

---

## TINJAUAN AKTIVITAS FISIK/OLAHRAGA MASYARAKAT KOTA PADANG SIDEMPUNAN DI TENGAH PANDEMI VIRUS CORONA (COVID 19)

Zumadi Ashari Nasution<sup>1</sup>, Anton Komaini<sup>2</sup>, Ahmad Chaeroni<sup>3</sup>, Yogi Andria<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>4</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

\*Coressponding Author. Email: [zumadiashar331@gmail.com](mailto:zumadiashar331@gmail.com)

\*Email Author: [zumadiashar331@gmail.com](mailto:zumadiashar331@gmail.com), [antonkomaini@fik.unp.ac.id](mailto:antonkomaini@fik.unp.ac.id),  
[ahmadchaeroni@fik.unp.ac.id](mailto:ahmadchaeroni@fik.unp.ac.id), [yogiandria@fik.unp.ac.id](mailto:yogiandria@fik.unp.ac.id)

---

*Received: Maret 2022, Revised: April 2022, Accepted: Mei 2022*

---

### Abstract

The problem in this study is that the physical/sports activities of the people of Padangsidempuan City are not known in the midst of the Corona Virus Pandemic (Covid 19). The purpose of this study was to determine the physical/sports activities carried out by the people of Padangsidempuan City in the midst of the Corona Virus Pandemic (Covid 19). This type of research is descriptive. The population in this study were adolescents aged 14-21 years. Sampling was done by incidental sampling technique. The number of samples taken in this study were 60 teenagers. Where 40 people to fill out the questionnaire and 20 people to interview. The technique used to collect data is interviews and questionnaires or questionnaires. The data were analyzed using the frequency distribution formula in the form of percentages. The results of the study were obtained as follows: Physical activity/sports of the people of Padangsidempuan City in the Middle of the Corona Virus Pandemic (Covid 19) was in the sufficient classification, this was evidenced by the percentage value of the answers of 53.26%. This means that the physical activity/sports of the people of Padangsidempuan City in the midst of the Corona Virus Pandemic (Covid 19) is sufficient to carry out sports activities, but it is not optimal and needs to be increased again.

**Keywords:** Physical Activity/sports.

### Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya aktivitas fisik olahraga masyarakat Kota Padang sidempuan di Tengah Pandemi Virus Corona (Covid 19). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aktivitas fisikolahraga yang dilakukan masyarakat Kota Padangsidempuan di Tengah Pandemi Virus Corona (Covid 19). Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja umur 14-21 tahun. Sampel diambil dengan teknik insidental sampling Jumlah sampel yang dimabil dalam penelitian ini adalah 60 orang Remaja. Dimana 40 orang untuk mengisi angket dan 20 oang untuk wawancara. Teknik mengumpulkan data wawancara dan angket. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut: Aktivitas fisik/olahraga masyarakat Kota Padangsidempuan di Tengah Pandemi Virus Corona (Covid 19) berada pada klasifikasicukup, ini dibuktikan oleh nilai persentase jawaban sebesar 53,26%. Artinya Aktivitas fisik/olahraga masyarakat Kota Padangsidempuan di Tengah Pandemi Virus Corona(Covid 19) sudah cukup melakukan aktivitas olahraga, tetapi belum maksimal dan perlu ditingkatkan lagi.

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik/Olahraga

## PENDAHULUAN

Salah satu tujuan berolahraga adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Oleh karena itu pelaksanaan kegiatan olahraga oleh masyarakat secara betul dan benar diharapkan dapat memperbaiki kualitas fungsi tubuh. Betul dalam pemilihan cabang olahraganya dan benar cara pelaksanaannya, merupakan investasi jangka panjang dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia Indonesia.

Menurut Apri (2012:20) “Aktivitas fisik/olahraga ialah serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu”. Berolahraga sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Olahraga memang menjadi suatu kebutuhan pokok manusia, karena dengan berolahraga, hal ini akan menjaga kesehatan tubuh pada orang tersebut. Melakukan aktivitas fisik/olahraga juga dapat menghindarkan seseorang dari penyakit. Menurut Apri (2009:19) Aktivitas fisik/olahraga bermanfaat untuk : 1) Kesehatan, 2) Mengurangi stres. 3) Mencegah obesitas, 4) Mendukung pertumbuhan otot, 5) Meningkatkan koordinasi tubuh, 6) Meningkatkan kecerdasan, 7) Tidur lebih nyenyak.

Berdasarkan kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyak sekali manfaat yang dapat diperoleh dari melakukan kegiatan olahraga. Jika kita malas bergerak dan melakukan aktivitas olahraga tentunya akan dapat memicu stress, gangguan tidur, metabolisme lambat, darah tinggi, kegemukan osteoporosis. Dengan demikian untuk mendapatkan kesehatan harus rajin melakukan aktivitas fisik/olahraga, begitu juga dengan masyarakat Kota Padangsidempuan ditengah pandemi virus corona (Covid 19).

Kota Padangsidempuan adalah sebuah kota yang ada di Provinsi Sumatera Utara, dimana kota ini juga tak luput dari serangan virus Corona (Covid-19). Menurut informasi dari Tuntasonline.com konformasi positif Covid-19 di Kota Padangsidempuan hingga pada tanggal 8/1/2021, tercatat telah mencapai 58 orang. Berdasarkan peta sebaran enam kecamatan yang dirilis pihak Gugus Tugas Percepatan Penanganan (GTPP) Covid-19 Kota Padangsidempuan. Sidempuan Selatan memiliki jumlah warga terbanyak terkonfirmasi positif, jumlahnya 28 orang dan yang dinyatakan sembuh 6 orang. Di kecamatan sidempuan utara 18 orang 5 orang sembuh. Sidempuan Batunadua 6 orang dan 1 sembuh, Sidempuan Hutaimbaru 4 orang dan 1 sembuh dan di Kecamatan Sidempuan Tenggara 2 orang dan 1 sembuh. Jumlah kasus positif Covid-19 ini kemungkinan masih akan bertambah, dikarenakan ada sebagian warga yang bekerja dan terkonfirmasi positif di daerah tetangga, akan tetapi menurut pihak Gugus Tugas Percepatan Penanganan (GTPP) data belum diperoleh.



## METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja umur 14-21 tahun. Teknik sampel adalah insidental sampling. Sampel berjumlah 60 orang Remaja. Dimana 40 orang untuk mengisi angket dan 20 orang untuk wawancara. Teknik pengumpulan data wawancara dan angket. Data dianalisis dengan menggunakan rumus distribusi frekuensi dalam bentuk persentase.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Hasil angket

Hasil analisis data mengenai aktivitas fisik/olahraga masyarakat Kota Padangsidempuan di Tengah Pandemi Virus Corona (Covid 19), dimana diberikan 60 item pernyataan kepada 40 orang remaja, ditemukan jumlah frekuensi jawaban “Tidak pernah” adalah 403 (16,85%), jumlah jawaban “Jarang” yaitu 614 (25,68%), jumlah jawaban “Kadang-kadang” yaitu 841 (35,17%), jumlah jawaban “Sering” yaitu 428 (17,90%), dan untuk jumlah jawaban “Selalu” yaitu 105 (4,39%). Untuk lebih jelasnya distribusi Frekuensi data aktivitas dapat dilihat dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data aktivitas fisik/olahraga

B	Klasifikasi	Skor (x)	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif (%)	$\sum$ Skor (x . fa)
	Tidak Pernah	1	403	16,85	403
	Jarang	2	614	25,68	1228
e	Kadang-kadang	3	841	35,17	2523
	Sering	4	428	17,90	1712
	Selalu	5	105	4,39	525
	Jumlah		2391	100	6391
	Skor Ideal	$5 \times 40 \times 60 = 12000$			
	Tingkat Capaian	$6391 / 12000 \times 100\% = 53,26\%$			

Tingkat ketercapaian aktivitas fisik/olahraga masyarakat Kota Padangsidempuan di Tengah Pandemi Virus Corona (Covid 19) sebesar 53,26%. Menurut Riduwan (2005:89) klasifikasi nilai antara 41% – 60% adalah berada pada klasifikasi “Cukup”.

### 2. Hasil wawancara

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada 20 orang remaja diperoleh informasi, bahwa masyarakat/ remaja tidak terlalu sering melakukan kegiatan olahraga, paling dalam satu minggu 1, 2 sampai 3 kali melakukan olahraga, bentuk olahraga yang sering dilakukan adalah Olahraga yang dilakukan yaitu, lari, jogging, bersepeda, bermain sepakbola, bermain futsal, senam, Gym, itu dilakukan kadang 2 sampai 3 kali seminggu. Lama melakukan olahraga lebih kurang 1



jam. Tempat mereka melakukan olahraga biasanya melakukan olahraga di lapangan sepakbola, di gor serta di jalan sekitar rumah, ditaman kota, ditempat-tempat rekreasi. Kegiatan olahraga dilakukan kadang pagi dan kadang sore, tergantung ada waktu. Tujuan berolahraga dimasa pandemi ini yaitu menjaga imun tubuh atau daya tahan tubuh, meningkatkan kebugaran jasmani, serta menghilangkan kejenuhan. Mereka merasa tidak takut melakukan olahraga dimasa pandemic covid 19 ini, yang penting tetap menjaga 3 M, memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan. Menurut mereka di masa pandemi ini olahraga sangat penting, karena dengan melakukan olahraga membuat daya tahan tubuh menjadi baik, sehingga tidak mudah terserang virus corona. Menurut mereka berolahraga diluar ruangan sebenarnya kurang nyaman, karena masyarakat banyak yang tidak mematuhi protocol kesehatan, tetapi yang penting kita tetap menerapkan 3 M. dalam melakukan olahraga mereka tetap menjaga protokol kesehatan, seperti 3 M, memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menghindari kerumunan. Harapan mereka kepemerintah yaitu agar pemerintah menyediakan tempat cuci tangan serta memasang spanduk-spanduk mengenai himbauan agar tetap menjaga 3 M, serta menyediakan tempat berolahraga yang aman dan nyaman bagi masyarakat.

## **PEMBAHASAN**

Aktivitas fisik/olahraga adalah suatu bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka yang merupakan bentuk pengeluaran tenaga. Aktivitas fisik/olahraga sebagai salah satu kegiatan fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah berolahraga. Menurut Agus (2012:20) “Olahraga ialah serangkaian gerakan tubuh yang teratur, terencana dan dilakukan untuk mencapai tujuan dan maksud tertentu”. Banyak sekali bentuk aktivitas fisik yang dapat menunjang kesehatan tubuh, diantaranya yaitu berjalan kaki, atau hiking, jogging, bersepeda, senam areobik, berenang dan lain-lain. Semua bentuk aktivitas fisik tersebut tentunya mempunyai manfaat bagi kesehatan (Rifki, 2022)

Berdasarkan hasil analisis diperoleh tingkat ketercapaian aktivitas fisik/olahraga masyarakat Kota Padangsidempuan di Tengah Pandemi Virus Corona (Covid 19) sebesar 53,26%. Menurut Riduwan (2005:89) klasifikasi nilai antara 41%–60% adalah berada pada klasifikasi “Cukup”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik/olahraga masyarakat Kota Padangsidempuan di Tengah Pandemi Virus Corona (Covid 19) sudah cukup melakukan aktivitas olahraga, tetapi belum maksimal dan perlu ditingkatkan lagi. Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan, diperoleh informasi bahwa masyarakat/remaja tidak terlalu sering melakukan kegiatan olahraga.



Berdasarkan hasil penelitian diperoleh aktivitas fisik/olahraga masyarakat Kota Padangsidempuan di Tengah Pandemi Virus Corona (Covid 19) masih belum baik, kebanyakan masyarakat, khususnya remaja melakukan aktivitas olahraga dengan kadang-kadang, mereka tidak rutin melakukan aktivitas olahraga. Menurut Apri Agus (2009:19) manfaat olahraga bagi tubuh adalah untuk: 1) Kesehatan, 2) Mengurangi stres. 3) Mencegah obesitas, 4) Mendukung pertumbuhan otot, 5) Meningkatkan koordinasi tubuh, 6) Meningkatkan kecerdasan, 7) Tidur lebih nyenyak.

Berdasarkan kutipan tersebut, dapat disimpulkan bahwa banyak sekali manfaat yang dapat diperoleh dari melakukan kegiatan olahraga, Jika kita malas bergerak dan melakukan aktivitas olahraga tentunya akan dapat memicu stress, gangguan tidur, metabolisme lambat, darah tinggi, kegemukan osteoporosis. Dengan demikian untuk mendapatkan kesehatan harus rajin melakukan aktivitas olahraga. Termasuk masyarakat Kota Padangsidempuan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik/olahraga masyarakat Kota Padangsidempuan di Tengah Pandemi Virus Corona(Covid 19) sebesar 53,26%, berada pada klasifikasi cukup. Artinya aktivitas fisik/olahraga masyarakat Kota Padangsidempuan termasuk klasifikasi cukup dan perlu ditingkatkan lagi, baik dari aspek jenis aktivitas olahraga, lama melakukan olahraga serta durasi dalam seminggu.

Dengan demikian upaya dan usaha yang harus dilakukan guru penjasorkes adalah sebaiknya melakukan kegiatan olahraga minimal 3 kali seminggu, melakukan aktivitas olahraga yang bervariasi, serta melakukan olahraga lebih kurang 30 menit sampai 1 jam sehari, karena dengan melakukan olahraga banyak manfaat yang diperoleh untuk kesehatan.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : Aktivitas fisik/olahraga masyarakat Kota Padangsidempuan di Tengah Pandemi Virus Corona(Covid 19) termasuk klasifikasi dengan persentase jawaban sebesar 53,26%. Artinya Aktivitas fisik/olahraga masyarakat Kota Padangsidempuan di Tengah Pandemi Virus Corona (Covid 19) sudah cukup melakukan aktivitas olahraga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Apri, Agus. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani . Padang : Sukabina Press Jayawardana. 2010. Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung : Remaja Rosdakarya Kemenkes. 2015. Strategi Kemetrian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta



- Komaini, A. 2017. Fundamental Motor Skills of Kindergarten Students (A Survey Study of the Influence of Financial Condition, Playing Activity, and Nutritional Status). *Materials Science and Engineering* . 1-8
- Komaini, A. (2017, March). Fundamental motor skills of kindergarten students (a survey study of the influence of financial condition, playing activity, and nutritional status). In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 180, No. 1, p. 012156). IOP Publishing. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1757-899X/180/1/012156/pdf>
- Komaini, Anton & Fitria Rahmawati Sara, 2018. Manajemen Pengelolaan Olahraga Rekreasi Trekking Di Air Terjun Nyarai Lubuk Alung Kab. Padang Pariaman, *jurnal*, Vol. 01 No. S01. UNP
- Komaini, Anton & Arif Setiana, 2019. Tinjauan Potensi Olahraga Rekreasi Objek Wisata Danau Gagas di Kecamatan Sukakarya Kabupaten Musi-Rawas, *jurnal*, Vol. 02 No. S05. UNP
- Komaini, A., & Mardela, R. (2018, April). Differences of fundamental motor skills stunting and non stunting preschool children in Kindergarten in North Padang. In *IOP conference series: materials science and engineering* (Vol. 335, No. 1, p. 012131). IOP Publishing. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1757-899X/335/1/012131/pdf>
- Mutohir, T.Cholik dkk. 2004. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: PPKKO, Dirjen Olahraga, Depdiknas
- Prasetya, S., & Komaini, A. (2019). Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan motorik kasar pada siswa putra sekolah dasar negeri 166/iii cutmutia kerinci. *Jurnal stamina*, 2(10), 65-78
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru – Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta
- Rifki, M. S., Farma, F., Komaini, A. ., Sepdanius, E. ., Alimuddin, & Ayubi, N. . (2022). Development of Sit Up Measuring Tools Based on Arduino and Ultrasonic Sensors With Android Applications. *International Journal of Interactive Mobile Technologies (iJIM)*, 16(08), 182–189. <https://doi.org/10.3991/ijim.v16i08.30673>
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.

