



GAMBARAN AKTIFITAS FISIK DAN PERILAKU PASIF MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA SELAMA PANDEMI COVID-19

Nur Ahmad Arief¹, Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro², Suroto³

^{1,2,3} Universitas Negeri Surabaya

Email: nurarief@unesa.ac.id¹, bambangferianto@unesa.ac.id², suroto@unesa.ac.id³

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran aktifitas fisik dan perilaku pasif yang dilakukan mahasiswa jurusan pendidikan olahraga selama masa pandemi COVID-19 ini terjadi. Pemetaan ini dilakukan dengan cara melakukan penelitian survei menggunakan angket yang diadopsi dari WHO yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Soal pada angket ini sebanyak 16 soal yang didalamnya berupa pilihan jawaban dan perlu menambahkan deskripsi. Angket ini diberikan kepada seluruh mahasiswa yang menjadi sampel mulai angkatan 2017 hingga 2019. Teknik sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Analisis data pada penelitian ini terdiri atas tiga penghitungan yaitu rata-rata, sntadar deviasi, dan persentase. Hasil analisis menjelaskan bahwa mahasiswa laki-laki yang masih aktif melakukan aktifitas fisik cukup rutin sebanyak 53.7% dan 17.2% untuk perempuan dan mahasiswa yang dominan memiliki perilaku pasif dengan menghabiskan duduk atau berbaring santai setiap harinya yaitu mahasiswa laki-laki angkatan 2017 (3.7%) dan 2018 (10%), sedangkan 2019 (2.5%).

Kata kunci: aktifitas fisik, perilaku pasif.

Abstract

The purpose of this study is to find out the description of the physical activity and sedentary behavior carried out by students majoring in sports education during the COVID-19 pandemic. This mapping is done by conducting survey research using a questionnaire adopted from WHO, namely the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). There are 16 questions in this questionnaire which include answer choices and need to add a description. This questionnaire was distributed to all students who were sampled from batch 2017 to 2019. The sample technique used was simple random sampling. The data analysis in this study consisted of three calculations, namely the average, deviation level, and percentage. The results of the analysis explained that students who were still active in regular physical activity were 53.7% male and 17.2% female and dominant students had sedentary behavior by spending sitting or lying down relaxing every day, namely male students class 2017 (3.7%) and 2018 (10%), while 2019 (2.5%).

Keywords: *physical activity, sedentary behaviour*



PENDAHULUAN

Grafik penyebaran Covid-19 di Indonesia 5 bulan terakhir ini semakin naik. Kemajemukan masyarakat menjadi salah satu faktor yang mempersulit pemerintah dalam menangani wabah ini. Berdasarkan data dari badan gugus tugas percepatan penanganan Covid-19 nasional dari pemerintah Indonesia menjelaskan jumlah kasus Positif sebanyak 23.851, Sembuh 6.057, Meninggal 1.473, Update Terakhir: 27-05-2020 (Covid19.go.id.diakses tanggal 27 Mei 2020).

Di Jawa Timur, dalam 2 bulan pertama sejak Covid-19 menjadi Pandemic, Jawa Timur dinyatakan sebagai posisi nomor dua jumlah kasus Covid-19 (<http://infocovid19.jatimprov.go.id/> diakses tanggal 27 Mei 2020). Berdasarkan data tersebut diperlihatkan bahwa pergerakan masyarakat di Jawa Timur sangat tinggi yang diakibatkan beberapa faktor diantaranya kurangnya kesadaran menjaga kebersihan tubuh, tidak memakai masker, dan perpindahan manusia dari luar daerah menuju Jawa Timur. Sehingga pemerintah menerapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB) di beberapa daerah yang dominan menjadi titik pusat penyebaran Covid-19 untuk mencegah penularan virus ini semakin meluas.

Penerapan PSBB yang tertuang pada Permenkes Nomor 9 tahun 2020, Pasal 13 akan membatasi beberapa kegiatan seperti, liburan sekolah dan tempat kerja; pembatasan kegiatan keagamaan; pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum; pembatasan kegiatan sosial dan budaya; pembatasan moda transportasi; dan pembatasan kegiatan lainnya khusus terkait aspek pertahanan dan keamanan.

Namun, pembatasan tersebut menurut Juru Bicara Presiden dalam Kompas, 26 Maret 2020 bertujuan untuk mencegah munculnya kerumunan dan berbagai aktifitas masyarakat yang berpotensi meningkatkan level penularan virus Covid-19 (Hari, R., 2020). Setelah beberapa bulan penerapan PSSB tetap meningkat, sehingga pemerintah khususnya Jawa timur melakukan perpanjangan tahap 2 yang mewajibkan masyarakat untuk bekerja dan belajar dari rumah. Dampak ini yang mengakibatkan banyak masyarakat bersantai dirumah dengan tidak memaksimalkan untuk bergerak. Sehingga kesehatan masyarakat mulai

menurun yang diakibatkan aktifitas geraknya berkurang.

Aktivitas fisik masyarakat selama pandemi COVID-19 di beberapa Negara mayoritas menurun, sehingga banyak masyarakat yang mengalami berat badan bertambah dan kesehatan mentalnya menurun. Secara keseluruhan, waktu rata-rata yang dihabiskan di aktivitas fisik menurun secara drastis, dari 540 menit/minggu (sebelum pandemi) menjadi 105 menit/minggu (selama pandemi), menghasilkan pengurangan rata-rata 435 menit (M. Xiang, Z. Zhang and K. 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.

Data ini mengungkapkan penurunan substansial dalam aktifitas fisik dan peningkatan waktu untuk melihat layar (laptop atau smartphone) selama pandemi COVID-19. Coronavirus baru masih menyebar secara global, yang mungkin memiliki dampak positif pada pola aktifitas fisik dan waktu pasif (Halla G, Laddu DR, Phillips SA, Lavie CJ, Arena R, 2020), yang menimbulkan tantangan berat bagi para mahasiswa. Berkurangnya aktifitas fisik dan perilaku pasif yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental para mahasiswa, dan pada gilirannya, kondisi kesehatan yang semakin memburuk akan semakin mengurangi tingkat aktifitas fisik dan memperpanjang perilaku pasif mereka. Padahal kita tahu bahwa untuk mendukung kebutuhan atau aktifitas mahasiswa, mereka harus memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Seorang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik, akan dapat melakukan pekerjaan secara efektif tanpa kelelahan berarti, tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja atau pada saat istirahat (Mashud, 2016).

Terbukti dari hasil survei yang dilakukan OnePoll pada *website Independent* menjelaskan bahwa empat dari sepuluh menjelaskan bahwa tidak sadar akan dampak negatif akibat tidak melakukan aktifitas fisik yang dapat meningkatkan resiko penyakit kanker (Knight, R.

2020). Hal ini harus segera dihentikan melihat terdapat bukti menunjukkan bahwa aktifitas fisik memberikan perlindungan dari infeksi virus, terutama di antara populasi yang rentan (Laddu DR, Lavie CJ, Phillips SA, Arena R, 2020). Oleh karena itu, pemerintah, sekolah, profesional untuk kesehatan dan olahraga, dan orang tua perlu menyadari situasi yang parah dan menerapkan intervensi yang lebih efektif untuk melakukan aktifitas fisik dengan tujuan untuk meminimalkan dampak negatif pandemi Covid-19 pada kesehatan para Mahasiswa dan masyarakat lain.

Dalam situasi seperti itu, M. Xiang, Z. Zhang and K. Kuwahara, (2020) menjelaskan bahwa masalah kesehatan fisik dan mental adalah masalah yang signifikan terjadi. Khususnya, perilaku gaya hidup anak-anak dan remaja, seperti aktivitas fisik dan perilaku pasif mungkin telah dipengaruhi secara drastis karena penutupan sekolah yang lama dan pengurangan di rumah selama pandemi Covid-19. Telah diketahui bahwa penurunan aktivitas fisik dan perilaku pasif yang berkepanjangan terkait dengan hasil kesehatan fisik dan mental rendah (Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ., 2020), seperti hilangnya kebugaran otot dan kardiorespirasi, kenaikan berat badan (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2018), masalah psikososial (Korczak DJ, Madigan S, Colasanto M, 2017) dan bahkan prestasi akademik yang buruk (Haapala EA, et. al., 2017).

Selain itu, bukti menunjukkan bahwa dampak negatif dapat meluas hingga dewasa (WHO, 2010). Meskipun demikian, lebih dari 70% dari 1,6 juta remaja gagal mencapai aktifitas fisik yang memadai secara global pada tahun 2016 (Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC., 2020). Pandemi Covid-19 saat ini dapat semakin memperburuk situasi ini. Dengan demikian, pemahaman yang lebih baik melalui penelitian tentang besarnya aktifitas fisik dan perilaku pasif selama pandemi pada mahasiswa dapat membantu dosen, orang tua, dan Kementerian Pendidikan untuk segera menentukan dan menerapkan kebijakan dan intervensi yang efektif untuk para mahasiswa. Namun, hingga saat ini, belum ada studi memeriksa masalah ini. Karena itu, sangat penting untuk diteliti lebih lanjut dari aspek ini secara rinci selama masa kritis.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran sisi aktifitas fisik dan perilaku pasif mahasiswa selama pandemi Covid-19. Dimana aktifitas fisik yang diperlukan yaitu aktifitas kegiatan mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari, aktivitas perjalanannya, dan aktivitas olahraga / fisik dalam menjalankan hobi yang dilakukan secara regular. Selain itu, perilaku pasif yang dilakukan yaitu kegiatan menghabiskan waktu setiap harinya seperti duduk, ngobrol, tidur, dan bermain gadget.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan survey secara alami pada seluruh mahasiswa jurusan pendidikan olahraga, yang dipilih secara acak dari tiga angkatan yang notabene masih aktif dalam perkuliahan. Sehingga hasil survei yang diberikan setiap bulannya dapat dijadikan gambaran aktifitas fisik dan perilaku pasif seluruh mahasiswa. Penelitian ini dilakukan via internet dengan mengisi *google form* dan dishare melalui grup whatsapp yang menjadi sampel penelitian. Sehingga mahasiswa yang menjadi sampel penelitian tidak terbatas pada daerah Surabaya saja namun tersebar di berbagai daerah di Indonesia. Survey ini dilakukan pada tanggal 2 hingga 29 september 2020.

Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa pendidikan olahraga, Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017 sebanyak 160 orang, 2018 sebanyak 160 orang, dan 2019 sebanyak 168 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling* pada setiap angkatan. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin, $n = N \div (1 + Ne^2)$ (Sugiyono, 2017).

Sehingga total sampel yang diperoleh sebanyak 241 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2017 (62 laki-laki dan 19 perempuan), angkatan 2018 (60 laki-laki dan 20 perempuan) dan angkatan 2019 (55 laki-laki dan 25 perempuan). Rentang usia sampel antara 19 – 22 tahun dengan latar belakang sampel menjadi mahasiswa aktif di Jurusan Pendidikan Olahraga.

Instrumen Penelitian dan Teknik Analisis Data

Instrumen yang digunakan yaitu angket *global physical activity questionnaire* (GPAQ) yang dikembangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia atau (WHO) dan digunakan untuk mengukur tingkat aktifitas fisik dan perilaku pasif seseorang. Hasil validitas dan reliabilitas angket tersebut memiliki nilai *test - retest* sebesar $r = 0.44-0.78$ yaitu sedang hingga tinggi (Alkahtani, 2016). Angket tersebut memiliki 16 pertanyaan yang terdiri dari empat topik yang diukur diantaranya mengukur kegiatan yang dilakukan setiap harinya dalam bekerja atau belajar, aktifitas selama proses perjalanannya, aktivitas dalam menjalankan hobi dan dilakukan secara kontinyu serta perilaku pasif selama pandemi. Sehingga hasil dari pengukuran ini dapat mengungkap keseharian mahasiswa secara global. Dalam pengukuran aktifitas fisik terdiri dari intensitas tinggi dan sedang. Selain itu, Proses penerjemahan angket dilakukan sendiri dan dikonsultasikan dengan tim penguji penelitian ini. Supaya mempermudah memahami isi dari angket, maka perlu dijelaskan terkait kisi-kisi angket tersebut.

Tabel 1. Kisi-kisi angket aktivitas fisik dan perilaku pasif

Variabel	Indikator	Soal
Aktivitas Sehari-hari	intensitas	1,4
	frekuensi	2,5
	time	3,6
Perjalanan ke tempat aktivitas sehari-hari	aktivitas	7
	frekuensi	8
	time	9
Aktivitas rekreasi/ menjalankan hobi	intensitas	10,13
	frekuensi	11,14
	time	12,15
Perilaku pasif	time	16

Aktivitas fisik dihitung dalam satuan menit setiap kali aktivitas. Kategori tingkat aktivitas terdiri dari tiga kategori yaitu tidak aktif (<30 menit / hari), tidak cukup aktif (≥ 30 , <60 menit/hari), dan cukup aktif (≥ 60 menit/hari). Selain itu, menghitung total waktu penggunaan handphone, laptop ataupun benda elektronik sejenisnya. Sebagai indikator utama perilaku pasif dengan menjumlahkan waktu menonton atau bermain *game* selama waktu luang

(menonton TV / *video* [DVD, aplikasi *video*.], penggunaan *internet* [berita, mencari barang *online*], permainan komputer/ *smartphone* dan *platform* media sosial seperti [*instagram*, *twitter*, *facebook* dan lain sebagainya]), pelajaran sekolah, pekerjaan rumah dan membaca / belajar secara *online* atau pada *smartphone*. Waktu penggunaan layar selama waktu luang dikategorikan tingkat pasif pendek (≤ 2 jam / hari) dan panjang (> 2 jam / hari).

Penentuan tingkat perilaku pasif mahasiswa dibentuk menjadi 7 level dengan tujuan mempermudah pemetaan hasil analisis. Level tersebut terdiri dari 1-2 jam (level 1), 2-3 jam (level 2), 3-4 jam (level 3), 4-5 jam (level 4), 5-6 jam (level 6), dan 7 jam ke atas (level 7).

Teknik analisis data menggunakan bantuan SPSS versi 23 dengan 3 langkah penghitungan. Langkah pertama uji deksriptif pada setiap variabel yang diteliti yaitu menghitung rata-rata, langkah kedua menghitung standar deviasi, dan langkah ketiga menghitung persentase. Ketiga nilai deskriptif tersebut digunakan untuk memberikan gambaran secara empirik kondisi mahasiswa jurusan pendidikan olahraga pada umumnya yang berada dirumah-masing-masing.

HASIL PENELITIAN

Analisis yang dilakukan sejauh ini menggunakan uji deskriptif dengan hasil terkait perilaku aktif dalam beraktivitas fisik maupun perilaku pasif yang dihabiskan setiap harinya. Hasil pemetaan analisis diagram diatas diketahui bahwa mahasiswa dengan semester semakin lama menunjukkan aktivitas fisik sehari-harinya lebih besar daripada mahasiswa semester muda khususnya pada mahasiswa laki-laki. Poin ini menjelaskan tentang aktivitas sehari-hari tidak terkait dengan aktivitas olahraga yang dilakukan. Sehingga dapat dianalisis bahwa mahasiswa laki-laki semester lama memiliki aktivitas fisik non olahraga lebih besar daripada mahasiswa angkatan dibawahnya. Mahasiswa laki-laki yang sudah semester lama cenderung kuliah sambil bekerja, sehingga aktifitas sehari-hari lebih aktif daripada semester dibawahnya. Hal ini berbanding terbalik dengan mahasiswa perempuan yang dominan memiliki aktivitas intensitas tinggi non olahraga setiap harinya yaitu

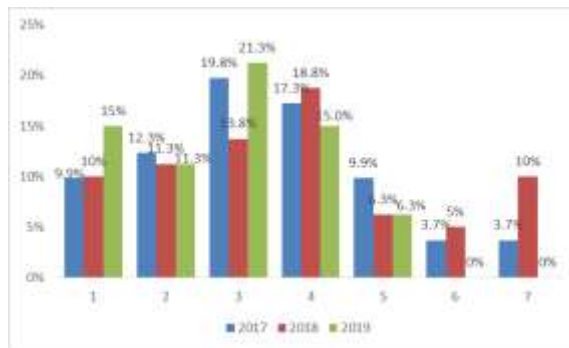
angkatan 2019. Mahasiswa semakin awal semester, semakin tinggi aktivitas fisiknya khususnya olahraga.



Gambar 1. aktivitas fisik intensitas tinggi selama kegiatan sehari-hari

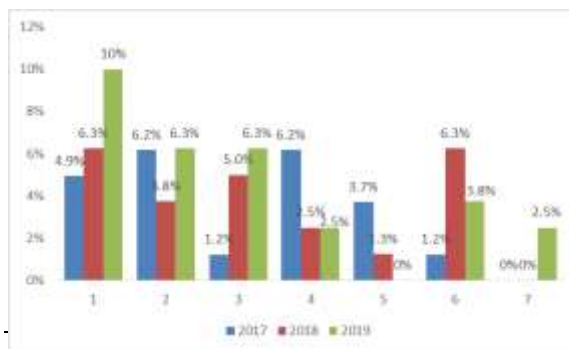
Berdasarkan hasil pemetaan waktu yang dihabiskan setiap harinya dengan melakukan duduk yang berkepanjangan atau berbaring, maka dapat dilihat secara lebih rinci pada tabel diatas. Level diatas menunjukkan semakin besar angkanya, semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk berperilaku pasif. Mahasiswa angkatan 2019 lebih dominan pada level 1 dan 3 dibanding dengan angkatan dibawahnya dengan waktu yang dihabiskan 1-2 jam dan 3-4 jam.

Selain itu, mahasiswa angkatan paling muda cenderung memiliki tingkat perilaku pasif lebih kecil daripada angkatan diatasnya. Namun hal ini termasuk pada level pasif yang wajar, berbeda dengan level 7 menjelaskan bahwa waktu yang dihabiskan untuk duduk atau berbaring lebih dari 7 jam. Pada kelompok mahasiswa laki-laki diketahui bahwa persentase pasif angkatan 2018 lebih besar daripada angkatan 2017 (10% vs 3.7%). Selain itu, poin yang menjadi analisis dari penelitian ini yaitu hasil pada level 7 menjelaskan bahwa mahasiswa yang sudah melampaui semester 4 cenderung memiliki sikap pasif lebih besar dibanding dibawahnya. Hal ini salah satunya disebabkan aktifitas fisik pada perkuliahan hanya terjadi pada mahasiswa dari semester satu hingga semester 4. Sehingga temuan ini, perlu dipertimbangkan sebagai dasar untuk menyadarkan para mahasiswa khususnya semester 5 keatas untuk selalu aktif dalam berolahraga ataupun beraktivitas fisik secara kontinyu.



Gambar 2. perilaku pasif mahasiswa laki-laki setiap harinya

Hasil gambar dibawah ini menunjukkan angkatan 2019 cenderung mendominasi waktu luang digunakan untuk duduk atau berbaring. Sehingga dapat digambarkan bahwa mahasiswa angkatan paling muda di era pandemi COVID-19 lebih cenderung dominan menghabiskan waktu duduk santai daripada bertivitas fisik. Begitu juga pada level 7 yang menunjukkan perilaku pasif hanya dilakukan oleh mahasiswa angkatan 2019 sebesar 2.5%. Hasil diatas ada perbedaan dibanding dengan mahasiswa laki-laki yang dominan yaitu angkatan 2017 dan 2018. Perbedaan ini menjadi poin penting untuk dilakukan analisis lebih lanjut yang dilakukan pada tahapan selanjutnya.



Gambar 3. perilaku pasif mahasiswa perempuan setiap harinya

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik mahasiswa selama pandemic mengalami perubahan penurunan karena adanya aturan pembatasan gerak untuk mencegah persebaran virus COVID-19 ini. Namun, hal tersebut merubah level aktivitas fisik pada setiap angkatan. Selama pandemic ini, aktivitas fisik yang tinggi dilakukan oleh

mahasiswa semester 7, hal ini disebabkan tingginya aktivitas mahasiswa semester tersebut dikarenakan tuntutan kerja yang tinggi. Berbeda dengan mahasiswa semester dibawahnya yang mengalami perubahan aktivitas karena semua pelaksanaan perkuliahan cenderung pasif dirumah masing-masing, seharusnya semester lima kebawah banyak matakuliah praktik yang menuntut mahasiswa untuk banyak bergerak. Apalagi yang menjadi poin kontrasnya adalah mahasiswa olahraga namun tidak banyak melakukan aktivitas olahraga. Padahal aktivitas ini sangat penting dijaga meskipun di era pandemi COVID-19 untuk mempersiapkan kemampuan fisik yang baik pada kejuaraan-kejuaraan antar mahasiswa yang selalu menjadi kebanggaan mahasiswa olahraga. Hal ini diperkuat oleh Sundara, C., Meirizal, Y., dan Hambali, S. (2020) yaitu kondisi fisik yang prima serta mental yang kuat merupakan modal utama agar para atlet atau mahasiswa dapat berprestasi. Perlu diketahui hasil akhir dari berolahraga bagi mahasiswa adalah dimilikinya kebugaran jasmani yang baik dari semua mahasiswa, sebab dengan kebugaran jasmani yang baik akan mendukung usaha mahasiswa untuk dapat menyelesaikan studinya sesuai perencanaannya (Basuki, S., 2017).

Penurunan ini tidak mengejutkan mengingat penutupan kampus sebagian besar mahasiswa menghabiskan seluruh hari mereka di rumah dengan sedikit akses ke aktivitas terstruktur. Namun, hal ini memberikan kontras dengan pola khas aktifitas fisik mahasiswa, menunjukkan bahwa aktivitas bermain tidak terstruktur dan bebas menjadi kurang umum karena waktu anak-anak semakin banyak dikonsumsi oleh aktivitas terorganisir (McGall SE, McGuigan MR, Nottle C., 2011). Dampak dari aktivitas fisik menurun yaitu mudah lelah saat melakukan aktivitas fisik kedepannya, sehingga lebih mudah dehidrasi karena tubuh sudah tidak beradaptasi dengan kelelahan. Hal ini diperkuat oleh Puteri dan Ashadi (2019) yang menjelaskan bahwa semakin lama kita melakukan aktifitas dengan intensitas tinggi dengan durasi yang lama maka akan menyebabkan seseorang akan mengalami kelelahan

Mahasiswa yang lebih muda lebih mungkin untuk berpartisipasi dalam permainan

bebas / kegiatan tidak terstruktur, serta bersepeda daripada anak-anak yang lebih tua, kemungkinan besar mencerminkan preferensi kebutuhan anak muda (Eyler A, Nanney MS, Brownson RC, Lohman D, Haire-Joshu D., 2006). Maksudnya, kebutuhan mahasiswa semester muda yang lebih suka bermain-main daripada memikirkan mencari pekerjaan yang dapat menghasilkan uang.

Mengingat potensi kurangnya akses ke kelas olahraga dan kegiatan yang terorganisir selama 6-12 bulan ke depan karena kekhawatiran penyebaran COVID-19 di pengaturan tersebut, upaya untuk mempromosikan aktifitas fisik bagi para mahasiswa semester tujuh untuk memaksimalkan lahan yang terbatas dan dapat beraktivitas maksimal sehingga kebugarannya tetap terjaga dengan memberikan pola latihan dirumah masing-masing dengan memanfaatkan komunitas *media social* untuk berlatih bersama-sama. Tujuannya yaitu untuk menumbuhkan kembali motivasi untuk bergerak dengan harapan imun tubuhnya meningkat.

Meskipun aktivitas fisik biasanya menurun dan perilaku pasif meningkat seiring bertambahnya usia (Dunton GF, Yang C-H, Zink J, Dzibur E, Belcher BR, 2019), pandemi COVID-19 mungkin mempercepat perubahan perkembangan ini. Yang menjadi perhatian besar adalah mahasiswa yang lebih tua mungkin mengadopsi kebiasaan perilaku baru ketidakaktifan fisik selama pandemi yang sangat sulit diubah ketika penutupan kampus terkait pandemi dan pembatalan olahraga terorganisir berakhir. Jika penutupan kampus berlanjut hingga tahun ajaran 2020-2021, pihak universitas dapat melakukan upaya bersama untuk memasukkan aktivitas fisik ke dalam kurikulum pembelajaran jarak jauh seperti melakukan pembelajaran dengan melakukan pemberhentian aktivitas belajar secara teori secara terus menerus (Whitt-Glover MC, Ham SA, Yancey AK., 2011), pelajaran berbasis mata pelajaran yang aktif secara fisik (Watson A, Timperio A, Brown H, Best K, Hesketh KD., 2017), atau pendidikan jasmani online. Kesenjangan juga dapat diatasi melalui pengembangan dan penyampaian aktivitas fisik online gratis dan pelajaran melalui lembaga pemerintah.

Tidak mengherankan, lokasi aktivitas fisik mahasiswa berubah secara drastis antara periode

sebelum dan awal COVID-19, yang dapat menjelaskan penurunan yang dirasakan di aktivitas fisik mahasiswa. Peningkatan signifikan dalam proporsi mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik di rumah atau di garasi kemungkinan besar mencerminkan lokasi pra-COVID-19 yang umum untuk aktivitas fisik seperti fasilitas olahraga di dalam dan luar ruangan, dan taman tidak tersedia. Agak tidak terduga, bagaimanapun, untuk melihat bahwa lebih banyak aktivitas fisik anak-anak tampaknya dipindahkan ke dalam rumah atau garasi daripada ke halaman atau jalan masuk. Hambatan untuk aktivitas fisik luar ruangan di halaman atau jalan masuk seperti cuaca buruk (Bélanger M, Gray-Donald K, O'loughlin J, Paradis G, Hanley J., 2009) atau kurangnya ruang luar yang tersedia di tempat tinggal seseorang (Aarts M, Wendel-Vos W, van Oers H, van de Goor I, És Schuit A., 2010) dapat menjelaskan pola ini. Peningkatan signifikan aktifitas fisik mahasiswa yang terjadi di trotoar dan jalan di lingkungan terdekat mereka mewakili tren unik yang diamati selama pandemi COVID-19. Meningkatnya penggunaan jalan-jalan lokal dan trotoar untuk aktivitas fisik sejajar dengan persentase besar orang tua yang melaporkan bahwa anak mereka menghabiskan waktu berjalan-jalan pada hari sebelumnya. Secara keseluruhan, tren ini menunjukkan peluang yang menjanjikan bagi para perencana kota dan pemerintah daerah yang sedang mencari cara untuk mempromosikan aktivitas fisik selama pandemi COVID-19.

Salah satu temuan paling unik dari penelitian ini adalah persentase besar mahasiswa yang mulai menggunakan layanan jarak jauh dan streaming untuk terlibat dalam aktivitas fisik selama periode awal COVID-19. Sebelum pandemi, penggunaan teknologi online untuk menyampaikan pelatihan olahraga dan kelas aktivitas telah berkembang di kalangan orang dewasa menurut *website 13 best fitness apps and online training programmes*. Dalam studi saat ini, lebih dari 53% mahasiswa laki-laki telah berpartisipasi dalam aktivitas fisik tinggi dan hampir separuh dari mahasiswa telah berpartisipasi dalam aktivitas tersebut (misalnya, latihan *functional training*) melalui layanan jarak jauh atau *streaming*. Menurut *website exerciseismedicine.org* menjelaskan untuk bertahan dalam bisnis, banyak olahragawan

muda, seni bela diri, dan profesional tari beralih ke pengiriman online selama periode awal COVID-19. Di masa depan, mahasiswa mungkin menerima teknologi ini sebagai pengganti bentuk aktivitas fisik terorganisir secara tatap muka, yang dapat memakan waktu dan sumber daya bagi keluarga dalam hal transportasi dan biaya lainnya. Apakah penggunaan layanan jarak jauh dan streaming untuk mempromosikan aktivitas fisik mahasiswa merupakan media yang efektif untuk mengajarkan keterampilan, dapat ditawarkan secara adil di berbagai kelompok sosial ekonomi, dan berlanjut setelah pandemi perlu diselidiki dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka dapat dijelaskan simpulan bahwa mahasiswa yang masih aktif melakukan aktifitas fisik cukup rutin sebesar 53.7% laki-laki dan 17.2% perempuan. Selain itu, mahasiswa yang dominan memiliki perilaku pasif dengan menghabiskan duduk atau berbaring santai setiap harinya yaitu mahasiswa putra angkatan 2017 dan 2018. Mahasiswa angkatan 2017 sebanyak 3.7% sedangkan mahasiswa 2018 sebanyak 10% lebih besar daripada angkatan yang lebih tua. Sedangkan angkatan 2019 sebesar 2.5%.

SARAN

Melihat hasil yang memang belum ideal, maka perlu dilakukan promosi aktifitas fisik yang dapat dilakukan disegala tempat dengan fasilitas terbatas melalui social media seperti youtube dan Instagram. Selain itu, perlu juga memberikan berbagai tugas terkait dengan aktivitas gerak tubuh setiap mahasiswa, sehingga secara tidak langsung akan meningkatkan aktivitas gerak mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- 13 Best Fitness Apps and Online Training Programmes. <https://www.independent.co.uk/extras/indybest/outdoor-activity/sports-equipment-accessories/best-online-fitness-services-programmes-apps-a7959351.html>. diakses 28 Mei 2020.

- Aarts M, Wendel-Vos W, van Oers H, van de Goor I, És Schuit A. (2010) Environmental determinants of Outdoor play in children. *Am J Prev Med.* ;39(3):212–9.
- Alkahtani, S. A. (2016) Convergent validity: agreement between accelerometry and the Global Physical Activity Questionnaire in college-age Saudi men. *BMC Res. Notes.* 9:436–444. doi: 10.1186/s13104-016-2242-9.
- Basuki, S. (2017) Partisipasi Mahasiswa Dalam Kegiatan Olahraga dan Sarana Prasarana Pendukung Pada Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Multilateral*, Volume 16, No. 1 Juni 2017 hlm. 1-15.
- Bélangier M, Gray-Donald K, O'loughlin J, Paradis G, Hanley J. (2009) Influence of weather conditions and season on physical activity in adolescents. *Ann Epidemiol.* ;19(3):180–6.
- Covid19. (2020). *Peta Sebaran*. <https://covid19.go.id/peta-sebaran> diakses tanggal 27 Mei 2020.
- Dunton GF, Yang C-H, Zink J, Dzubur E, Belcher BR. (2019) Longitudinal changes in Children's accelerometer-derived activity pattern metrics. *Med Sci Sports Exerc.* ;52(6):1307-13.
- Exerciseismedicine.org.(2020) *Keeping Children Active during the Coronavirus Pandemic*.https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Keeping%20Children%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf diakses 28 May 2020.
- Eyler A, Nanney MS, Brownson RC, Lohman D, Haire-Joshu D. (2006) Correlates of after-school activity preference in children ages 5–12: the PARADE study. *Am J Health Educ.* ;37(2):69–77.
- Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. (2020) Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*; 4(1): 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).
- Haapala EA, Vaisto J, Lintu N, et al. (2017) Physical activity and sedentary time in relation to academic achievement in children. *J Sci Med Sport* ; 20(6): 583–9. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.003>.
- Hakim, R. N. (2020). *Pemerintah Sebut Banyak Manfaat yang Didapat dari PSBB di Jakarta*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/04/07/17382961/pemerintah-sebut-banyak-manfaat-yang-didapat-dari-psbb-di-jakarta>. Diakses tanggal 28 Juni 2020.
- Halla G, Laddu DR, Phillips SA, Lavie CJ, Arena R. (2020) A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Prog Cardiovasc Dis.* <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
- Infocovid19.jatimprov. (2020) *Grafik Perkembangan Persebaran COVID-19 Perhari*. <http://infocovid19.jatimprov.go.id/> diakses tanggal 27 Mei 2020.
- Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. (2020) Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Prog Cardiovasc Dis.* <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>.
- Knight, R. (2020). *Coronavirus: Adult Physical Activity Falls By A Quarter Since Lockdown*. <https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/coronavirus-lockdown-physical-activity->

- reduced-exercise-weight-a9505411.html diakses tanggal 27 Mei 2020.
- Korczak DJ, Madigan S, Colasanto M. (2017) Children's physical activity and depression: A meta-analysis. *Pediatrics* ;139(4): e20162266. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2266>
- Laddu DR, Lavie CJ, Phillips SA, Arena R. (2020) Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. *Prog Cardiovasc Dis*. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.006>.
- Mashud. (2016) Model Sekolah Berwawasan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Multilateral*, Volume 14, No. 1 Juni 2016 hlm. 75-85.
- M. Xiang, Z. Zhang and K. Kuwahara, (2020) Impact of COVID-19 Pandemic on Children and Adolescents' Lifestyle Behavior Larger Than Expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>.
- McGall SE, McGuigan MR, Nettle C. (2011) Contribution of free play towards physical activity guidelines for New Zealand primary school children aged 7–9 years. *Br J Sports Med*. ;45(2):120–4.
- Permenkes. (2020) *Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*. Nomor 9 Pasal 13.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. US Department of Health and Human Services, Washington, DC.
- Puteri, I., dan Ashadi, K. (2019). Perbandingan Beragam Jenis Air Minum Terhadap Status Hidrasi Melalui Aktivitas Fisik 5000 Meter. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 18 No1.
- Sugiyono. (2017) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sundara, C., Meirizal, Y., dan Hambali, S. (2020) Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 19 No 1.
- Watson A, Timperio A, Brown H, Best K, Hesketh KD. (2017) Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. ;14(1):114.
- Whitt-Glover MC, Ham SA, Yancey AK. (2011) Instant recess®: a practical tool for increasing physical activity during the school day. *Prog Community Health Partnersh*. ;5(3):289–97.
- World Health Organization. (2010) *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland.