

SURVEI MINAT UNTUK MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA PADA REMAJA USIA 18-21 TAHUN DI MASA PANDEMI COVID-19 DI DUSUN PRAMBON DESA SUKOHARJO

Nandang Prasetyo Utomo¹, Nofa Arief Wibowo², Anung Probo Ismoko³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email: nandangprasetyo7@gmail.com¹, novanwg@yahoo.co.id², ismokoanung@gmail.com³

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui seberapa besar tingkat minat remaja yang tinggal khususnya di kawasan Dusun Prambon Desa Sukoharjo dalam melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi Covid-19. Olahraga pada saat ini telah menjadi salah satu gaya hidup sehat yang sering dilakukan dikalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, permasalahan yang dicari dalam kegiatan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar minat dikalangan remaja untuk melakukan aktivitas olahraga pada saat pandemi Covid-19 berlangsung. Populasi penelitian ini adalah remaja usia 18-21 tahun di Dusun Prambon Desa Sukoharjo. Sampel yang digunakan adalah remaja usia 18-21 tahun yang berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik “*purposive sampling*” digunakan atas dasar pengetahuan serta pertimbangan dari peneliti. Jenis penelitian yang dilakukan merupakan penelitian Survei, Instrumen penelitian yang digunakan adalah menggunakan angket kuesioner yang berisi beberapa pernyataan yang akan disebarakan kepada para responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Minat remaja usia 18-21 Tahun untuk melakukan aktivitas olahraga berada dalam kategori Tinggi sebesar 67%, Sedang 13% dan Rendah 20%.

Kata Kunci : Minat, Olahraga, Pandemi Covid-19

Abstract: *This study aimed to determine the level of interest of teenagers who live especially in the Prambon area of Sukoharjo village in carrying out sports activities during the Covid-19 pandemic. Sport at this time has become one of the healthy lifestyles that were often carried out among the community, ranging from children, adolescents to adults, both men and women. The problem sought in this research activity was to find out how much interest among teenagers in doing sports during the Covid-19 pandemic. The population of this study were adolescents aged 18-21 years in Prambon, Sukoharjo Village. The sample used were teenagers aged 18-21 years, totaling 15 people. Sampling using the "purposive sampling" technique was used based on the knowledge and considerations of the researcher. The type of research carried out was survey research. The research instrument used was a questionnaire which contains several statements that have been distributed to the respondents. The results showed that the interest of adolescents aged 18-21 years to do sports activities was 67% in the High category, 13% in Medium, and 20% in Low one.*

Keywords: *Interests, Sports, Covid-19 Pandemic*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman serta teknologi yang terjadi pada saat ini sangat berdampak kepada setiap individu, dimana hasilnya berupa peralatan teknologi yang semakin memudahkan pekerjaan seseorang hal ini yang membuat seseorang khususnya

dikalangan para remaja saat ini kurang untuk melakukan aktivitas gerak ataupun olahraga. apabila kebiasaan tersebut dibiarkan berlangsung dalam jangka waktu lama maka akan berdampak negatif pada tubuh, dimana tubuh akan menjadi semakin lemah dikarenakan daya tahan tubuh menurun karena kurangnya gerak, untuk menghindari hal yang demikian kita dianjurkan untuk menjalankan pola hidup sehat, dengan berolahraga secara teratur, serta menjaga pola makan dalam kehidupan sehari-hari.

Dimana aktivitas olahraga merupakan sebuah kegiatan yang berhubungan dengan tubuh serta fisik seseorang, manusia melakukan aktivitas-aktivitas demi untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan juga untuk merapkan pola hidup sehat dimasa pandemi ini. Aktivitas olahraga dilakukan oleh semua orang tanpa melihat perbedaan dari usia, kegiatan olahraga sangat jauh dari nuansa diskriminatif, perbedaan budaya dan agama, ini membuktikan bahwa kegiatan olahraga bisa menjadi satu alat yang dapat membawa perasaan damai dan rukun di lingkungan masyarakat.

Minat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan satu kondisi dimana seseorang memiliki rasa ketertarikan dalam suatu hal atau kegiatan dilingkungan sekitarnya, dan juga di ikuti dengan perasaan senang. Minat adalah suatu kondisi yang akan terjadi apabila individu melihat ciri-ciri atau arti sementara dari sebuah situasi yang mulai dihubungkan dengan sebuah keinginan ataupun kebutuhannya dia sendiri, hal ini dapat dikatakan bahwa minat merupakan sebuah dorongan atau ketertarikan seorang individu terhadap satu objek atau kegiatan tertentu dan biasanya disertai dengan perasaan senang seperti pendapat yang dikatakan oleh (Sardiman, 2006:76).

Slameto (2010:180) Minat adalah satu kondisi dimana seorang individu merasa suka atau tertarik pada satu hal maupun aktivitas, tanpa ada paksaan dari orang lain. Rasa ketertarikan tersebut dapat dilihat dari pernyataan lebih menyukai obyek tersebut dapat diketahui melalui aktivitas yang berhubungan dengan obyek tersebut. Selain itu perhatian akan obyek yang diminati dapat dilihat apabila seseorang memiliki minat yang cukup tinggi.

Minat merupakan sebuah dorongan atau ketertarikan seorang individu terhadap satu objek atau kegiatan tertentu, dimana minat merupakan rasa lebih suka atau tertarik terhadap suatu hal ataupun aktivitas tanpa adanya satu paksaan atau yang suruhan dari orang lain, dalam meningkatkan kebugaran tubuh di kalangan remaja dengan melakukan aktivitas olahraga tentunya harus didukung dengan minat, minat berkaitan dengan

perasaan suka atau senang terhadap suatu objek, minat seseorang dalam kegiatan olahraga dapat dilihat dari responnya dan seberapa sering ia melakukan aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Remaja merupakan sebuah proses perkembangan peralihan dari anak-anak menuju tahap dewasa, menurut Anna Freud bahwa pada masa remaja akan terjadi sebuah proses terhadap perkembangan dimasa remaja yang meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan kedua orangtua dan cita-cita. Menurut Harlock defenisi remaja berasal dari kata *adolescence* yang berartikan tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa, istilah ini mempunyai arti yang lebih luas serta mencakup kematangan fisik, mental dan emosional sosial.

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 18 tahun, Remaja merupakan sebuah proses perkembangan peralihan dari anak-anak menuju fase dewasa, pada masa ini telah terjadi berbagai macam perubahan yang dialami seseorang pada saat proses beranjak dewasa. Baik perubahan secara biologis, fisik, mental dan emosional serta psikososial. Dan perubahan ini akan sangat berpengaruh terhadap kehidupan pribadi, dilingkungan masyarakat, dan juga didalam keluarga.

Olahraga pada saat ini telah menjadi salah satu gaya hidup sehat yang sering dilakukan, olahraga juga menjadi kebutuhan bagi masyarakat luas hal ini dapat dilihat dari banyaknya pengguna fasilitas-fasilitas olahraga yang telah dibangun di tengah lingkungan masyarakat. Sering dijumpai aktivitas olahraga ditengah masyarakat pada waktu pagi hari ataupun sore hari dan akhir pekan, banyak jenis olahraga yang dilakukan dikalangan masyarakat seperti bola voli, sepakbola, bersepeda, badminton dan juga jenis olahraga yang lainnya.

Seperti apa yang dikatakan oleh Cholik Mutohir T (2002:152) bahwa olahraga adalah proses sistematis yang merupakan segala bentuk kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani setiap individu sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang seutuhnya.

Kegiatan Olahraga dilakukan sebagai sarana untuk meningkatkan imunitas tubuh seseorang, menjaga kesehatan fisik dan mental serta mengembangkan potensi sumber daya manusia agar menjadi lebih baik untuk kedepannya. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari aktivitas manusia, karena kegiatan olahraga dapat menjaga tubuh dan juga sebagai upaya manusia menuju hidup sehat secara rohani dan jasmani, sehingga memiliki kemampuan gerak untuk mendukung setiap aktifitas yang bersifat rutin maupun untuk keperluan rekreasi.

Pada tahun 2021 ini merupakan tahun yang mengkhawatirkan bagi warga seluruh negara, termasuk di Indonesia. Ini disebabkan karena munculnya wabah virus Corona, yang bermula dari Kota Wuhan di negara China, hal ini menjadikan adanya beberapa aturan yang dibuat oleh pemerintah untuk mengurangi angka penularan virus ini, dalam Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 Tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar dalam penanganan penyebaran virus Covid-19, hal ini yang mengakibatkan segala kegiatan dilakukan dari rumah, sehingga aktivitas olahraga yang dulunya sering dilakukan perlahan mulai menurun dengan adanya pembatasan sosial. Dalam masa pandemi ini, tentunya aktivitas fisik setiap individu berkurang dikarenakan adanya ketentuan untuk menghindari kerumunan yang diakibatkan oleh Virus Covid-19.

Dari pengamatan awal yang telah dilakukan di dusun prambon desa sukoharjo, banyak terlihat orang yang melakukan aktivitas olahraga khususnya dikalangan para remaja jenis olahraga yang dilakukan juga beragam diantaranya seperti bola voli, sepakbola, badminton, dan lainnya khususnya di waktu sore dan akhir pekan. Dan juga terdapat beberapa remaja yang datang hanya untuk melihat tanpa ikut melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan oleh orang yang ada disekitarnya. Para remaja seharusnya mengetahui bahwa dalam olahraga terdapat kesenangan dan dalam olahraga juga terdapat kesehatan yang berguna untuk kebugaran tubuhnya.

Dalam hal ini peneliti masih belum mengetahui seberapa besar minat para remaja untuk melakukan aktivitas olahraga, maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat minat remaja usia 18-21 tahun untuk melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi Covid-19 ini.

METODE PENELITIAN

Dalam proses melakukan kegiatan penelitian ini, peneliti menggunakan metode survei, Sugiyono (2013:13) Survei adalah proses pengumpulan data dari satu populasi untuk menemukan jawaban dari apa yang diteliti. Survei merupakan bentuk dasar dari penelitian kuantitatif. Dalam hal ini penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 234) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau memaparkan sesuatu hal misalnya keadaan, situasi, peristiwa, dan lainnya. Kegiatan penelitian ini yang dilaksanakan pada bulan Juli 2021 yang berada di lokasi lingkungan Dusun Prambon Desa Sukoharjo.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini, menurut Sugiyono (2013:117) Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek maupun subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian akan ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini Masyarakat yang bertempat tinggal di dusun Prambon desa Sukoharjo, dalam Sampel penelitian ini, menurut Sugiyono (2013:118) Sampel adalah suatu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam melakukan penelitian ilmiah tidak selamanya harus meneliti semua populasi untuk pengambilan data. Dalam penelitian ini adapun sampel yang akan diambil oleh peneliti adalah perwakilan dari masyarakat, yang mana akan hanya berfokus di kalangan remaja yang bertempat tinggal di lingkungan kawasan dusun Prambon desa Sukoharjo Kabupaten Pacitan, Jawa Timur.

Teknik dalam pengambilan sampel yang digunakan dalam kegiatan penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang digunakan atas dasar pengetahuan serta pertimbangan dari peneliti Sugiyono (2015:126). Dimana jumlah sampel yang telah dipertimbangkan oleh peneliti yaitu dengan total jumlah sampel sebanyak 15 remaja yang masuk dalam usia 18 sampai 21 tahun, untuk teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode angket (Kuesioner) yang berisi beberapa pernyataan yang akan disebarakan kepada para responden yang menjadi sampel pada penelitian ini.

Teknik analisis data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data dengan mengklasifikasikan angka-angka hasil perhitungan dan pengukuran, Rumus yang digunakan dalam tahapan analisis menggunakan teknik analisis persentase, kemudian dipersentasikan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = (f \div n) \times 100 = \%$$

P = Presentase jawaban

F = Frekuensi jawaban

N = Jumlah total jawaban keseluruhan

Untuk membuat kategori pengelompokkan, dipastikan sebelumnya mengetahui besarnya nilai M (Rata-rata) dan besarnya nilai SD (Standar Deviasi). Mengacu pada rumus diatas maka diperoleh hasil perhitungan yang dipersentasikan dari tiap-tiap item pertanyaan, langkah selanjutnya yaitu mengelompokkan hasil dari jawaban menjadi tiga kategori, Tinggi, Sedang dan Rendah dari jawaban para responden. Untuk pengelompokkan kategori persentase minat remaja untuk berolahraga menggunakan rumus sebagai berikut:

Rendah : $X < M - 1SD$

Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$

Tinggi : $M + 1SD \leq X$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di dusun prambon desa sukoharjo yang mana para remaja usia 18-21 tahun yang menjadi responden dalam pengisian angket untuk mengetahui besar minat dalam melakukan aktivitas olahraga.

Hasil dari penelitian mengenai seberapa besar minat remaja untuk melakukan aktivitas olahraga khususnya di lingkungan dusun Prambon Desa Sukoharjo secara keseluruhan diukur dengan angket yang meliputi total 24 jumlah pernyataan dengan rentang skor 1 sampai 4. Dan dari hasil penelitian yang dilakukan diperoleh hasil skor Minimum = 59. Skor maksimum = 92. Rerata = 81 standar deviasi = 10, modus = 88 dan median = 86.

Adapun deskripsi kategori tingkat minat remaja untuk melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi covid-19 sebagai berikut :

Deskripsi Minat

Interval	Kategori	Jumlah	%
≥ 74	Tinggi	10	67
49-73	Sedang	2	13
≤ 24	Rendah	3	20
Jumlah		15	100

Berdasarkan dari tabel deskripsi tingkat minat remaja untuk melakukan aktivitas olahraga, diketahui minat remaja untuk melakukan aktivitas olahraga dimasa pandemi covid-19. Sebagian besar berada pada kategori tinggi sebesar 67% dengan jumlah 10 remaja, lalu diikuti Sedang sebesar 13% sebanyak 2 remaja, dan kemudian di ikuti kategori rendah sebesar 20% sebanyak 3 remaja.

Faktor intern dalam penelitian minat remaja untuk melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi covid-19, meliputi rasa senang, motivasi, dan keluarga, faktor internal diukur dengan jumlah 11 pernyataan dengan rentang skor 1 sampai 4. Dan diperoleh hasil penelitian dengan hasil skor minimum = 29. Maksimum = 43. Rerata = 37,3 Median = 39 . Modus = 40 dan standar deviasi = 4,7 kategori dari hasil penelitian faktor internal dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Deskripsi Faktor internal

Interval	Kategori	Jumlah	%
$X \geq 42$	Tinggi	2	13
34 - 42	Sedang	10	67
$X \leq 33$	Rendah	3	20
Jumlah		15	100

Berdasarkan dari tabel deskripsi faktor internal diatas, diketahui minat remaja untuk melakukan aktivitas olahraga dimasa pandemi covid-19. Sebagian besar berada pada kategori tinggi sebesar 13%, diikuti Sedang sebesar 67% dan kategori rendah sebesar 20%.

Faktor ekstern dalam penelitian minat untk melakukan olahraga dikalangan remaja meliputi, keluarga, lingkungan, dan fasilitas , diukur dengan angket yang berisi 13 pernyataan dengan rentang skor 1-4, dan diperoleh hasil penelitian faktor eksternal Dan diperoleh hasil penelitian dengan hasil skor minimum = 30. Maksimum = 49. Median = 47. Modus = 47 dan standar deviasi = 5,9 dan Rerata = 43,7 kategori dari hasil penelitian faktor eksternal dapat dilihat dari tabel berikut ini :

Deskripsi Faktor Ekstern

Interval	Kategori	Jumlah	%
$X \geq 50$	Tinggi	0	0
39 - 50	Sedang	12	80
$X \leq 38$	Rendah	3	20
Jumlah		15	100

Berdasarkan dari tabel dan gambar diatas diketahui minat remaja untuk melakukan aktivitas olahraga dimasa pandemi covid-19. Sebagian besar berada pada kategori tinggi sebesar 0%, diikuti Sedang sebesar 80% dan kategori rendah sebesar 20%.

Berdasarkan dari hasil penelitian diketahui minat remaja untuk melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi Covid-19 yang masuk dalam kategori tinggi sebesar 67% dengan 10 remaja, lalu diikuti dengan kategori sedang sebesar 13% dengan 2 remaja, dan kategori rendah sebesar 20% dengan 3 remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa identifikasi besar minat yang dimiliki para remaja untuk beraktivitas olahraga cenderung masuk kedalam kategori Tinggi, hasil tersebut disampaikan dengan perincian sebagai berikut. Kategori Tinggi sebesar 67% dengan 10 orang, kategori Sedang sebesar 13% dengan 2 orang dan di ikuti Rendah sebesar 20% dengan 3 orang. Hasil penelitian mengenai minat remaja untuk melakukan aktivitas olahraga di dapat berdasarkan jawaban responden dari angket yang disebarakan oleh peneliti, sehingga memperoleh hasil tersebut.

Dari penelitian diatas peneliti memiliki beberapa saran sebagai berikut: (1) Bagi Remaja, Remaja sebaiknya lebih sering lagi untuk berolahraga, ditambah dengan keadaan pandemi ini dimana dengan berolahraga kesehatan tubuh akan lebih terjaga, dibandingkan dengan orang yang jarang berolahraga. (2) Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya untuk menggunakan indikator yang lebih rinci lagi, sehingga faktor yang mendukung minat untuk berolahraga dapat teridentifikasi secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2020). Memahami Pandemi Covid-19 Dalam Perspektif Psikologi Sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68-84.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, Sri, and Togi Parulian. "Gender Dan Feminisme Dalam Olahraga." (2018): 451-456.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.

- Fatmawaty, R. (2017). "Memahami Psikologi Remaja". *Jurnal Reforma*, 6(2).
- Kemenpora R I. 2005. *Undang-undang Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas dan Biro Hukum.
- Putri, R. N. (2020). "Indonesia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19". *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 705-709.
- Riduwan. 2002. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Simbolon, N. (2014). "Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar peserta didik" *Elementary School Journal Pgsd Fip Unimed*, 1(2).
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). "Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19". *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 227-238.

