 2020 dan terus bertambah tiap harinya, sehingga pemerintah menerapkan sistem karantina mandiri di rumah untuk masyarakat Indonesia karena tingkat pesebaran virus covid-19 yang tidak kunjung menyusut. Sayangnya, banyak orang mengeluh bosan karena sudah berbulanbulan lamanya berada di rumah saja karena aktivitas yang dilakukan terbatasi termasuk berolahraga. Ada banyak sekali manfaat yang didapat jika tubuh tetap aktif selama masa karantina. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat membawa manfaat seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menjaga berat badan, mengurangi penyakit dan meningkatkan imunitas tubuh.

Tantangan untuk mahasiswa program studi PJKR Universitas PGRI Semarang di masa pandemi ini adalah menjaga aktivitas fisiknya. Karena tidak dipungkiri, masa pandemi ini membuat semua perkuliahan dialihkan ke sistem online dan membuat kegiatan menjadi terhambat termasuk berolahraga. Kebijakan karantina di rumah juga menyebabkan tidak diperbolehkannya keluar rumah untuk hal yang tidak penting, namun ini bukan menjadi kendala dalam menjaga aktivitas fisik setiap harinya. Khususnya, mahasiswa PJKR UPRGIS angkatan 2017 yang materi perkuliahan secara umumnya lebih mengarah ke teori dan juga bertepatan dengan program magang di sekolah. Disamping itu ada perubahan yang signifikan di program magang tahun ini, yaitu sistem program magang yang dialihkan ke sistem online, ini menjadi poin penting yang harus diperhatikan. Karena disisi lain, olahraga sangat berkaitan dengan prestasi, prestasi olahraga yang diperoleh tidak lepas dari beberapa faktor yang salahsatu diantaranya adalah kesegaran jasmani. Apalagi sebagai mahasiswa yang mengarah ke keolahrgaan penting sekali untuk memutus rantai penyebaran covid-19 dengan selalu menjaga kebugaran, meningkatkan imunitas dan berperan menjadi konsultan kesehatan minimal bagi keluarga di rumah masing-masing.

World Health Organization (WHO) menjelaskan aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka dan membutuhkan energi. Berbagai aktivitas fisik seperti berlari, berjalan, bekerja, bermain, angkat beban dan berbagai latihan fisik lainnya. Terdapat beberapa pengertian dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik diantaranya menurut (Almatsier, 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. 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). Menurut (Kristanti, 2002) menerangkan aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skeletal yang mengakibatkan pengeluaran energi.



Definisi aktivitas fisik menurut (Kemenkes RI, 2015) adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori.

Menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018) menjelaskan secara umum jenis aktivitas fisik dibagi menjadi 3 macam, yaitu aktivitas fisik sehari hari, aktivitas fisik dengan latihan, dan olahraga. aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu: mengendalikan berat badan, mengendalikan tekanan darah, menurunkan risiko keropos tulang (osteoporosis), mencegah diabetes atau kencing manis, mengendalikan kadar kolesterol, meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, memperbaiki postur tubuh, mengendalikan stress, dan mengurangi kecemasan.

Pengertian olahraga berdasarkan Undang Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2005 Tentang Ketentuan Umum Keolahragaan pada Bab I Pasal 1 bahwa "Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial". Berdasarkan Undang Undang tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga dapat meningkatkan kualitas kesehatan secara fisik maupun psikis bahkan lingkungan sosial. Singkatnya, olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kehidupan sosial, dan menambah hal positif bagi jiwa manusia. Hal ini jelas bahwasanya masyarakat harus lebih berpartisipasi dalam melakukan aktivitas olahraga, apalagi dalam kondisi pandemi covid-19 seperti ini.

### **METODE**

Jenis penelitian yang dipakai oleh peneliti adalah jenis penelitian survei. Tujuan peneliti menggunakan metode survei adalah untuk memberikan gambaran secara mendetail tentang latar belakang, fakta yang terjadi, dan mencari keterangan secara faktual dari suatu kelompok. Dalam penyusunan skripsi ini dibutuhkan data dan informasi yang sesuai dengan sifat permasalahannya agar data yang diperoleh cukup lengkap untuk digunakan sebagai dasar dalam membahas permasalahan penelitian ini.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif. Metode analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Metode ini mendeskripsikan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan data dan fakta yang ada. Dapat diartikan juga sebagai proses pemecahan masalah yang diselidiki dengan menyampaikan data faktual yang terjadi.

Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang angkatan 2017 dengan total 280 mahasiswa yang terbagi dalam 8 kelas. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan *Probability Sampling* yaitu teknik *Simple Random Sampling*. Cara pengambilan sampel yaitu dengan mengambil 20% mahasiswa secara acak pada setiap kelas tanpa menentukan karakteristik mahasiswa yang dijadikan sampel. Sampel yang digunakan pada penelitian ini diambil berdasarkan data yang dapat mewakili populasi secara keseluruhan dari jumlah yang menjadi subjek penelitian. Apabila subyek penelitian kurang dari 100, maka dapat diambil semua, sedangkan untuk subyek yang lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% (Arikunto, 2006:134). Peneliti memilih sampel ini karena yang menjadi populasi dalam penelitian ini hanya mahasiswa program studi PJKR Universitas PGRI Semarang angkatan 2017 yang terbagi dalam 8 kelas. Agar semua terwakili, maka sampel diambil dari masing-masing kelas dengan presentase 20%, jadi untuk total jumlahnya adalah 56 mahasiswa.

Tabel 1.1 Daftar Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Mahasiswa	Presentase	Sampel
1.	PJKR 7A	35	20%	7
2.	PJKR 7B	35	20%	7
3	PJKR 7C	35	20%	7
4.	PJKR 7D	35	20%	7
5.	PJKR 7E	35	20%	7
6.	PJKR 7F	35	20%	7
7.	PJKR 7G	35	20%	7
8.	PJKR 7H	35	20%	7

Sumber: Data Penelian

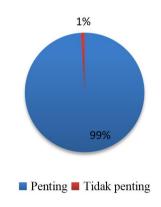
Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa instrumen yang disusun secara terstruktur, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket dengan teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu google form. Angket yang disebar nantinya bersifat terbuka dan tertutup. Angket digunakan untuk mengukur variabel, sedangkan google form digunakan untuk media untuk menyebarkan angket. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik persentase. Teknik persentase merupakan metode yang digunakan untuk melihat frekuensi dari jawaban responden dan fenomena di lapangan. Langkah ini dilakukan untuk melihat besar kecilnya



proporsi dari setiap jawaban disetiap pertanyaan, sehingga data dapat dengan mudah untuk olah dan dianalisis.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari kuesioner yang diisi oleh responden menghasilkan deskripsi data sebagai berikut:



Gambar 1. Penting Tidaknya Aktivitas Fisik Selama Pandemi

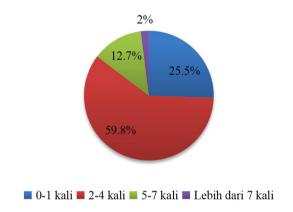
Survei tanggapan mahasiswa terkait penting atau tidaknya melakukan aktivitas fisik selama masa pandemi. Data dari tabel tersebut menunjukkan 99% responden menganggap bahwa penting untuk melakukan aktivitas selama masa pandemi, dan 1% menganggap bahwa aktivitas fisik selama pandemi itu tidak penting. Hal ini dipengaruhi juga karena pemahaman mahasiswa terkait manfaat dan efek dari berolahraga, apalagi pada masa pandemi seperti ini. Ini membuktikkan bahwa mahasiswa sudah menyadari betapa pentingnya menjaga kebugaran dan kesehatan jasmani.



Gambar 2. Sering Tidaknya Melakukan Olahraga Selama Pandemi

222

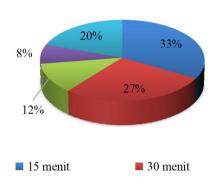
Tabel sering tidaknya melakukan olahraga selama masa pandemi merupakan tingkatan respoden dalam sering atau tidaknya responden dalam melakukan olahraga selama pandemi, tabel diatas terdapat 3 tingkatan yaitu sering, jarang dan tidak pernah melakukan olahraga. Dari ketiga tingkatan tersebut akan diperoleh hasil yang berbeda, sesuai dengan tingkat kebutuhan individu responden dalam menyikapi kebermanfaatan olahraga selama pandemi. Dalam hasil tersebut, tingkat sering dalam melakukan olahraga selama pandemi terdapat 53,9%, selanjutnya untuk tingkat jarang terdapat 42,2%, kemudian 3,9% responden memilih tingkat tidak pernah. Data tersebut membuktikkan bahwa kebanyakan mahasiswa tidak hanya menyadari saja, namun dalam prakteknya mahasiswa juga melakukan olahraga. Meskipun ada beberapa yang masih jarang bahkan tidak pernah melakukan, namun hal ini menjadi bukti bahwasanya kebanyakan mahasiswa masih menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh.



Gambar 3. Intensitas Olahraga Selama Seminggu di Masa Pandemi

Tabel intensitas olahraga selama seminggu di masa pandemi berisikan tentang berapa kali responden melakukan aktivitas fisik/olahraga dalam seminggu. Dalam tabel diatas terdapat 4 pilihan yaitu : 0-1 kali, 2-4 kali, 5-7 kali, dan lebih dari 7 kali. Data dari hasil tabel menunjukkan intensitas 0-1 kali sebesar 25,5% dalam melakukan aktivitas fisik/olahraga selama seminggu, kemudian untuk pilihan intensitas 2-4 kali sebesar 59,8%, selanjutnya intensitas 5-7 kali sebesar 12.7%, dan intensitas lebih dari 7 kali sebesar 2%. Dari data tersebut, memungkinkan banyak dari mahasiswa yang sudah terbiasa menjalani rutinitas olahraga dan hobi olahraga. Di lain hal banyak juga tuntutan kegiatan kampus yang beragam seperti perkuliahan dan tugas, ini yang berdampak dalam berkurangnya intensitas mahasiswa melakukan olahraga. Ditambah tubuh yang pasti kelelahan memungkinkan mahasiswa enggan dalam melakukan olahraga.





Gambar 4. Durasi olahraga dalam satu hari

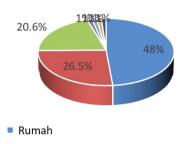
Survei mengenai durasi olahraga dalam satu hari selama pandemi bisa dilihat pada tabel diatas. Data dari tabel tersebut menunjukkan bahwa 33,3% responden melakukan olahraga dengan durasi 15 menit dalam satu hari. Kemudian 27,5% responden melakukannya selama 30 menit, durasi selanjutnya adalah lebih dari 1 jam sebanyak 19,6% responden. Selanjutnya 11,8% responden melakukan olahraga selama 45 menit dan 7,8% responden melakukannya selama 1 jam. Hal ini merupakan bukti bahwa masih banyak mahasiswa yang setiap harinya melakukan olahraga meskipun dengan disibukkan kegiatan perkuliahan dan kegiatan rumah.



Gambar 5. Intensitas Olahraga Selama Sehari

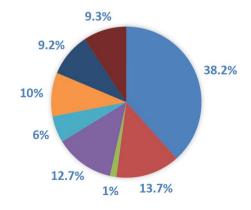
Survey intensitas olahraga dalam satu hari selama 1 hari dapat dilihat pada tabel diatas. Data dari tabel tersebut menunjukkan 66,7% responden melakukan olahraga dalam 1 hari selama pandemi sebanyak 1 kali. Kemudian 16.7% responden menjawab tidak pernah melakukannya. Selanjutnya 12,7% responden menjawab 2 kali melakukan olahraga dalam 1 hari dan 3.9% responden melakukannya lebih dari 2 kali dalam sehari. WHO menjelaskan bahwa antara usia 17-

64 tahun sebaiknya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan sampai sedang minimal 10 menit dalam sehari dan untuk aktivitas sedang direkomendasikan minimal 30 menit dalam sehari (Kemenkes RI, 2018).



Gambar 6. Tempat Berolahraga Selama Pandemi

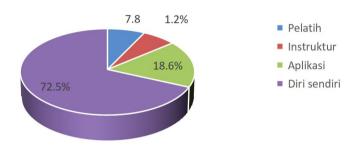
Survey mengenai tempat berolahraga selama pandemi bisa dilihat pada tabel diatas. Data dari tabel tersebut menunjukkan bahwa 48% responden melakukan aktivitas fisik/olahraga di rumah selama pandemi. Kemudian 26,5% responden melakukannya di lapangan. Selanjutnya 20,6% responden melakukan aktivitas fisik/olahraga di tempat olahraga, dan 4,9% responden melakukannya di tempat lain. Olahraga memang dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa menggunakan alat. Di berbagai media seperti *youtube, instagram, blog* dan sebagainya banyak sekali menampilkan terkait berbagai aktivitas fisik/olahraga yang dapat dilakukan di rumah seperti *body workout,* senam, latihan beban, latihan kekuatan dll. Tetap berada di rumah merupakan langkah keamanan yang paling mendasar untuk tindakan pencegahan menyebarnya virus covid-19.



Gambar 7. Waktu berolahraga selama masa pandemi

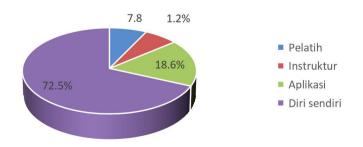


Survey mengenai waktu berolahraga selama pandemi bisa dilihat pada tabel diatas. Data dari tabel tersebut menunjukkan 46,1% responden melakukan olahraga pada waktu pagi hari. Kemudian 44,1% responden melakukannya di waktu sore hari. Selanjutnya 9,8% responden melakukan olahraga pada siang dan malam hari. Banyaknya mahasiswa yang melakukan olahraga pada pagi dan sore hari, ini kemungkinan diakibatkan oleh waktu senggangnya mahasiswa ada pada waktu tersebut. Ketika di waktu siang hari mereka disibukkan dengan kegiatan perkuliahan, dan malam hari disibukkan dengan menyelesaikan penugasan oleh para dosen.



Gambar 8. Jenis olahraga

Survey mengenai jenis olahraga yang dilakukan selama pandemi bisa dilihat pada tabel diatas. Data dari tabel tersebut menunjukkan 38,2% responden melakukan jenis olahraga berupa *jogging*. Kemudian 13,7% responden melakukan jenis olahraga berupa bersepeda. Selanjutnya 12,7% responden melakukan jenis olahraga senam, dan sisanya melaukan jenis olahraga sepakbola, basket, bulutangkis, petanque, voli dan futsal. Dari sini peneliti membuatkan pilihan lainnya yang bisa diisi bebas oleh mahasiswa, dan terbukti banyak mahasiswa yang banyak mengisi jenis olahraga lain yang biasa dilakukan. Karena pada dasarnya mereka memandang olahraga itu juga sebagai hobi mereka.



Gambar 9. Pengarah dalam berolahraga

Survei mengenai pengarah dalam berolahraga dapat dilihat pada tabel diatas. Data dari tabel tersebut menunjukkan 72,5% responden memilih diri sendiri sebagai pengarah dalam membantu dalam berolahraga. Kemudian, 18,6% responden memilih aplikasi sebagai media pembantu dalam melakukan olahraga. Selanjutnya 7,8% responden memilih pelatih sebagai pengarah dalam berolahraga. Banyaknya yang memilih diri sendiri sebagai pengarah, ini dipengaruhi juga karena pemahaman yang sudah mulai ada pada mahasiswa sendiri.



Gambar 10. Efek setelah berolahraga

Survey mengenai efek yang dirasakan setelah berolahraga dapat dilihat pada tabel diatas. Data dari tabel tersebut menunjukkan 77,5% responden merasakan tubuh lebih bugar setelah melakukan olahraga. Kemudian 11,8% responden merasakan efek pegal-pegal pada tubuh setelah berolahraga. Selanjutnya 10,8% responden merasakan tubuh yang biasa saja setelah melakukan olahraga. Banyaknya mahasiswa yang merasakan tubuh lebih bugar ini merupakan hasil positif dari pemahaman dalam melakukan olahraga, Dengan pemanasan yang benar dan tidak melakukan secara berlebihan dapat membuat efek setelah berolahraga menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil data yang telah diberikan, ditemukan fakta bahwa kebanyakan dari mahasiswa menyadari bahwa penting untuk melakukan olahraga selama masa pandemi. Dan mahasiswa tidak hanya sadar, namun mereka juga melakukan praktiknya dengan melakukannya setidaknya seminggu 1 kali. Berolahraga sebenarnya memiliki banyak efek positif. Olahraga ini sering disebut aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Ketika ingin berolahraga juga harus paham pedoman-pedomannya. Seperti halnya pemanasan dan pendinginan. Tidak hanya itu, intensitas berolahraga pun harus diperhatikan. Bukan berarti dalam melakukan olahraga kita harus mengeluarkan seluruh tenaga dan otot kita dalam sehari guna untuk mengencangkan dan meningkatkan daya otot namun dalam berolahraga pun sudah seharusnya kita paham akan takaran-takaran yang dibutuhkan. Banyak dari mahasiswa juga yang sering melakukan olahraga di masa pandemi, meski ada beberapa yang masih jarang ataupun tidak pernah melakukan olahraga. Sebenarnya ada penelitian yang mengatakan bahwa olahraga adalah pedang bermata dua.



Di satu sisi menguntungkan, namun disisi lain juga dapat membahayakan. Beberapa penelitian melaporkan bahwa olahraga dalam ruangan (*indoor*) lebih besar risiko tertularnya virus covid-19, seperti kondisi ruangan yang tertutup dan juga banyaknya orang yang berada dalam makin mempermudah terjadinya transmisi. Sehingga sangat perlunya melakukan protokol yang tepat dan keta antara lain menghindari kontak fisik atau terlalu dekat dengan orang lain ataupun dengan benda-benda yang bisa terkontaminasi. Namun perjarakan ini hanya tepat untuk kondisi berdiam di tempat, sehingga tidak lagi untuk orang yang berjalan, berlari apalagi bersepeda (Dominski, 2020). Jadi sebenarnya paling aman adalah melakukan olahraga luar ruang sendirian untuk terhindar dari hal-hal yang kemungkinan buruk terjadi, namun terkadang tidak bisa dipungkiri seringkali ketika berolahraga diluar akan bertemu pula dengan orang lain yang berolahraga.

Penelitian dari 70 jenis latihan, waktu dan adaptasi hormone memang menunjukkan perbedaan kinerja fisik pada pagi hari dan sore hari, sehingga faktor-faktor tersebut perlu diperhatikan oleh para ilmuwan pelatih dan atlet dalam melakukan pembinaan olahraga (Seo et al., 2013). Berdasarkan literasi tersebut dapat diartikan bahwa pelaksanaan olahraga dapat dilakukan pagi/siang/sore/malam hari karena memiliki efek yang positif untuk meingkatkan performa maupun kesahatan, yang diperlukan adalah pengaturan pelaksanaan olahraga yang tepat sehingga tubuh mampu beradaptasi dengan baik terhadap pembinaan latihan yang diberikan.

Ketika kita banyak membaca dan memahami beberapa artikel, majalah, atau beberapa tulisan yang ada di media sosial akan menambah pengetahuan dan mengetahui langkah yang baik dalam melakukan olahraga. Di era yang sekarang ini, sudah banyak aplikasi juga yang mengarah ke olahraga seperti workout, fitness, dll. Hal ini membuktikan bahwa untuk meningkatkan kualitas pengetahuan dan pemahaman diri tentang berolahraga ada banyak aspek, termasuk dengan membaca dan mecoba beberapa aplikasi tersebut. Namun jika belum terlalu yakin atau paham, ada banyak sekali guru, dosen, dan pelatih yang dapat membantu mahasiswa dalam melakukan berolahraga dengan baik dan benar.

Efek setelah berolahraga juga beragam, termasuk kelelahan, nyeri otot, pegal-pegal, dan merasakan tubuh lebih bugar. Lelah dan nyeri otot merupakan hal yang dapat dirasakan setelah atau selama berolahraga. Dari tabel deskripsi diatas, kebanyakan dari mahasiswa terkait efek setelah berolahraga adalah merasa tubuh lebih bugar, disisi lain masih banyak juga yang merasakan nyeri otot dan pegal pegal. Ada kalanya pegal-pegal dan nyeri otot muncul esok atau 2 hari setelahnya. Biasanya hal ini dikenal dengan istilah DOMS (*Delayed Onset Muscle Soreness*) atau *muscle fever*. Rasa nyeri mencapai puncaknya dalam waktu 24-48 jam dan hilang dalam 5-7 hari (Harlinda, 2014). Maka dari itu, sebelum melakukan olahraga sudah seharusnya sebagai mahasiswa olahraga melakukan pemanasan yang baik dan benar untuk menghindari hal-hal yang

228

tidak diinginkan, agar otot-otot di tubuh kita ketika melakukan olahraga tidak kaku dan lebih siap untuk berolahraga.

Hal yang kadang tidak diketahui dan diperhatikan oleh kebanyakan orang ketika terus menerus menggenjot olahraga tanpa memperhitungkan istirahat dengan tujuan untuk mendapat kualitas fisik yang tinggi adalah kesalahan besar. Tubuh manusia juga memiliki batas kemampuan maksimal dan membutuhkan waktu untuk beristirahat, selain untuk mengembalikkan kekuatan otot juga meregenerasi otot-otot yang telah dirusak selama berolahraga, sehingga terbentuk terkembangnya otot baru yang memiliki kualitas yang lebih bagus dari sebelumnya. Untuk itu, ada kalanya juga melakukan *recovery* untuk memulihkan energi dan otot dalam tubuh. Pemahaman ini sangat penting bagi mahasiswa olahraga, atlet, maupun guru olahraga dalam melakukan olahraga untuk mendapatkan hasil yang baik.

Banyak jenis olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa dan juga waktunya beragam. Jogging menjadi jenis olahraga yang dilakukan oleh kebanyakan mahasiswa, dan mereka lebih memilih melakukan aktivitas olahraga di pagi hari. Alasannya pun beragam, namun yang pasti mereka selalu ingat dan sadar bahwa melakukan aktivitas fisik olahraga sangat penting di tengahtengah pandemic seperti ini. Pemerintah juga mengihimbau kepada masyarakat untuk selalu menjalani pola hidup sehat dan menjaga kebersihan diri.

#### KESIMPULAN

Survei tentang aktivitas fisik mahasiswa program studi PJKR Universitas PGRI Semarang terdapat beberapa fakta yang terjadi di lapangan. Fakta menunjukkan bahwa kebanyakan dari mahasiswa meskipun di rumah, mereka tetap rutin melakukan kegiatan olahraga. Dengan kegiatan olahraga yang sering dilakukan adalah jogging dan bersepeda. Mahasiswa melakukan aktivitas olahraga lebih sering pada pagi dan sore hari dan kebanyakan melakukannya di rumah masing-masing. Melakukan aktivitas olahraga meskipun di rumah juga upaya untuk pencegahan agar terhindar dari penyebaran virus covid-19 dan merupakan salah satu cara dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik. Ketika mahasiswa disibukkan dengan kegiatan kampus dan penugasan, mereka tetap melakukan aktivitas fisik olahraga seperti biasanya. WHO merekomendasikan aktivitas olahraga minimal 150 menit/minggu. Aktivitas olahraga juga dapat dilakukan 3-5 kali/minggu dengan durasi 10-60 menit. Jika dilakukan secara teratur, hal ini akan memberi manfaat positif bagi kesehatan sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh.

Kesadaran mahasiswa tentang pentingnya kebutuhan melakukan aktivitas fisik/olahraga untuk menjaga kebugaran harus terus ditingkatkan melalui beragam aktivitas fisik/olahraga. Sebagai mahasiswa yang notabenenya mengarah ke jasmani dan kesehatan yang seharusnya menjadi agen



dalam turut aktif memutuskan rantai penyebaran virus covid-19 dengan program berolahraga, minimal untuk keluarganya masing-masing di rumah. Ini efek yang sederhana namun akan sangat berpengaruh walau ruang lingkupnya kecil.

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan, terdapat beberapa saran dari peneliti yaitu :

- 1. Bagi mahasiswa, dapat menjaga dan meningkatkan aktivitas olahraganya setiap saat. Terutama tentang kesadaran dan pemahaman akan pentingnya aktivitas olahraga pada masa pandemi ini.
- 2. Bagi dosen, untuk selalu mengingatkan para mahasiswanya untuk terus menjaga kebugaran dan meningkatkan imunitas dengan berolahraga. Apalagi jika dosen dan mahasiswanya dapat saling bekerja sama dalam mensosialisasikan terkait memutus mata rantai penyebaran covid-19 melalui peran edukasi mahasiswa di dalam keluarga dan lingkungan sekitar rumah/desanya masing-masing. Dan perlu adanya juga penugasan-penugasan yang bukan lagi mengarah ke teori dan materi, tapi dalam perwujudan pengabdian. Disisi lain dengan mengajak mahasiswa untuk terjun langsung ke masyarakat. Peran mahasiswa PJKR akan sangat dibutuhkan masyarakat di keadaan pandemi seperti ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta.

Dominski, F. B. R. (2020). Do the benefits of exercise in indoor and outdoor environments during the COVID-19 pandemic outweigh the risks of infection? *Sport Sci Health*, 1–6.

Harlinda. (2014). Delayed onset Muscle Soreness. LPP FKUI.

Kemenkes RI. (2018, Juni 29). *Infografis*. Retrieved from http://www.kemkes.go.id/: http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/aktivitas-fisik-berat

Kristanti, C. M. (2002). Kondisi Fisik Kurang Gerak, Instrumen Pengukuran. In *Media Litbang Kesehatan: Vol. XII* (Issue Nomor 1, pp. 1–5).

Seo, D. Y., Lee, S., Kim, N., Ko, K. S., Rhee, B. D., Park, B. J., & Han, J. (2013). Morning and evening exercise. *Integrative Medicine Research*. https://doi.org/10.1016/j.imr.2013.10.003