

---

## Survei Aktivitas Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Terhadap Pembiasaan Olahraga di IKIP Budi Utomo Malang

Sulikan<sup>1</sup>, Ahmad Lani<sup>2</sup>, Irwansyah<sup>3</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FPIEK, IKIP Budi Utomo Malang

<sup>1</sup>[sulikan@budiutomomalang.ac.id](mailto:sulikan@budiutomomalang.ac.id)

<sup>2</sup>[lani\\_asgar@yahoo.co.id](mailto:lani_asgar@yahoo.co.id)

<sup>3</sup>[ikipirwansyah2002@gmail.com](mailto:ikipirwansyah2002@gmail.com)

### Abstract

This study aims to determine the habituation of male lecturers' physical education and recreation physical education activities at IKIP Budi Utomo Malang. The method used is descriptive method and the form of research used is a survey, the sample in this study were 35 male lecturers of physical education and recreation IKIP Budi Utomo Malang. The technique for obtaining data is by spreading questionnaire respondents to health and recreation physical education lecturers who are male and data analysis techniques using Presentation Analysis Norms (%). The results of overall data analysis of the sports activities of the lecturers of physical education and recreation IKIP Budi Utomo Malang in conducting sports habituation activities found 58.142% Very good, 32.142% good, 9.142% Good enough, 0.714% Not good, and 0% Very not good . Based on the results it can be drawn a conclusion that the lecturer in physical education and recreation IKIP Budi Utomo Malang is still very good in carrying out sports activities.

**Keywords:** Survey, Activity, Sports, Lecture, Physical Education

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembiasaan aktivitas olahraga dosen laki-laki pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi IKIP Budi Utomo Malang. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dan bentuk penelitian yang digunakan adalah survei, Sampel dalam penelitian ini adalah 35 orang dosen laki-laki pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi IKIP Budi Utomo Malang. Teknik untuk memperoleh data yaitu dengan cara menyebar angket responden terhadap dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang berjenis kelamin laki-laki dan teknik analisis data menggunakan Norma Analisis Presentasi (%). Hasil analisis data secara keseluruhan terhadap aktivitas olahraga dosen Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi IKIP Budi Utomo Malang dalam melakukan aktivitas pembiasaan olahraga didapatkan hasil 58,142% Sangat baik, 32,142% baik, 9,142% Cukup baik, 0,714% Tidak baik, dan 0% Sangat tidak baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi IKIP Budi Utomo Malang masih sangat baik dalam melakukan aktivitas pembiasaan olahraga.

**Kata kunci:** Survei, Aktivitas, Olahraga, Dosen, Pendidikan Jasmani

---

### *History*

*Received 2020-01-14, Revised 2020-04-14, Accepted 2020-05-10*

---

Aktifitas olahraga tanpa disadari atau sadar sering dilakukan dimana-mana. Aktifitas ini berkaitan dengan gerakan jasmani, bermain, dan rekreasi. Olahraga pada saat ini telah menjadi gaya hidup bagi sebagian masyarakat, diberbagai tempat dan waktu sering menjumpai seseorang atau sekelompok orang sedang berolahraga. Seseorang melakukan aktivitas olahraga memiliki tujuan untuk menjaga kebugaran tubuh. Olahraga termasuk kebutuhan hidup manusia yang harus dipenuhi dengan berolahraga seseorang telah memenuhi kebutuhan jasmani, banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui olahraga (Khamdani, 2010).

Aktivitas olahraga adalah salah satu aktivitas yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk menjaga kebugaran tubuh sebagai penunjang aktivitas lain semisal dalam tuntutan menyelesaikan pekerjaan sehingga bisa diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Selain itu banyak manfaat lain yang bisa diperoleh dari aktivitas olahraga yang secara rutin dan teratur dilakukan diantaranya berpengaruh pada masa perubahan individu dari fase kanak-kanak menuju fase dewasa (Cavadini, Decarli, Grin, Narring, & Michaud, 2000), untuk peningkatan fisik lansia (Junaidi, 2011), secara positif berdampak pada kebugaran jasmani (Prativi, Soegiyanto, & Sutardji, 2013), membantu dalam pemecahan masalah (Lukmana & Maksum, 2014), bahkan pada perempuan semakin besar aktivitas olahraga maka akan semakin kecil sindrom pramenstruasi (Pratiwi, 2014), pada atlet elit bisa digunakan untuk mengetahui perubahan denyut jantung (Korobeynikov, Korobeynikova, Iermakov, & Nosko, 2016) meskipun dengan aktivitas olahraga yang lebih ekstrim berbeda dengan aktivitas olahraga normal pada umumnya.

Aktivitas bisa dilakukan di manapun dan kapan pun serta oleh siapa pun. Aktivitas olahraga juga sudah lumrah dilakukan di sekolah bahkan ditempat umum juga sudah bisa kita temukan misalnya di *car free day* (Ristanto, 2014) meskipun dengan berbagai macam motivasi seperti faktor kebutuhan untuk berolahraga yang bermanfaat untuk menghilangkan kejenuhan dan kesehatan ataupun faktor ajakan dari teman untuk beraktivitas olahraga karena cuaca yang mendukung, maupun asilitas olahraga dekat dengan rumah. Aktivitas olahraga ini tidak hanya diminati untuk dilakukan pada pagi hari yang sering dilakukan pada *car free day* bahkan ditemukan juga seperti yang dipaparkan oleh (Abdulaziz, Dharmawan, & Putri, 2016), ktivitas olahraga yang dilakukan pada sore hari karena prinsip keamanan meskipun aktivitasnya hanya dalam bentuk jalan santai, lari, bersepeda. Secara medis aktivitas sangat disarankan karena efeknya berhubungan bahkan berdampak positif pada beberapa penyakit yang ada didalam tubuh seperti asma (Wijaya, 2015), nyeri haid pada perempuan (Safitri, Rahman, & Hasanah, 2015), kadar gula darah pada penderita kencing manis (Rondonuwu, Rompas, Bataha, & Program, 2016).

Aktivitas olahraga memang tidak hanya masyarakat umum, siswa di sekolah, atlet, orang yang baru sembuh dari sakit, bahkan wasit pun juga harus sering melakukan pembiasaan beraktivitas olahraga. Wasit memang salah satu aktivis di dalam olahraga yang sangat perlu untuk melakukan aktivitas olahraga sebagai penunjang untuk kelancaran dalam bertugas di lapangan.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan dalam penelitian ini adalah apa manfaat yang diperoleh dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi IKIP Budi Utomo Malang melakukan aktivitas pembiasaan olahraga? Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis adalah untuk mengetahui manfaat yang diperoleh dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi IKIP Budi Utomo Malang melakukan aktivitas pembiasaan olahraga.

Olahraga adalah suatu kegiatan yang hampir semua orang pernah melakukan sepanjang hidupnya, baik yang dilakukan secara profesional dengan latihan dan jadwal pertandingan yang ketat, maupun olahraga yang dilakukan sekedar sebagai hobi pengisi waktu luang (Yuniarto, Supriyadi, & Sudjana, 2018). Menurut Giriwijoyo yang dikutip oleh (Wijaya, 2015) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional mereka. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Abdulaziz et al., 2016). Aktivitas olahraga adalah keaktifan atau kegiatan mengolahragakan secara teratur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan fungsional (Prativi et al., 2013).

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Menurut (Arikunto, 2010) penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan kondisi atau hal-hal yang telah disebutkan yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk hasil penelitian.

Bentuk penelitian yang digunakan adalah *survey* (*Survey Studies*). Penelitian *survey* dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keadaan atau kondisi dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi terhadap pembiasaan aktivitas olahraga di IKIP Budi Utomo Malang. Hal ini ditegaskan juga oleh beberapa pendapat mengenai bentuk penelitian *survey*, yaitu oleh (Arikunto, 2010) “penelitian deskriptif murni atau *survei*”, (Nawawi, 2001) “studi *survei* (*survey studies*)”, (Riyanto, 2007) menegaskan bentuk penelitian yang termasuk penelitian deskriptif adalah “Penelitian *Survey*”.

Dalam pelaksanaan penelitian untuk memperoleh suatu informasi memerlukan obyek tertentu sebagai sumber untuk mengali informasi. Sejumlah sumber data digunakan dalam suatu penelitian disebut populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi IKIP Budi Utomo Malang yang berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 35 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah total sampling (penelitian populasi) atau jumlah keseluruhan dosen laki-laki yang berjumlah 35 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan indikasi tertentu. Menurut (Arikunto, 2010) jika populasi lebih dari 100 maka digunakan indikasi “10-15% atau 20-25 % atau lebih”, dan jika kurang dari 100 maka dapat diambil semua/total populasi.

Pada penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan instrumen yang telah ada dalam

bentuk kuesioner. Kategori kuesioner yang digunakan adalah kuesioner langsung secara tertutup dengan cara memberi centang. Kisi-kisi dan instrumen penelitian secara detail dapat dilihat pada **table 1** berikut :

**Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian**

Konsep	Variabel	Indikator	Jumlah Butir	Nomor Butir
<b>Aktivitas olahraga</b>	Ontologi	Mengapa mereka mau melakukan	1	1
	Epistimologi	Bagaimana cara melakukan	2	2-3
	Axiologi	Untuk apa kegiatan tersebut dilakukan	2	4-5
		Apa manfaat yang diperoleh dari kegiatan tersebut	2	6-7

Pengisian untuk memperoleh data angket mengacu pada metode pengisian *skala likert* dengan rentang pilihan angka 5, 4, 3, 2, dan 1 pada setiap komponen yang dipaparkan. Angka tersebut dikualitatifkan sehingga dapat disimpulkan tingkat pembiasaan aktivitas olahraga dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi IKIP Budi Utomo Malang. Hasil jawaban dari angket menggunakan *skala likert* yang meliputi lima pilihan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Kriteria Angket**

Angka	Kriteria
<b>5</b>	Sangat Baik
<b>4</b>	Baik
<b>3</b>	Cukup Baik
<b>2</b>	Tidak Baik
<b>1</b>	Sangat Tidak Baik

(Arikunto, 2010)

Skor pada setiap data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan rumus sudijono yang dikutip (Suharnoko & Firmansyah, 2018) sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

*f* : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

*N* : *Number of case* (jumlah frekuensi dari banyaknya individu)

*P* : Angka persentase

**Tabel 3. Kriteria Penilaian Angket**

Porsentase %	Kategori
<b>81 – 100 %</b>	Sangat Baik
<b>61 – 80 %</b>	Baik
<b>41 – 60 %</b>	Cukup Baik
<b>21 – 40 %</b>	Tidak Baik
<b>0 - 20 %</b>	Sangat Tidak Baik

Riduwan yang dikutip (Firmansyah & Hariyanto, 2019)

Metode analisis data dalam penelitian ini adalah dengan mengklasifikasikan tingkat

pembiasaan aktivitas olahraga dosen IKIP Budi Utomo Malang menggunakan Norma Analisis Presentase (%) yang disajikan pada hasil penelitian adalah hasil dari pengkategorian seluruh sampel menurut tingkat pembiasaan aktivitas olahraga.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

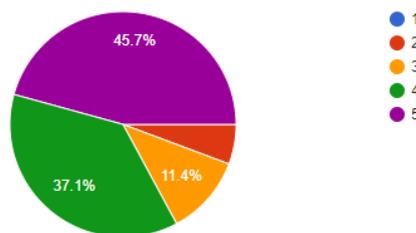
Untuk dapat menganalisis dan memberi penilaian terhadap skor angket dari pembiasaan aktivitas olahraga, maka dilakukan penyebaran angket seperti yang tertera pada tabel. 4 sebagai berikut.

**Tabel 4. Angket Penelitian**

Skala Penilaian menggunakan <i>skala likert</i> . Pilihlah jawaban yang sesuai dengan pilihan Anda dengan cara melingkari. Jawaban sangat baik 5, baik 4, cukup baik 3, tidak baik 2, sangat tidak baik 1.						
1	Anda melakukan latihan olahraga hanya untuk kesenangan saja	1	2	3	4	5
2	Anda melakukan pemanasan sebelum latihan olahraga	1	2	3	4	5
3	Anda melakukan pendinginan setelah melakukan latihan olahraga	1	2	3	4	5
4	Latihan teratur dapat meningkatkan kebugaran Anda	1	2	3	4	5
5	Hasil latihan berpengaruh terhadap prestasi kerja Anda	1	2	3	4	5
6	Latihan yang dilakukan teratur bisa memperbaiki sistem kekebalan tubuh Anda	1	2	3	4	5
7	Latihan yang dilakukan teratur bisa membantu mencegah penyakit yang sangat mematikan seperti jantung koroner, diabetes dan obesitas	1	2	3	4	5

Hasil survei aktivitas dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi terhadap pembiasaan olahraga di IKIP Budi Utomo Malang di dapatkan hasil sebagai berikut:

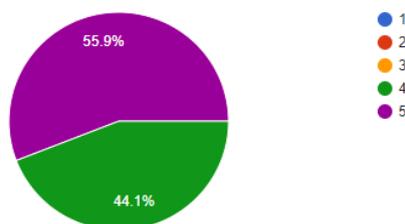
1. Aktivitas Olahraga untuk kesenangan



Grafik 2. Aktivitas Olahraga untuk kesenangan

Berdasarkan hasil analisis data terhadap aktivitas olahraga Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP Budi Utomo Malang untuk kesenangan didapatkan hasil 45,7 % Sangat baik, 37,1% baik, 11,4% Cukup baik, 5,8% Tidak baik, dan 0% Sangat tidak baik.

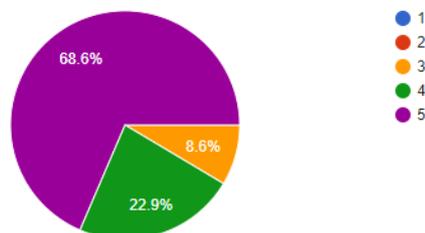
2. Melakukan Pemanasan sebelum Aktivitas Olahraga



Grafik 6. Melakukan Pemanasan sebelum Aktivitas Olahraga

Berdasarkan hasil analisis data terhadap aktivitas olahraga Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP Budi Utomo Malang untuk melakukan pemanasan sebelum aktivitas olah raga didapatkan hasil 55,9 % Sangat baik, 44,1% baik, 0% Cukup baik, 0% Tidak baik, dan 0% Sangat tidak baik.

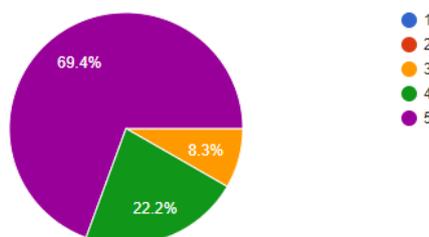
### 3. Melakukan Pendinginan setelah Aktivitas Olah raga



Grafik 7. Melakukan Pendinginan setelah Aktivitas Olah raga

Berdasarkan hasil analisis data terhadap aktivitas olahraga Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP Budi Utomo Malang untuk melakukan pendinginan setelah aktivitas olah raga didapatkan hasil 68,6 % Sangat baik, 22,9% baik, 8,6% Cukup baik, 0% Tidak baik, dan 0% Sangat tidak baik.

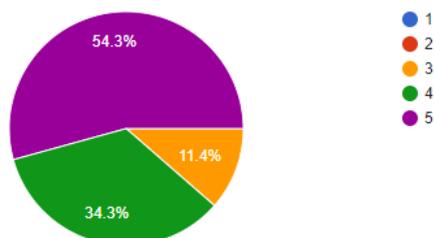
### 4. Aktivitas Olah raga untuk meningkatkan kebugaran



Grafik 8. Aktivitas Olah raga untuk meningkatkan kebugaran

Berdasarkan hasil analisis data terhadap aktivitas olahraga Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP Budi Utomo Malang dalam melakukan aktivitas olah raga dalam meningkatkan kebugaran didapatkan hasil 69,4 % Sangat baik, 22,2% baik, 8,3% Cukup baik, 0% Tidak baik, dan 0% Sangat tidak baik.

### 5. Aktivitas Olah raga untuk meningkatkan prestasi kerja

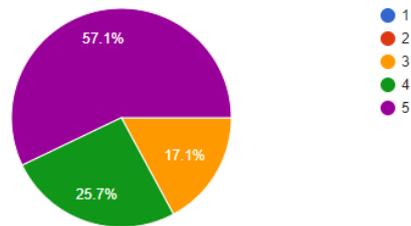


Grafik 10. Aktivitas Olah raga untuk meningkatkan prestasi kerja

Berdasarkan hasil analisis data terhadap aktivitas olahraga Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP Budi Utomo Malang dalam melakukan aktivitas olah raga dalam

meningkatkan prestasi kerja didapatkan hasil 54,3 % Sangat baik, 34,3% baik, 11,4% Cukup baik, 0% Tidak baik, dan 0% Sangat tidak baik.

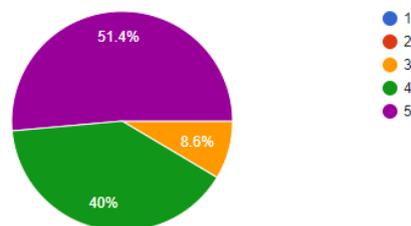
#### 6. Aktivitas Olah raga untuk memperbaiki sistem kekebalan tubuh



Grafik 12. Aktivitas Olah raga untuk memperbaiki sistem kekebalan tubuh

Berdasarkan hasil analisis data terhadap aktivitas olahraga Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP Budi Utomo Malang dalam melakukan aktivitas olah raga dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh kerja didapatkan hasil 57,1 % Sangat baik, 25,7% baik,17,1% Cukup baik, 0% Tidak baik, dan 0% Sangat tidak baik.

#### 7. Aktivitas Olah raga untuk mencegah penyakit



Grafik 13. Aktivitas Olah raga untuk mencegah penyakit

Berdasarkan hasil analisis data terhadap aktivitas olahraga Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP Budi Utomo Malang dalam melakukan aktivitas olah raga dalam mencegah penyakit kerja didapatkan hasil 51,4 % Sangat baik, 40% baik, 8,6% Cukup baik, 0% Tidak baik, dan 0% Sangat tidak baik.

## KESIMPULAN

Hasil analisis data secara keseluruhan terhadap aktivitas olahraga dosen Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi IKIP Budi Utomo Malang dalam melakukan aktivitas pembiasaan olahraga didapatkan hasil 58,142% Sangat baik, 32,142% baik, 9,142% Cukup baik, 0,714% Tidak baik, dan 0% Sangat tidak baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi IKIP Budi Utomo Malang masih sangat baik dalam melakukan aktivitas pembiasaan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari Di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal Of Physical Education, Health And Sport*, 3(2), 113–120.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik Edisi Revisi Vi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cavadini, C., Decarli, B., Grin, J., Narring, F., & Michaud, P. (2000). Food Habits And Sport Activity During Adolescence : Differences Between Athletic And Non-Athletic Teenagers In Switzerland. *Europian Journal Of Clinical Nutrition*, 54(1), 16–20.
- Firmansyah, G., & Hariyanto, D. (2019). The Use Of Qr Code On Educational Domain: A Research And Development On Teaching Material Guntur. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(2).
- Junaidi, S. (2011). Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, 1(1), 17–21.
- Khamdani, A. (2010). *Olahraga Tradisonal Indonesia*. Klaten: Pt. Mancanan Jaya Cemerlang.
- Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Iermakov, S., & Nosko, M. (2016). Reaction Of Heart Rate Regulation To Extreme Sport Activity In Elite Athletes. *Journal Of Physical Education And Sport*, 16(3), 976–981. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03154>
- Lukmana, R. C. H., & Maksum, A. (2014). Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 45–48.
- Nawawi, H. H. (2001). *Metodologi Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 2(3), 32–36.
- Pratiwi, A. M. (2014). Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Anggota Perempuan Ukm Inkai Uns. *Journal Ners And Midwifery Indonesia*, 2(2), 76–80.
- Ristanto, B. A. (2014). Survei Motivasi Masyarakat Beraktivitas Gerak Olahraga Menyongsong Kebijakan Car Free Day. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations*, 3(6), 1142–1146.
- Riyanto, Y. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif Dan Kuantitatif*. Surabaya: Unesa University Press.
- Rondonuwu, R. G., Rompas, S., Bataha, Y., & Program. (2016). Hubungan Antara Perilaku Olahraga Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Wolaang Kecamatan Langowan Timur. *Ejournal Keperawatan*, 4(1), 1–7.
- Safitri, R., Rahman, N., & Hasanah. (2015). Hubungan Asupan Kalsium Dan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Dismenore Pada Siswi Kelas Xi Di Sma Negeri 2 Palu. *Healthy Tadulako Journal*, 1(1), 58–69.

- Suharnoko, F., & Firmansyah, G. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Melompat Melalui Permainan Lompat Cermin Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 145–158.
- Wijaya, I. M. K. (2015). Aktivitas Fisik (Olahraga) Pada Penderita Asma I. In *Proceedings Seminar Nasional Fmipa Undiksha V* (Pp. 336–341).
- Yuniarto, A., Supriyadi, & Sudjana, I. N. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Mobile Learning Teknik Dasar Dan Peraturan Permainan Futsal. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 51–62.