



**Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta
Selama Masa Pandemi Covid 19**

*Physical Activity of Futsal Players at State University of Jakarta
During the Covid Pandemic 19*

Andri Irawan¹, Nur Fitranto², Muchtar Hendra Hasibuan³

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

andri_irawan@unj.ac.id, nurfitranto@unj.ac.id, mhendra@unj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui aktifitas fisik mahasiswa Universitas Negeri Jakarta selama masa pandemic Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif menggunakan instrumen tes menggunakan IPAQ tes pendek dengan 7 pertanyaan. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain futsal Universitas Negeri Jakarta. Proses pengambilan sampel menggunakan *random sampling* yaitu pemain futsal atau mahasiswa putra atau putri cabang olahraga futsal yang mengisi angket IPAQ test periode tanggal 28 september – 5 oktober masa pemberlakuan PSBB Ketat. Berdasarkan angket yang disebar dan diolah di peroleh sampel sebanyak 60 putra dan 32 putri dengan hasil sebagai berikut aktifitas fisik pada mahasiswa cabang olahraga futsal selama masa pandemic covid 19 ini yaitu 1445.5 ± 1205 MET/Min/Week yang masuk kategori aktifias fisik sedang atau cukup. Kategori ini bisa dikatakan cukup untuk menjaga imun para mahasiswa dari virus yang sedang melanda Indonesia.

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Futsal, Covid 19

ABSTRACT

This study aims to determine the physical activity of Jakarta State University students during the Covid-19 pandemic. The method used in this research is quantitative descriptive method using a test instrument using a short IPAQ test with 7 questions. The population of this study were all futsal players at the State University of Jakarta. The sampling process used random sampling, namely futsal players or male or female students of the futsal sport who filled out the IPAQ test questionnaire for the period 28 September - 5 October during the strict PSBB implementation period. Based on the questionnaire distributed and processed, a sample of 60 boys and 32 girls was obtained with the following results: physical activity in futsal students during the COVID-19 pandemic, namely 1445.5 ± 1205 MET / Min / Week which is in the category of moderate or sufficient physical activity. This category can be said to be sufficient to protect students' immunity from the virus that is hitting Indonesia

Keyword: Physical Activity, Futsal, Covid 19

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini, tidak dipungkiri bahwa perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan berkembang begitu cepat. Keadaan tersebut berpengaruh terhadap kondisi fisik dan lingkungan sekitar. Perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan yang begitu cepat, memberikan berbagai dampak positif maupun negatif terhadap perkembangan hidup manusia. Dampak negatif yang diperoleh dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi antara lain tergantikannya aktivitas fisik manusia oleh robot dan mesin sehingga berakibat pada menurunnya mobilitas gerak dan aktifitas fisik manusia. (Nurcahyo 2015)

Aktivitas fisik adalah segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat. (Sudibjo, Intan Arovah, and Laksmi Ambardini 2015) Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Fatmah 2010) Menurut U.S Health and Human Services (2017) hanya 1 dari 3 anak yang aktif melakukan aktivitas fisik setiap hari.

Aktivitas fisik di zaman modern ini sudah jarang dijumpai karena tersedianya alat transportasi yang canggih seperti eskalator, lift, motor dan alat transportasi lainnya. Dengan alat transportasi yang canggih anak-anak untuk pergi ke sekolah akan menempuh jarak jauh lebih cepat dan mudah sehingga tidak perlu berjalan kaki ataupun bersepeda sehingga dengan hal tersebut salah satu penyebab anak kurang melakukan aktivitas fisik (Rumajar, Rompas, & Babakal, 2015). Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan lemak yang diperoleh tubuh kita tidak dapat diubah menjadi energi sehingga dalam jangka panjang cadangan lemak semakin banyak di dalam tubuh yang menyebabkan terjadinya obesitas (Misnadiarly 2007)

Aktivitas fisik rutin yang dilakukan dengan tepat berpotensi mencegah keparahan Covid 19. Keparahan Covid-19 diperkirakan disebabkan oleh tidak seimbangnya tingkat daya tahan tubuh dengan reaksi peradangan yang terjadi. Aktifitas fisik rutin yang tepat dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga menekan reaksi peradangan yang berlebihan. Aktivitas fisik yang rutin dapat mengontrol berat badan Kelebihan berat badan dan obesitas diperkirakan berhubungan dengan gejala dan keparahan Covid-19 yang berat. Hal itu disebabkan karena orang yang kelebihan berat badan akan mengalami reaksi peradangan yang lebih tinggi Olahraga dapat mencegah dan mengatasi kecemasan dan depresi akibat pandemi 4 Olahraga bersama dengan manajemen stress dapat bermanfaat untuk mencegah dan menurunkan depresi dan kecemasan yang dapat timbul akibat pandemi Covid-19. Peningkatan rasa bahagia dan penurunan gejala depresi serta kecemasan didapat segera setelah selesai berolahraga.

Selama masa pandemic akan terjadi sebuah perubahan pola hidup ataupun aktifitas sehari-hari. Terutama para mahasiswa olahraga yang hampir setiap hari biasanya melakukan aktifitas fisik sekarang menjadi berkurang. Hal ini dikhawatirkan menimbulkan efek samping antara lain imun menurun dan obesitas serta masih banyak hal yang dapat mengganggu kehidupan setelah kembali normal. Mahasiswa olahraga bisa disebut juga atlet, seorang atlet harus menjaga kondisi fisik bukan hanya latihan tapi harus sadar dengan kebutuhan fisik yang ada di pertandingan. (Fitranto et al. 2020)

Faktor yang mempengaruhi kejadian berat badan berlebih atau *overweight* dan obesitas diantaranya faktor psikologis, faktor pola makan, faktor aktivitas fisik, gaya hidup, dan keturunan. (Ruslianti 2013) Faktor-faktor diet dan pola aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang kuat terhadap keseimbangan energi dan dapat dikatakan sebagai faktor utama yang dapat diubah (*modifiable factors*). Diet tinggi lemak dan tinggi kalori serta pola hidup kurang gerak (*sedentary lifestyles*) adalah dua karakteristik yang sangat berkaitan dengan peningkatan

prevalensi obesitas di seluruh dunia (WHO, 2000). Maka, pencegahan berat badan berlebih atau *overweight* dan obesitas dapat dilakukan dengan pengaturan diet dengan mengatur komposisi makanan menjadi menu sehat dan dengan cara peningkatan aktivitas fisik seperti mengubah aktivitas fisik pasif menjadi aktivitas fisik yang lebih aktif (modifikasi perilaku).

Aktifitas fisik yang dapat dilakukan selama di rumah dengan mengurangi aktifitas yang terlalu lama dalam 1 posisi seperti duduk menonton tv atau bermain game. Aktifitas fisik yang harus dilakukan adalah olahraga ringan yang rutin antara lain *aerobic*, *strengthening* dengan intensitas sedang, jogging atau berjalan mengelilingi rumah untuk meningkatkan imun bagi tubuh. Faktodr-faktor yang meningkatkan gaya hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*) adalah kemajuan teknologi, etnis dan status sosial ekonomi, dan jam kerja yang panjang, faktor demografi (usia dan gender).(Yulianti, Meilinawati, and Ibnu 2013)

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot rangka dan secara substansial terjadi peningkatan pengeluaran energi.(Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell 2007) Aktivitas fisik itu mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktivitas dirumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, outbound, dansa). (Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman 2005) Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang mengeluarkan energi, sehingga ketika asupan energi tidak diimbangi dengan pengeluaran energi maka dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Cara agar meningkatkan pengeluaran energi dalam tubuh adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2012: v) aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

Perkembangan teknologi dan serangan virus yang sampai saat ini belum ditemukan obat atau vaksin paten yang dapat menyembuhkan pasien yang terinfeksi membuat seluruh roda kehidupan menjadi terganggu dan membuat ketakutan global di seluruh dunia. Di lingkungan kampus yang interaksi begitu intensif antar mahasiswa yang pulang ke rumah atau dalam kondisi jauh dari rumah dan harus tinggal di kontrakkkan harus menjaga imun atau kebugaran tubuhnya semaksimal mungkin dengan kegiatan atau aktifitas fisik serta asupan makanan yang bergizi. Penelitian ini dapat membantu para mahasiswa untuk menyadari pentingnya katifitas fisik di rumah yang dapat menunjang atau meningkatkan imun selama masa pandemic covid ini belum berakhir. Dengan mengetahui level aktifitas fisik para mahasiswa selaku dosen atau Pembina dapat memberikan saran untuk meningkatkan level aktifitas fisik mahasiswa agar terhindar dari virus yang sampai saat ini belum ditemukannya vaksin paten.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survey*. Dengan tehnik penyebaran angket yang sebagai instrument penelitian dalam pengumpulan data menggunakan google form yang disebar ke seluruh mahasiswa futsal putra dan putri. Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan random sampling (Sugiyono 2017) dengan instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket aktifitas fisik yaitu Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ) versi pendek.(Craig et al. 2003)

Data Processing and Analysis of the IPAQ dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Tingkat aktivitas fisik tinggi, bila memenuhi salah satu kriteria:
 - a. aktivitas intensitas berat 3 hari atau lebih yang mencapai minimal 1500 METsmenit/minggu, atau

- b. kombinasi berjalan, aktivitas intensitas berat, dan sedang yang mencapai minimal 3000 METs-menit/minggu.
2. Tingkat aktivitas fisik sedang, bila memenuhi salah satu kriteria,
 - a. aktivitas intensitas berat 3 hari atau lebih selama 20 menit/hari,
 - b. b.aktivitas intensitas sedang atau berjalan minimal 30 menit/hari selama 5 hari atau lebih, atau
 - c. aktivitas intensitas berat, kombinasi berjalan yang mencapai 600 METs-menit/minggu selama 5 hari atau lebih.
3. Tingkat aktivitas fisik rendah, apabila tidak memenuhi semua kriteria di atas (Craig et al. 2003)

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Dari hasil penelitian di peroleh berupa data pengisian angket berdasarkan IPAQ yang di modifikasi kedalam bahasa Indonesia untuk memudahkan dalam mengisi.

Tabel 1. Deskripsi Data Aktifitas Fisik

Nilai	Aktifitas Fisik	
	Putra	Putri
N	60	32
Max	6666 MET (min/week)	5142 MET (min/week)
Min	73 MET (min/week)	219 MET (min/week)
Jumlah	82486.5 MET (min/week)	50544.5 MET (min/week)
Rata-rata	1374.78 MET (min/week)	1579.52 MET (min/week)
Stdev	1282.25 MET (min/week)	1051.26 MET (min/week)

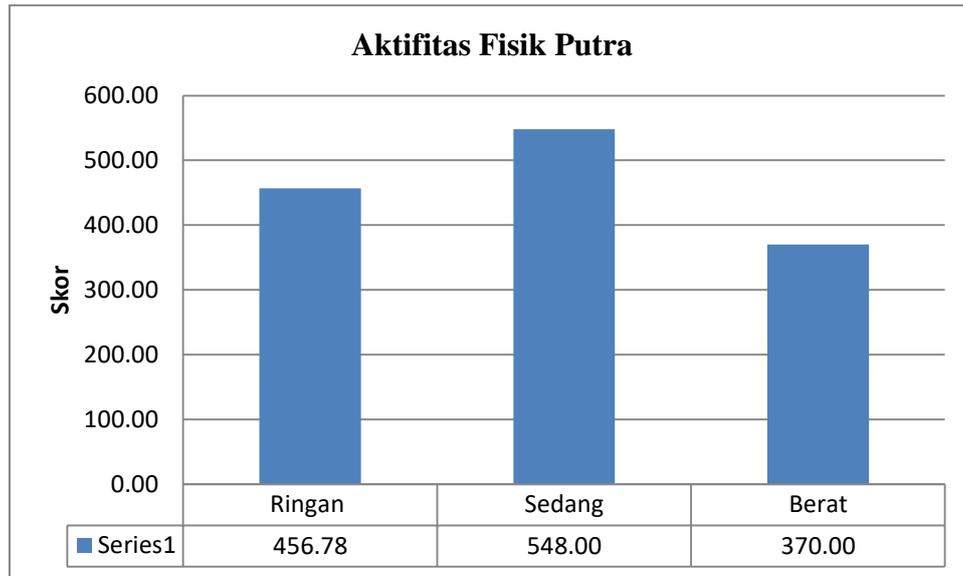
Hasil deskripsi data untuk jumlah sampel putra berjumlah 60 orang dan sampel putri berjumlah 32 orang, nilai tertinggi untuk kategori putra 6666 MET (min/week), untuk kategori putri 5142, nilai terendah yaitu untuk kategori putra 73 dan untuk kategori putri 219, jumlah total aktifitas putra berjumlah 82486,5 MET (min/week), jumlah total aktifitas putri berjumlah 50544,5 MET (min/week), jumlah rata-rata aktifitas putra berjumlah 1374,78 MET (min/week), jumlah rata-rata aktifitas putri berjumlah 1579,52 MET (min/week), jumlah standar deviasi aktifitas putra berjumlah 1282,25 MET (min/week), jumlah standar deviasi aktifitas putri berjumlah 1051,26 MET (min/week)

PEMBAHASAN

1. Kategori Putra

Tabel 2. Aktifitas Fisik Mahasiswa Putra

No	Aktifitas	Ringan	Sedang	Berat	Total
1	rata2	456.78	548.00	370.00	1374.78
2	Stdev	405.63	556.91	612.04	1282.25



Gambar 1. Diagram Batang aktifitas Fisik Mahasiswa Putra

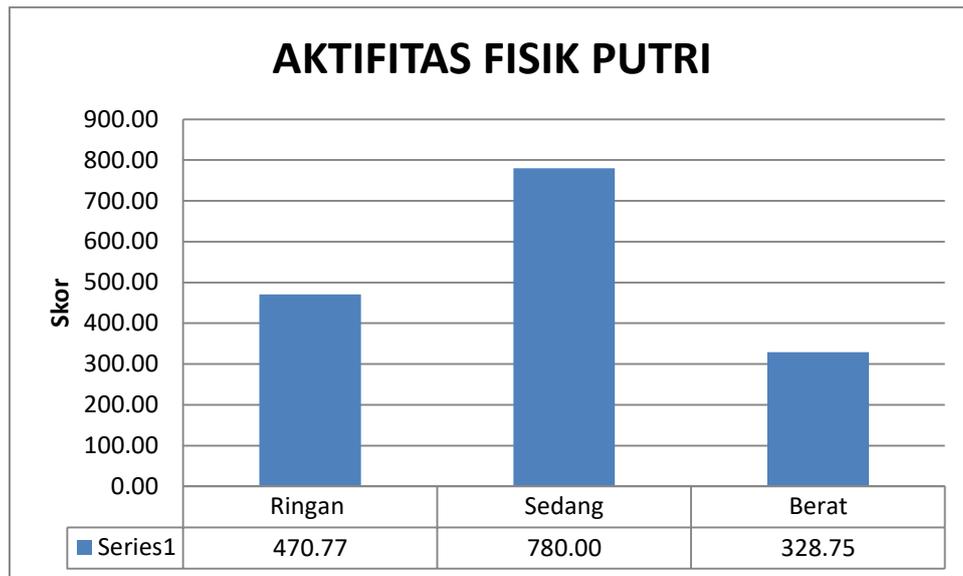
Kuesioner IPAQ terdiri dari beberapa indikator yang dapat mengukur tingkat aktivitas fisik. Indikatornya terdiri dari kategori low, moderate, dan high. Low merupakan tingkat aktivitas fisik terendah, sedangkan moderate memiliki kriteria yang dapat diklasifikasikan sebagai berikut; 3 (tiga) hari atau lebih kegiatan dengan intensitas tinggi setidaknya 20 menit per hari; 5 (lima) hari atau lebih dari aktivitas intensitas sedang dan atau berjalan kaki minimal 30 menit per hari; 5 (lima) hari atau lebih dari kombinasi berjalan, intensitas sedang atau tinggi, intensitas mencapai minimum total aktivitas fisik minimal 600 MET- menit/minggu. Kategori high memiliki kriteria sebagai berikut; aktivitas intensitas tinggi setidaknya 3 hari, mencapai total minimum aktivitas fisik minimal 1500 MET-menit/minggu; 7 (tujuh) atau lebih hari dari setiap kombinasi berjalan, intensitas sedang atau aktivitas intensitas tinggi mencapai minimal total aktivitas fisik setidaknya 3000 MET-menit/minggu.

Tabel 1 menunjukkan sebaran tingkat aktivitas fisik rata-rata mahasiswa klub futsal Universitas negeri Jakarta memiliki nilai rata-rata aktivitas tingkat sedang (moderate) untuk kategori putra masih kurang dari batas ideal yaitu hanya 548 MET-min/week, sedangkan pada aktivitas fisik intensitas tinggi masih sangat jauh yaitu hanya 370 MET- min/week. Dari data diatas menunjukkan selama mas pandemic covic 19 ini aktifitas yang di lakukan sangat kurang. Tantangan dalam era ini dengan ada nya gadget yang memudahkan setiap pengguna untuk melakukan akses video, game atau medsos ternyata berhasil mengurangi aktifitas fisik yang di lakukan mahasiswa selama masa pandemic ini. Aktifitas fisik ini di ukur tanpa memperhitungkan aktifitas rutin latihan sehingga di ketahui mahasiswa cenderung kurang beraktifitas fisik tanpa adanya program atau tuntutan dalam proses kuliah atau target latihan.

2. kategori putri

Tabel 3. Aktifitas Fisik Mahasiswa Putri

No	Aktifitas	Ringan	Sedang	Berat	Total
1	rata2	470.77	780.00	328.75	1579.52
2	stdev	453.75	628.55	399.45	1051.26



Gambar 2. Aktifitas Fisik Mahasiswa Putri

Kuesioner IPAQ terdiri dari beberapa indikator yang dapat mengukur tingkat aktivitas fisik. Indikatornya terdiri dari kategori low, moderate, dan high. Low merupakan tingkat aktivitas fisik terendah, sedangkan moderate memiliki kriteria yang dapat diklasifikasikan sebagai berikut; 3 (tiga) hari atau lebih kegiatan dengan intensitas tinggi setidaknya 20 menit per hari; 5 (lima) hari atau lebih dari aktivitas intensitas sedang dan atau berjalan kaki minimal 30 menit per hari; 5 (lima) hari atau lebih dari kombinasi berjalan, intensitas sedang atau tinggi, intensitas mencapai minimum total aktivitas fisik minimal 600 MET- menit/minggu. Kategori high memiliki kriteria sebagai berikut; aktivitas intensitas tinggi setidaknya 3 hari, mencapai total minimum aktivitas fisik minimal 1500 MET-menit/minggu; 7 (tujuh) atau lebih hari dari setiap kombinasi berjalan, intensitas sedang atau aktivitas intensitas tinggi mencapai minimal total aktivitas fisik setidaknya 3000 MET-menit/minggu.

Tabel 2 menunjukkan sebaran tingkat aktivitas fisik rata-rata mahasiswa klub futsal Universitas negeri Jakarta memiliki nilai rata-rata aktivitas tingkat sedang (moderate) untuk kategori putri kategori cukup dari batas ideal yaitu hanya 780 MET-min/week, sedangkan pada aktivitas fisik intensitas tinggi masih sangat jauh yaitu hanya 328 MET- min/week. Dari data diatas menunjukkan selama mas pandemic covic 19 ini aktifitas fisik yang di lakukan pemain futsal putri cukup baik. Masuk dalam kategori sedang. Tantangan dalam era ini dengan ada nya gadget yang memudahkan setiap pengguna untuk melakukan akses video, game atau medsos ternyata berhasil mengurangi aktifitas fisik yang di lakukan mahasiswa selama masa pandemic ini. Aktifitas fisik ini di ukur tanpa memperhitungkan aktifitas rutin latihan sehingga di ketahui mahasiswa cenderung kurang beraktifitas fisik tanpa adanya program atau tuntutan dalam proses kuliah atau target latihan.

Khusus untuk kategori putri ada perbedaan sedikit dengan kategori putra dimana aktifitas jalan atau keinginan bergerak lebih tinggi ketimbang putra. Dilihat dari data mahasiswa putri cenderung lebih memilki aktifitas rutin yang konsisten ketimbang mahasiswa putra dari data menunjukkna aktifitas mahasiswa putra paling kecil 73 ini menandakan hamper tidak adanya aktifitas yang di lakukan selain bermain game, mengobrol, duduk-duduk, atau lebih banyak tidur dirumah. Hal diatas bisa juga diakibatkan Kekhawatiran akan bentuk tubuh pada kategori putri lebih besar ketimbang putra sehingga tidak adanya keinginan untuk menjaga

kondisi tubuh pada mahasiswa putra membuat aktifitas fisik yang dilakukan cenderung sangat rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan sebagai berikut aktifitas fisik pada mahasiswa cabang olahraga futsal selama PSBB (pembatasan Sosial Beskala Besar) di masa pandemic covid 19 ini yang di ukur dalam rentang 1 minggu atau 7 hari aktifitas didapatkan hasil 1445.5 ± 1205 MET/Min/Week yang masuk kategori aktifitas fisik sedang atau cukup. Diharapkan mahasiswa tetap menjaga protocol kesehatan dan melakukan olahraga rutin dengan program latihan intensitas sedang dengan rutin agar imun tubuh tetap terjaga dan dapat terhindar dari serangan virus Covid 19 ini

REFERENSI

- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. 2007. *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Craig, Cora L., Alison L. Marshall, Michael Sjöström, Adrian E. Bauman, Michael L. Booth, Barbara E. Ainsworth, Michael Pratt, et al. 2003. "International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity." *Medicine and Science in Sports and Exercise* 35 (8): 1381–95. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Fitranto, Nur, Tirto Apriyanto, Mohamad Rizal Octyawan, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, and Universitas Negeri Jakarta. 2020. "Analisis Vo 2 Max Melalui Velocity Critical Run Tim Futsal Putra SMA Plus PGRI Cibinong," 143–50.
- Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor.
- Nurchayyo, Fathan. 2015. "Kaitan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik." *Medikora*, no. 1: 87–96. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4663>.
- Ruslianti, Ary Istiany dan. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sudibjo, Prijo, Novita Intan Arovah, and Rachmah Laksmi Ambardini. 2015. "Tingkat Pemahaman Dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fik Uny." *Medikora* 11 (2): 183–203. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2816>.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. 2005. *Research Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Yulianti, Indra, Elies Meilinawati, and Faisal Ibnu. 2013. "Hubungan Perilaku Sedentari Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Mojoanyar Mojokerto." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 1689–99.