

Profil Berolahraga Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Pada Era Kebiasaan Baru Pasca Pandemi Covid-19

Ade Reza Sofani¹, Said Junaidi¹

¹ Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran Gunung Pati, 50299, Indonesia

Korespondensi: adereza22@students.unnes.ac.id

(**Dikirim:** 03 Mei 2023 | **Disetujui:** 13 Juli 2023 | **Diterbitkan:** 31 Juli 2023)

ABSTRACT

Background: The Covid-19 pandemic has affected sports activities in the community, especially Semarang State University students. The purpose of this research is to find out the profile or state of exercise of Semarang State University students class of 2018 with the principles of FITT (Frequency, Intensity, Type, and Time) and goal in exercise.

Methods: This type of research is descriptive quantitative. The population in this study were all 2018 UNNES students. The sampling technique was random sampling, the number of samples used was 368. The research instrument used the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Data analysis techniques using descriptive statistics and percentages.

Results: The results of the analysis showed that 71.70% exercised at a frequency of 3-5 times, the intensity of light and moderate exercise was 88.60% and 82.30%, the duration of 31-45 minutes was 71.20%. The aim of exercising is to reduce stress by 87.80% and increase body immunity by 86.40% during the era of new habits after the Covid-19 pandemic

Conclusions: Based on the results of the study it can be concluded that Semarang State University students class of 2018 have exercised according to the FITT.

Keywords: profile; sport; new normal

ABSTRAK

Latar Belakang: Pandemi Covid-19 mempengaruhi olahraga pada masyarakat khususnya pada mahasiswa UNNES. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui profil atau keadaan berolahraga mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 dengan prinsip FITT (Frequency, Intensity, Type, dan Time) serta tujuan dalam berolahraga.

Metode: Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif. populasi pada penelitian ini seluruh mahasiswa UNNES angkatan 2018. Teknik pengambilan sampel secara random sampling, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 368. Instrumen penelitian ini menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dan presentase.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan 71,70% berolahraga pada frekuensi 3-5 kali, intensitas berolahraga ringan dan sedang sebanyak 88,60% dan 82,30%, durasi waktu 31-45 menit sebanyak 71,20%. Tujuan berolahraga untuk mengurangi rasa stres mencapai 87,80% dan meningkatkan imunitas tubuh sebanyak 86,40% selama masa era kebiasaan baru pasca pandemi Covid-19.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa UNNES angkatan 2018 berolahraga sesuai prinsip FITT.

Kata kunci: profil; olahraga; new normal

1. Latar belakang

Penyakit virus corona baru 2019 (COVID-19) tampaknya sangat berdampak besar pada perilaku aktivitas fisik secara global. Wabah pandemi ini telah memaksa banyak orang di seluruh dunia supaya tinggal di rumah dan

mengurungkan diri untuk jangka waktu tertentu. (Hammami et al., 2022). *World Health Organization* (WHO) menyatakan pada 11 Maret 2020 bahwa wabah *Covid-19* sebagai pandemi dunia. (Kemp et al., 2021). Wabah *Covid-19* saat ini telah memberikan dampak terhadap berbagai bidang mulai dari bidang sosial, ekonomi, pendidikan, kesehatan hingga olahraga terhadap masyarakat dunia. Hal ini tentu saja sangat berpengaruh bagi para mahasiswa, Akhirnya Pada 28 Mei 2020 Pemerintah Pusat melalui Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional/Kepala Bappenas pada tanggal 28 Mei 2020 dalam jumpa pers bersama Menteri Luar Negeri Retno Marsudi dan Tim Pakar Gugus Tugas Pencegahan *Covid-19* mengumumkan bahwa Protokol Masyarakat Produktif dan Aman *Covid-19* menuju era kebiasaan baru (*new normal*), masyarakat diperbolehkan hidup beringan dengan *Covid-19* akan tetapi tetap mematuhi protokol kesehatan yang sudah diterapkan. ("Covid-19, New Normal, Dan Perencanaan Pembangunan Di Indonesia," 2020).

New normal adalah masa era normal baru dimana aktivitas ditengah pandemi sebagai upaya mengendalikan *COVID-19*. Diberlakukannya Era adaptasi kebiasaan baru (*new normal*) maka masyarakat dibebaskan untuk beraktivitas seperti biasaya diantaranya berkunjung ke toko, pasar, interaksi dengan sesama manusia ataupun kegiatan berolahraga di tempat umum dengan catatan selalu memperhatikan dan menerapkan protokol kesehatan. Namun realitanya di masyarakat, tidak sedikit masyarakat yang lalai terhadap protokol kesehatan yang telah diterapkan salah satunya ketika melakukan aktivitas olahraga di luar rumah. (Budiyanti, 2020).

Profil biasanya dikaitkan dengan data. Adapaun maksud dari profil pada penelitian ini yaitu berkaitan dengan keadaan olahraga pada saat era kebiasaan baru (*New Normal*) pasca pandemi *Covid-19*. Dapat diartikan sebagai profil olahraga yang merupakan gambaran atau keadaan berolahraga mahasiswa Universitas Negeri Semarang di era kebiasaan baru (*New Normal*) pasca pandemi *Covid-19*, dilihat dari frekuensi, intensitas, tipe/jenis, waktu dan tujuan berolahraga di masa era kebiasaan baru yang dilakukan di lingkungan sekitar Universitas Negeri Semarang dan beberapa fasilitas yang sudah ada dan tersedia seperti lapangan sepak bola, lapangan bola voli, lapangan basket, tenis lapangan, lintasan atletik, kolam renang, ruas jalan di lingkungan Universitas Negeri Semarang yang bisa digunakan untuk berolahraga seperti jalan cepat, jogging dan bersepeda.

Olahraga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas sehari-hari manusia, apalagi ditengah-tengah era kebiasaan baru (*New Normal*) setelah pandemi *Covid-19* yang sudah barang tentu perlu membutuhkan adaptasi baru. (Alit, 2019). Sesuai dengan Sistem Keolahragaan Nasional, ruang lingkup dari olahraga adalah olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi (Presiden Republik Indonesia, 2005). Jenis olahraga sederhana yang dapat dijadikan pilihan pada era kebiasaan baru ini sangatlah beragam tentunya guna menjaga kesehatan. Diantaranya, jalan cepat, senam, futsal, renang, bola voli, sepak bola, sepak takraw, bulutangkis, tenis meja, tenis lapangan, lari dan bersepeda serta masih banyak lagi pilihan-pilihan olahraga untuk beraktivitas di era kebiasaan baru. (Pane, 2015).

Adapun dampak dari virus ini yang menyerang seluruh ruang kehidupan, salah satunya pada bidang pendidikan. Kini harus terhalang untuk sementara waktu dikarenakan selama melakukan perkuliahan kebanyakan dengan sistem *video conference*. Hal ini yang menyebabkan tingginya tingkat kenaikan pada kebiasaan mahasiswa dalam menggunakan *smartphone* dalam durasi waktu yang bisa dikatakan lama untuk melaksanakan perkuliahan bahkan untuk menyelesaikan tugas kuliah yang diberikan oleh dosen. Permasalahan ini diperoleh menurut dari hasil penelitian terdahulu yang sudah dilakukan oleh (Ashadi et al., 2020), Dari hasil penelitian tersebut membeberkan fakta bahwa mayoritas mahasiswa melakukan *video conference* dengan dosen matakuliah selama 2-3 jam per harinya. Dengan adanya hal seperti itu maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa selama menjalani masa *physical distancing* di rumah, selalu menggunakan waktunya untuk bermain *smartphone* sambil duduk santai atau berbaring dikasur selama 3 jam dalam sehari.

Bila tidak langsung ambil sikap bijak dalam hal ini maka dapat menyebabkan masalah pada mahasiswa karena mengalami penurunan aktivitas gerak. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah pembatasan untuk tidak keluar rumah dalam waktu yang lama selama masa *physical distancing* berlaku. Keadaan ini dapat beresiko membuat

mahasiswa mengalami *sedentary lifestyle* yang membawa dampak negatif bagi para mahasiswa. (Kehler & Theou, 2019). Penurunan aktivitas kurang gerak dapat mengakibatkan dampak buruk untuk kesehatan seseorang karena kurang gerak menjadi salah satu faktor resiko penyebab terjadinya penyakit kardiovaskular. (Mainous et al., 2019). Sebuah penelitian menyatakan bahwa kurangnya aktivitas gerak dapat menurunkan imunitas kekebalan tubuh. (Luzi & Radaelli, 2020).

Apabila dikaji lebih mendalam mengenai data WHO yang memperlihatkan kondisi sebelum adanya pandemi Covid-19 ini maka grafik global menunjukkan bahwa terjadi penurunan frekuensi gerak fisik pada seluruh remaja di dunia, dimana data yang ada di Indonesia sejumlah 86.4% remaja mengalami penurunan frekuensi gerak fisik. Kemungkinan keadaan seperti ini akan diperparah dan terus meningkat di tengah keadaan munculnya pandemi Covid-19. (Sánchez-Oliva et al., 2020). Berdasarkan salah satu penelitian yang mengungkap aktivitas di tengah pandemi Covid-19 bahwa selama masa pandemi kebanyakan masyarakat umum mengalami penurunan frekuensi aktivitas fisik yang sangat signifikan, terutama pada aktivitas berolahraga dan selama diberlakukannya karantina di rumah saja untuk menjaga jarak yang merupakan dalam upaya pencegahan penularan Covid-19. (Schnitzer et al., 2020). Selain itu ada juga penelitian yang telah dilakukan oleh (Damayanti & Noordia, 2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa minat masyarakat dalam berolahraga sangat tinggi dimasa pandemi Covid-19 yang dilihat dari indikator perhatian sebesar 84,83%, indikator kesenangan 83,35% dan indikator kemauan 81,55%.

Berlandaskan paparan latar belakang di atas maka dapat ditelaah bahwa ada kesenjangan pada penelitian ini, fakta yang terlihat yaitu sebelum adanya virus pandemi Covid-19 dimana sebagian besar remaja Indonesia mengalami penurunan gerak fisik. Kesenjangan lain yang terjadi pada penelitian ini yaitu ada pada penelitian mengenai minat masyarakat yang sangat tinggi untuk berolahraga dimasa pandemi Covid-19 berdasarkan indikator perhatian, kesenangan dan kemauan. Tentu saja keadaan ini tidak mudah bagi mahasiswa untuk langsung bisa beradaptasi pada kebiasaan baru (*new normal*) dalam beraktivitas olahraga sesuai dengan aturan protokol yang sudah ditetapkan. Alangkah lebih baiknya apabila para mahasiswa bisa lebih aktif dalam meningkatkan aktivitas olahraga supaya terhindar dari pola hidup *sedentary lifestyle* dan berupaya meningkatkan kekebalan tubuh untuk tujuan mencegah penularan Covid-19 pada era adaptasi kebiasaan baru (*new normal*).

Permasalahan yang ada pada penelitian ini sangatlah terbatas literatur dari hasil penelitian yang mengamati fakta pada profil berolahraga mahasiswa selama era kebiasaan baru pasca pandemi Covid-19 (*New Normal*) dengan melakukan analisis perbandingan terhadap keadaan pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi Covid-19 yang dijadikan untuk bahan penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu kelanjutan penelitian ini begitu penting diupayakan untuk mengetahui bagaimana perubahan profil pada aktivitas olahraga tersebut. Pembaharuan terhadap penelitian ini ada pada aspek karakteristik subyek penelitian yaitu terhadap para mahasiswa yang berasal dari Universitas Negeri Semarang serta dengan melakukan perbandingan terhadap aktivitas olahraga subyek penelitian yang sudah ditetapkan pada sebelum, saat dan pasca pandemi Covid-19 ini sebagai cikal bakal terjadinya sebuah diskusi lebih lanjut.

Penelitian semua ini dilakukan dalam bentuk pemikiran supaya penelitian lanjutan ataupun pengumpulan kebijakan bagi seluruh Universitas di Indonesia pada masa era kebiasaan baru (*New Normal*) yang berkaitan dengan upaya untuk menjalankan dan atau memantau mahasiswa agar bisa melakukan adaptasi langsung dengan aktivitas olahraga secara teratur dan cukup pada masa era kebiasaan baru (*New Normal*) demi terjaganya daya tahan tubuh yang baik. Daya tahan tubuh atau kekebalan tubuh yang tinggi diharapkan mampu menjadi satu langkah positif dalam upaya pemutusan penyebaran pandemi Covid-19 di era kebiasaan baru (*New Normal*).

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif atau non eksperimen yakni dengan teknik survei (*descriptive survey*) yaitu mengumpulkan data sebanyak-banyaknya menggunakan bantuan kuesioner, wawancara dan pengambilan dokumentasi secara langsung, menurut Morissan “suatu survei deskriptif bertujuan untuk menjelaskan atau mendata kondisi atau sikap dan menjelaskan apa yang ada saat ini terkait dengan topik studi tertentu” (Morissan, 2012:166). Pada bagian ini, peneliti memaparkan mengenai desain penelitian yang akan peneliti lakukan pada penelitian ini. Desain ini berisi mengenai langkah-langkah prosedur penelitian yang akan dimuat dalam sebuah bagan. Harapannya dari adanya desain bagan ini, penelitian memiliki arah atau pedoman dalam melakukan penelitiannya tahap demi tahap. Tahapannya adalah sebagai berikut: indentifikasi masalah, penyusunan instrumen, menentukan sampel, mengumpulkan data, menganalisis data dan berakhir pada hasil penelitian. Penelitian ini dilakukan di lingkungan sekitar kampus Universitas Negeri Semarang dengan alokasi waktu kurang lebih dua minggu yang dilakukan pada hari Sabtu, 26 November 2022-Sabtu, 10 Desember 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 yang berjumlah 4702 mahasiswa berdasarkan sumber data yang ada pada sistem unnes. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Random Sampling* yang dihitung berdasarkan rumus *Slovin*, berdasarkan perhitungan yang sudah dilakukan dapat diketahui jumlah sampel yang menjadi responden sebanyak 368 mahasiswa dengan jumlah laki-laki 229 dan perempuan 139. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan lembar kuesioner dari WHO yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ).

3. Hasil

Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian ini diarahkan untuk menunjukkan hasil-hasil data yang sudah dikumpulkan mengenai jawaban responden dari kuesioner google form yang disebarkan terhadap responden untuk mengetahui bagaimana keadaan atau gambaran profil berolahraga mahasiswa Universitas Negeri Semarang pada era kebiasaan baru pasca pandemi covid-19. Data penelitian yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dan hasil presentase menggunakan bantuan Statistic Package For Social Science (SPSS) versi 25 for windows. Hasil penelitian ini diklasifikasikan menjadi beberapa kategori berdasarkan prinsip-prinsip latihan fisik dalam berolahraga yaitu FITT (frekuensi, intensitas, waktu, jenis olahraga) serta tujuan berolahraga. Adapun hasil analisis data dalam penelitian digambarkan ke dalam bentuk tabel sebagai berikut:

1) Hasil Analisis Data Frekuensi

Tabel 1. Hasil Analisis Indikator Frekuensi Berolahraga

No	Indikator Frekuensi	Responden (n=368)		Presentase (%)	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Kurang dari 3 hari dalam seminggu	100	268	27,4%	72,8%
2	3-5 hari dalam seminggu	262	106	71,7%	28,8%
3	Lebih dari 5 hari dalam seminggu	66	302	17,9%	82,1%

Berdasarkan hasil data dari tabel 1 diatas yang diambil secara *random sampling* dengan jumlah responden 368, bisa diketahui presentase mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 pada kategori frekuensi berolahraga pasca pandemi Covid-19 dapat dijelaskan bahwa 27,20% melakukan olahraga kurang dari 3 kali seminggu, 71,20% melakukan aktivitas olahraga 3-5 kali dalam seminggu. 17,90% melakukan aktivitas olahraga lebih dari 5 kali selama seminggu.

2) Hasil Analisis Data Intensitas

Tabel 2. Hasil Analisis Indikator Frekuensi Berolahraga

No	Indikator Intensitas	Responden (n=368)		Presentase (%)	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Tinggi	79	289	21,5%	78,5%
2	Sedang	303	65	82,3%	17,7%
3	Rendah	326	42	88,6%	11,4%

Data yang dilihatkan oleh tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 memilih olahraga dengan intensitas tinggi sebanyak 79 (21,50%), olahraga intensitas sedang sebanyak 303 (82,30%) dan olahraga intensitas rendah sebanyak 326 (88,60%). Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa Universitas Negeri Semarang melakukan olahraga pada era kebiasaan baru pasca Covid-19 dengan memilih intensitas olahraga rendah dan sedang.

3) Hasil Analisis Data Waktu

Tabel 3. Hasil Analisis Indikator Waktu (dalam menit) Berolahraga

No	Indikator Waktu (menit)	Responden (n=368)		Presentase (%)	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	5-15	138	230	37,5%	62,5%
2	16-30	104	264	28,3%	71,7%
3	31-45	262	106	71,2%	28,8%
4	>45	86	282	23,4%	76,6%

Hasil analisis data diatas pada tabel 3 diperoleh data bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 aktif berolahraga pasca pandemi Covid-19 dengan durasi waktu 31-45 menit sebanyak 262 responden atau 73,1%.

4) Hasil Analisis Data Jenis Olahraga

Tabel 4. Hasil Analisis Indikator Jenis Olahraga

No	Indikator Jenis Olahraga	Responden (n=386)		Presentase (%)	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak

1	Aerobik	333	35	90,5%	9,5%
2	Anaerobik	267	101	72,6%	27,4%
3	Kombinasi	83	285	22,6%	77,4%

Berdasarkan data pada Tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar Mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 lebih memilih melakukan olahraga dengan jenis olahraga aerobik dengan presentase sebesar 88,6%, jenis olahraga yang dilakukan antara lain jalan cepat, lari kecil, naik turun tangga, lompat tali, senam aerobik, bersepeda ringan dan sejenisnya.

5) Hasil Analisis Data Tujuan Olahraga

Tabel 5 Hasil Analisis Indikator Tujuan Berolahraga

No	Indikator Tujuan Olahraga	Responden (n=368)		Presentase (%)	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Imunitas Tubuh	318	50	86,4%	13,6%
2	Menghilangkan Stres	323	45	87,8%	12,2%
3	Jaga Teknik Olahraga	87	281	23,6%	76,4%
4	Meningkatkan Prestasi	99	269	26,9%	73,1%

Berdasarkan hasil analisis data diatas dapat dijelaskan bahwa mengenai tujuan olahraga mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 memilih melakukan olahraga dengan tujuan untuk menghilangkan stres sebanyak 87,8% dan meningkatkan imunitas tubuh dengan presentase 85,9%.

4. Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil, gambaran atau suatu keadaan olahraga mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 pada era kebiasaan baru pasca pandemi Covid-19 saat melakukan kegiatan olahraga. Pola aktivitas olahraga yang dimaksud adalah sesuai dengan prinsip olahraga FITT (Frekuensi, Intensitas, Time, Type) dan tujuan olahraga (Burnet et al., 2020). Hasil analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 memilih melakukan olahraga pasca pandemi Covid-19 dengan frekuensi 3-5 kali dalam satu minggu, intensitas olahraga rendah dan sedang, waktu atau durasi olahraga 31-45 menit, jenis olahraga aerobik dan tujuan olahraga yaitu untuk menghilangkan stres juga meningkatkan imunitas tubuh. Berdasarkan hasil pembahasan masing-masing kategori adalah sebagai berikut:

1. Frekuensi

Hasil penelitian kategori frekuensi (berapa kali olahraga yang dilakukan dalam seminggu) melalui penyebaran kuesioner atau angket *Google Form* secara online dan diperoleh data dari jumlah 368 responden, Bisa diketahui bahwa mahasiswa yang memilih "Ya" melakukan olahraga kurang dari 3 kali dalam satu minggu sebanyak 100 (27,40%) responden dan 268 (72,60%) responden memilih "tidak". Mahasiswa memilih "Ya" melakukan olahraga

3-5 kali dalam satu minggu sebanyak 262 (71,70%) responden dan 106 (28,30%) responden memilih “Tidak”. Mahasiswa yang memilih “Ya” melakukan olahraga lebih dari 5 kali 66 (82,10%) responden dan 302 (81,50%) memilih “Tidak”. Berdasarkan hasil penelitian diatas mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 cenderung memilih berolahraga pada era kebiasaan baru pasca Pandemi Covid-19 dengan frekuensi olahraga 3-5 kali dalam satu minggu. Hasil penelitian yang sudah dilakukan sejalan menurut American College Sport Medicine dalam (Keller, 2014) pada saat melakukan aktivitas latihan olahraga frekuensi latihan sebaiknya dilakukan 3-5 kali perminggu dan apabila kondisi fisik, kesehatan dan kemampuan dalam tubuh telah kembali pulih maka dapat dipastikan untuk adanya peningkatan menjadi 5-7 kali perminggu.

2. Intensitas

Hasil penelitian kategori intensitas melalui penyebaran kuesioner atau angket *Google Form* secara online dan diperoleh data dari jumlah 368 responden, Bisa diketahui bahwa mahasiswa yang memilih “Ya” melakukan olahraga dengan intensitas tinggi sebanyak 79 (21,50%) responden dan 289 (78,50%) responden memilih “tidak”. Mahasiswa memilih “Ya” melakukan olahraga dengan intensitas sedang sebanyak 303 (82,30%) responden dan 65 (17,70%) responden memilih “Tidak”. Mahasiswa yang memilih “Ya” melakukan olahraga dengan intensitas ringan sebanyak 326 (88,60%) responden dan 42 (11,40%) memilih “Tidak”. Berdasarkan hasil penelitian diatas mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 cenderung memilih berolahraga pada era kebiasaan baru pasca Pandemi Covid-19 dengan intensitas olahraga antara ringan dan sedang. Hasil penelitian yang sudah dilakukan sesuai menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018) yang menyatakan anjuran berolahraga dengan intensitas ringan hingga sedang dalam upaya untuk meningkatkan umunitas tubuh dan agar terhindar dari serangan penyakit yang menular.

3. Waktu

Durasi atau waktu dari hasil penelitian diatas melalui penyebaran kuesioner atau angket *Google Form* secara online dan diperoleh data dari jumlah 368 responden, Bisa diketahui bahwa mahasiswa yang memilih “Ya” melakukan olahraga dengan durasi waktu 5-15 menit sebanyak 138 (37,50%) responden dan 230 (62,50%) responden memilih “tidak”. Mahasiswa memilih “Ya” melakukan olahraga dengan durasi waktu 16-30 menit sebanyak 104 (28,30%) responden dan 264 (71,70%) responden memilih “Tidak”. Mahasiswa yang memilih “Ya” melakukan olahraga dengan durasi waktu 31-45 menit sebanyak 262 (71,20%) responden dan 106 (28,80%) memilih “Tidak”. Mahasiswa yang memilih “Ya” melakukan olahraga dengan waktu >45 menit sebanyak 86 (23,40%) responden dan 282 (76,60%) memilih “Tidak”. Berdasarkan hasil penelitian diatas mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 cenderung memilih berolahraga pada era kebiasaan baru pasca Pandemi Covid-19 dengan durasi waktu olahraga 31-45 menit. Hasil penelitian yang sudah dilakukan sesuai menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018) yang mengungkapkan anjuran berolahraga dengan durasi waktu 30-45 menit setiap latihan olahraga.

4. Jenis Olahraga

Hasil penelitian kategori jenis olahraga melalui penyebaran kuesioner atau angket *Google Form* secara online dan diperoleh data dari jumlah 368 responden, Bisa diketahui bahwa mahasiswa yang memilih “Ya” melakukan aktivitas olahraga jenis aerobik sebanyak 333 (90,50%) responden dan 35 (9,50%) responden memilih “tidak”. Mahasiswa memilih “Ya” melakukan aktivitas olahraga dengan jenis olahraga anaerobik sebanyak 267 (72,60%) responden dan 101 (27,40%) responden memilih “Tidak”. Mahasiswa yang memilih “Ya” melakukan aktivitas olahraga dengan jenis olahraga kombinasi sebanyak 83 (22,60%) responden dan 285 (77,40%) memilih “Tidak”. Berdasarkan hasil penelitian diatas mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 cenderung memilih berolahraga pada era kebiasaan baru pasca Pandemi Covid-19 dengan aktivitas jenis olahraga aerobik. Hasil penelitian yang sudah dilakukan sesuai anjuran menurut (admin, 2020) yang menyatakan bahwa olahraga yang paling umum dilakukan untuk menghindari penyakit menular adalah jenis olahraga aerobik.

5. Tujuan Olahraga

Tujuan olahraga pada penelitian ini tentunya memperhatikan apa yang sedang dialami oleh mahasiswa pada saat ini pasca pandemi Covid-19, dari hasil penelitian diatas melalui penyebaran kuesioner atau angket *Google From* secara online dan diperoleh data dari jumlah 368 responden, Bisa diketahui bahwa mahasiswa yang memilih “Ya” melakukan olahraga dengan tujuan untuk meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh sebanyak 318 (86,40%) responden dan 50 (13,60%) responden memilih “tidak”. Mahasiswa memilih “Ya” melakukan olahraga dengan tujuan untuk menghilangkan stres sebanyak 323 (87,80%) responden dan 45 (12,20%) responden memilih “Tidak”. Mahasiswa yang memilih “Ya” melakukan olahraga dengan tujuan untuk menjaga teknik olahraga sebanyak 87 (23,60%) responden dan 281 (76,40%) memilih “Tidak”. Mahasiswa yang memilih “Ya” melakukan olahraga dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi sebanyak 99 (26,90%) responden dan 269 (73,10%) memilih “Tidak”. Berdasarkan hasil penelitian diatas mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 cenderung memilih berolahraga pada era kebiasaan baru pasca Pandemi Covid-19 dengan tujuan olahraga untuk menghilangkan stres dan tentunya menjaga imunitas tubuh pasca pandemi Covid-19 supaya tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Hasil penelitian yang sudah dilakukan sesuai menurut anjuran (Kementerian Kesehatan RI, 2018) yang mengungkapkan bahwasanya untuk menjaga imunitas tubuh maka melakukan aktivitas olahraga dengan teratur. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan pasca pandemi oleh (Nugroho, 2022) bahwasanya olahraga pasca pandemi Covid-19 dilakukan oleh mahasiswa Yogyakarta yang termotivasi untuk meningkatkan imunitas tubuh dan menghilangkan kepenatan atau stres setelah adanya pandemi Covid-19.

5. Kesimpulan dan Saran

Secara umum mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 sudah melakukan olahraga sesuai prinsip FITT (Frekuensi, intensitas, waktu, jenis olahraga) dan tujuan olahraga. Kategori frekuensi (berapa kali melakukan olahraga dalam satu minggu) ketercapaian responden menunjukkan 71,70% dari keseluruhan 368 responden memilih berolahraga pada frekuensi 3-5 kali dalam satu minggu. Kategori intensitas berolahraga mayoritas responden memilih kategori ringan sebanyak 88,60% dan sedang 82,30%, kategori durasi waktu berolahraga dalam satu minggu cenderung melakukan 31-45 menit sebanyak 71,20% dengan jenis olahraga aerobik yang mencapai 90,50%. Kategori tujuan olahraga responden memilih berolahraga untuk tujuan mengurangi rasa stres mencapai 87,80% dan meningkatkan imunitas tubuh sebanyak 86,40% selama masa era kebiasaan baru pasca pandemi Covid-19.

Berdasarkan simpulan serta berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, saran yang dapat sampaikan berdasarkan hasil penelitian terhadap profil berolahraga mahasiswa Universitas Negeri Semarang pada era kebiasaan baru pasca pandemi Covid-19 adalah sebagai berikut: Bagi Universitas Negeri Semarang diharapkan untuk pihak kampus Universitas Negeri Semarang bisa melakukan terobosan aktif dalam mengadakan kegiatan aktivitas olahraga yang bisa dilakukan secara serentak bersama warga kampus seperti senam pagi, gerak jalan dan aktivitas fisik lainnya yang mampu memberikan dampak positif bagi kesehatan tubuh warga kampus pada era kebiasaan baru pasca pandemi Covid-19. Bagi Mahasiswa Universitas Negeri Semarang untuk dapat meningkatkan pengetahuan mengenai aktivitas olahraga mahasiswa sehari-hari di lingkungan kampus serta menumbuhkan rasa kesadaran pada diri sendiri bahwa betapa pentingnya menjaga kesehatan tubuh pada era kebiasaan baru pasca pandemi Covid-19 dan memulai aktivitas olahraga dari diri sendiri.

6. Daftar Pustaka

Adaptasi Kebiasaan Baru dalam Kebidanan di Era Pandemi Covid-19. (2020). repository.stikesrspadgs.ac.id.
<http://repository.stikesrspadgs.ac.id/id/eprint/463>

- Alit, I. (2019). ... Direct Instruction Dengan Metode Demonstrasi Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas III *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*. <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/AW/article/view/932>
- Ashadi, K., Mita Andriana, L., & Pramono, B. A. (2020). Pola aktivitas olahraga sebelum dan selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas olahraga dan fakultas non-olahraga. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937
- Budiyanti, R. T. (2020). Edukasi Masyarakat Mengenai Protokol Olahraga di Era Adaptasi Kebiasaan Baru. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*. <http://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasppm2019/article/view/340>
- Burnet, K., Higgins, S., Kelsch, E., Moore, J. B., & Stoner, L. (2020). The effects of manipulation of Frequency, Intensity, Time, and Type (FITT) on exercise adherence: A meta-analysis. *Translational Sports Medicine*, 3(3), 222–234. <https://doi.org/10.1002/tsm2.138>
- Covid-19, New Normal, dan Perencanaan Pembangunan di Indonesia. (2020). *Jurnal Perencanaan Pembangunan: The Indonesian Journal of Development Planning*, 4(2), 240–252. <https://doi.org/10.36574/jpp.v4i2.118>
- Damayanti, S., & Noordia, A. (2021). Analisis Minat Masyarakat Dalam Melakukan Olahraga Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 1–10.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustup, P. (2022). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 27(1–2), 20–25. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Keller, K. (2014). American College of Sports Medicine. *Encyclopedia of Obesity*. <https://doi.org/10.4135/9781412963862.n15>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Durasi & Frekuensi Latihan Fisik - Direktorat P2PTM. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemp, S., Cowie, C. M., Gillett, M., Higgins, R., & ... (2021). ... leaders working with government and public health to plan a 'return-to-sport'during the COVID-19 pandemic: the UK's collaborative five-stage model for elite sport. *British Journal of Sports Medicine* <https://bjsm.bmj.com/content/55/1/4.abstract>
- Luzi, L., & Radaelli, M. G. (2020). Influenza and obesity: its odd relationship and the lessons for COVID-19 pandemic. *Acta Diabetologica*, 57(6), 759–764. <https://doi.org/10.1007/s00592-020-01522-8>
- Mainous, A. G., Tanner, R. J., Rahmanian, K. P., Jo, A., & Carek, P. J. (2019). Effect of Sedentary Lifestyle on Cardiovascular Disease Risk Among Healthy Adults With Body Mass Indexes 18.5 to 29.9 kg/m². *American Journal of Cardiology*, 123(5), 764–768. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2018.11.043>
- Nugroho, W. (2022). *Motivasi dan aktifitas olahraga pada masa new normal pandemi covid-19 Motivation and sports activities in the new normal period of the pandemic covid-19*. 18(1), 44–51.
- Pane, B. S. (2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behaviour in change? *Public Health*, 185, 218–220. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.042>
- Studi, P., Ilmu, F., Universitas, O., Jakarta, N., No, P., & Timur, R. J. (2015). *86 PROFIL AKTIVITAS OLAHRAGA*

Ade Reza Sofani, Said Junaidi
Profil Berolahraga Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Pada Era Kebiasaan Baru Pasca
Pandemi Covid-19



KARYAWAN FIK UNJ TAHUN 2015 Ramdan Pelana 1 1. 86–95.