

**PEMANFAATAN WAKTU LUANG DI LUAR JAM SEKOLAH PADA
PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI DI
KABUPATEN BARITO KUALA**

Rika Sari Nuuryanti, Rahmadi dan Syamsul Arifin
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
sarinuryantirika098@gmail.com

Abstrak

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik menggunakan waktu luangnya untuk 1. Kegiatan Santai (*Relaxation Activity*) dengan persentase sebesar 44,67% (sering), 37,49% (kadang-kadang), 12,17% (pernah) dan 5,65% (tidak pernah), 2. Kegiatan Hiburan (*Entertainment Activity*) dengan persentase sebesar 23,16% (sering), 47,63% (kadang-kadang), 12,82% (pernah) dan 17,08% (tidak pernah), serta 3. Kegiatan Pengembangan Diri (*Personal Development Activity*) dengan persentase sebesar 16,58% (sering), 27,57% (kadang-kadang), 21,42% (pernah), dan 34,42% (tidak pernah). Dari hasil penelitian di atas diketahui bahwa penggunaan waktu luang peserta didik SMP Negeri Kabupaten Barito Kuala termasuk sedang. Pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas fisik termasuk tinggi dengan persentase sebesar 41% dengan kegiatan bersepeda/gowes dan bermain bulutangkis. Serta minat peserta didik dalam mengembangkan kemampuan diri tergolong rendah dengan persentase sebesar 36%. Hal ini terjadi akibat lebih dari 2 tahun mengalami pandemi covid-19 yang mengharuskan peserta didik *stay at home* sehingga mereka mengalami kurang gerak jika di biarkan terus menerus maka akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik peserta didik.

Kata kunci: Pemanfaatan, waktu luang, peserta didik

Abstract

The results showed that students used their free time for 1. Relaxation Activities with a percentage of 44.67% (often), 37.49% (sometimes), 12.17% (ever) and 5.65 % (never), 2. Entertainment Activity with a percentage of 23.16% (often), 47.63% (sometimes), 12.82% (ever) and 17.08% (never), and 3. Personal Development Activity with a percentage of 16.58% (often), 27.57% (sometimes), 21.42% (ever), and 34.42% (never). From the results of the research above, it is known that the use of spare time for students of SMP Negeri Barito Kuala Regency is moderate. Utilization of free time for physical activity is high with a percentage of 41% with cycling/gowes activities and playing badminton. And the interest of students in developing self-ability is low with a percentage of 36%. This occurs due to more than 2 years of experiencing the covid-19 pandemic which requires students to stay at home so that they experience lack of movement if allowed to continue it will affect the growth and physical development of students.

Keywords: Utilization, free time, students

PENDAHULUAN

Fungsi waktu luang yaitu waktu yang di manfaatkan sebagai sarana meningkatkan potensi, mengembangkan mutu pribadi, terapi untuk yang lagi merasakan gangguan emosi, sebagai selingan hiburan, melepas penat, dan sarana rekreasi. Sukadji dalam Noor, 2013.

Setiap waktu luang dapat di artikan sebagai kesejahteraan sosial dalam diri siswa yang ada di sekolah menengah agar dapat meningkatkan kesejahteraan sosial individu yang positif di masyarakat. Waktu luang atau *leisure* di dalam bahasa inggris yaitu dari bahasa latin *licere* yaitu di bolehkan (*to be permitted*) atau menjadi bebas (*to be free*). Dengan kata lain yaitu *loisir* dari kata Prancis yang artinya luang (*free time*). (NJCLD, 2016).

Berdasarkan (Januaris Anggoa, 2011) definisi *leisure* yaitu 1. *Leisure as time* adalah waktu senggang setelah kegiatan pokok telah telewati. 2. *Leisure as activity* yaitu waktu senggang yang bisa menjadi pengajar dan penghibur di saat penat. 3. *leisure as an end in it self or state if being* adalah waktu luang yang di pahami dan berhubungan dengan kewajiban dan keagamaan di sebabkan dari faktor luar. 4. *Leisure as an all embracing* waktu senggang adalah rekreasi hiburan. Dan pengembangan individu agar mendapat kesembuhan dari rasa bosan dan lelah dan dari hal-hal yang menghasilkan. 5. *Leisure as a way of living* adalah kehidupan yang bebas dari masalah-masalah atau tekanan yang berasal dari luar dan lingkungan.

Setiap orang mempunyai waktu yang di habiskan untuk kegiatan produktifitas mereka atau menghibur diri, begitu juga dengan siswa di tengah padatnya jadwal belajar, ekstrakurikuler, dan tambahan belajar seperti les untuk kelas IX menyiapkan (UN). Dari padatnya jadwal ada waktu khusus yaitu siswa menghibur diri dengan macam” aktivitas fisik sifatnya menyenangkan pikiran setelah bersekolah. Kualitas hidup sangat berharga bagaimana individu mengatur waktu luang, jika tidak di kontrol dengan benar, maka akan sulit mengontrol hal lain.

Waktu luang adalah kesempatan menggunakan waktu yang di miliki untuk hal yang membahagiakan setelah berkecambuk dengan tugas pokok di sekolah. (Rifai, 1997).

- A. Di dalam kegiatan pengembangan diri di waktu senggang antara lain yaitu 1. Mengikuti kursus. 2. Kegiatan agama. 3. Mengikuti kegiatan dimasyarakat.
- B. Aktivitas relaksasi. Seperti 1. Yoga 2. Meditasi
- C. Aktivitas hiburan. Seperti 1. Olahraga 2. Hobi. 3. Game online. 4. Aktivitas fisik.
(Sukadji, 2000)

Pemafaatan waktu luang yang baik akan menentukan keberhasilan seseorang. Peserta didik yang tidak menggunakan waktu secara efektif dan efisien tidak bisa beprestasi baik. jika peserta didik dapat menggunakan waktunya dengan baik maka prestasinya akan meningkat. Macam” kegiatan waktu luang a. Penggunaan computer, televisi, dan media sosial. b. Olahraga dan kegiatan luar ruangan. c. Hobi dan kegiatan seni. d. Pekerjaan dan belanja rumah tangga. e. bermain. f. Beribadah.

Relaksasi aktif yaitu memperbaiki alat rumah tangga atau sepeda motor. Menjadi produktif juga meningkatkan keterampilan dan bangga diri (pede). Relaksasi pasif dengan menonton televisi, menyetel musik, membaca tulisan. Jika terlalu larut dengan pasif akan menjadi kehilangan waktu. (Hills, A., King, N, & Byrne, 2007).

Olahraga yaitu aktivitas gerak manusia yang ada unsur bermain sekaligus senang dilaksanakan saat waktu luang agar dapat kepuasan individu. (Bouhard, C., Blair, S. N., & Haskell, 2007).

Bermain game sering di lakukan anak saat sekarang jika ada waktu santai dengan adanya niat menjadi salah satu yang paling menonjol di dunia virtual agar bermain game menjadi candu dan level menjadi meningkat, mengumpulkan berbagai macam item yang ada dalam permainan supaya tidak terkalahkan. (Almatsier S., 2010)

Kegiatan fisik ialah gerak tubuh manusia dari kerja otot kerangka memakai energi. (Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, 2005).

Siswa adalah sesuatu dari warga sekolah yaitu harus di bina oleh seseorang tenaga pendidik. Peserta didik sesuatu subjek selalu ikut dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah. Peserta didik sesuatu anggota masyarakat yang sedang berusaha mengembangkan sesuatu yang ada berpotensi melalui pendidikan. seorang pendidikan diharapkan mampu mengetahui karakteristik peserta didiknya guna mempermudah guru dalam mengarahkan peserta didiknya kearah yang lebih baik. (Marliani, 2016),

METODE

Penelitian ini menggunakan metode ex-post facto. Yaitu dengan cara survey dalam mengumpulkan data peneliti menghimpun informasi dari para responden menggunakan kuesioner sebagai metode pokok. Irfan (2021)

Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi dari siswa SMPN yang ada dikabupaten barito kuala sebanyak 565 peserta didik laki-laki, dan 858 peserta didik perempuan dengan jumlah total 1423 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Gultom (2021)

Instrumen Penelitian

Instrumen yang di pergunakan dalam penelitian ini, yaitu: Angket/Kuiseuner. Firdaus (2021)

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Hasil data peserta didik yang menjawab koesioner angket.

No	No Soal	Sering		Kadang-Kadang		Pernah		Tidak Pernah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	1	442	31%	705	50%	185	13%	91	6%
2	3	730	51%	462	32%	197	14%	34	2%
3	5	617	43%	582	41%	194	14%	30	2%
4	7	864	61%	371	26%	161	11%	27	2%
5	8	507	36%	596	42%	150	11%	170	12%
6	9	314	22%	615	43%	160	11%	334	23%
7	11	214	15%	726	51%	145	10%	338	24%
8	13	267	19%	719	51%	177	12%	260	18%
9	15	260	18%	847	60%	232	16%	84	6%
10	17	154	11%	730	51%	257	18%	282	20%
11	19	165	12%	592	42%	242	17%	424	30%
12	21	758	53%	507	36%	139	10%	19	1%
13	22	338	24%	315	22%	398	28%	372	26%
14	26	73	5%	244	17%	197	14%	909	64%
15	28	169	12%	371	26%	281	20%	602	42%
16	29	126	9%	246	17%	405	28%	646	45%
17	30	51	4%	103	7%	303	21%	966	68%
18	33	118	8%	529	37%	391	27%	385	27%
19	35	478	34%	412	29%	316	22%	217	15%

Keterangan:

F : Frekuensi (peserta didik)

% : Persentase (peserta didik)

Tabel 2. Distribusi frekuensi aktivitas pemanfaatan waktu luang peserta didik.

No	Interval		Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	$M + 1,5 S < X$	>61,28	Sangat Tinggi	82	6%
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	53,59-61,28	Tinggi	378	27%
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	45,90-53,59	Sedang	562	39%
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	38,21-45,90	Rendah	309	22%
5	$X \leq M - 1,5 S$	<38,21	Sangat Rendah	92	6%

Keterangan :

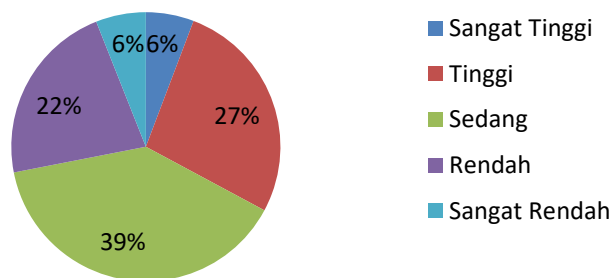
M : Nilai rata-rata

S : Standar deviasi

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 2 tersebut, aktivitas pemanfaatan waktu luang peserta didik SMPN di Kabupaten barito kuala disajikan pada gambar 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Diagram Lingkaran Aktivitas Pemanfaatan Waktu Luang Peserta Didik

Distribusi Frekuensi dan Persentase Aktivitas Pemanfaatan Waktu Luang Peserta Didik di SMP Negeri Kabupaten Barito Kuala



Berdasarkan tabel 3 dan diagram menunjukkan bahwa aktivitas Pemanfaatan waktu luang peserta didik SMPN dikabupaten barito kuala berada pada kategori “ sangat tinggi ” sebesar 6% (82 peserta didik), “tinggi” sebesar 27 % (378 peserta didik), “sedang ” sebesar 39% (562 siswa), “ rendah” sebesar 22% (309 siswa) dan “sangat rendah” sebesar 6 % (92 orang). Berdasarkan nilai rata-rata 49,78 aktivitas pada pemanfaatan waktu luang peserta didik masuk dalam kategori “sedang”.

Table 1. Persentase Butir soal pada Faktor *Relaxation activity*

Faktor	Indikator	No. Butir soal	Soal	Pilihan			
				Sering	Kadang-kadang	Pernah	Tidak Pernah
1. <i>Relaxation activity</i> (kegiatan santai)	a. relaksasi aktif (pekerjaan rumah, mengobrol)	3, 4	3. Jika berada dirumah, saya melakukan pekerjaan rumah	730 (51%)	462 (32%)	197 (14%)	34 (3%)
			4. Pekerjaan rumah yang biasa saya lakukan di antaranya	- Membersihkan rumah 744 (71%) - Membersihkan halaman 185 (17,7%) - Memasak 451 (43%) - Mencuci piring/baju 728 (69,5%) - Merapikan kamar/pakaian 680 (64,9%) - Mengurus tanaman 93 (8,9%) - Mengurus hewan peliharaan 207 (19,8%)			
	b.relaksasi pasif (menonton tv, gadget, rebahan)	1, 2, 7, 8	1 Sepulang sekolah, saya mengisi waktu luang dengan menonton media	442 (31%)	705 (50%)	185 (13%)	91 (6%)
			2. Yang saya tonton yaitu :	- Acara televisi/TV 560 (54,1%) - Drama/film di laptop 44 (4,3%) - Drama/film di hp 261 (25,2%) - Youtube 459 (44,3%) - Tik-Tok 603 (58,3%) - Video di Facebook 86 (8,3%)			
			7. Setelah pulang sekolah, saya langsung beristirahat dirumah tanpa melakukan kegiatan yang lain terlebih dahulu	864 (61%)	371 (26%)	161 (11%)	27 (2%)
			8. Jika merasa bosan, saya mendengarkan musik:	507 (36%)	596 (42%)	150 (10%)	170 (12%)

Berdasarkan pada table 4.4 aktivitas pemanfaatan waktu peserta didik pada faktor *relaxation activity* di bagi menjadi 2 indikator soal yaitu relaksasi aktif dan relaksasi pasif.

Pada indikator relaksasi aktif terdapat 2 soal yaitu 3 dan 4, soal (no 3) sebagai poin dengan frekuensi responden 51% (730 siswa) menjawab “sering”, 32% (462 peserta didik) menjawab “kadang-kadang”, 14% (197 peserta didik) menjawab “pernah”, dan 3% (34 siswa) menjawab “tidak pernah”. Dan soal (no 4) sebagai keterangan dengan deskripsi kegiatan antara lain : Membersihkan rumah; 744 siswa (71%), Membersihkan halaman ; 185 peserta didik (17,7%), Memasak ; 451 siswa (43%), Mencuci (piring,baju) ; 728 peserta didik (69,5%), Merapikan (kamar,pakaian) ; 680 siswa (64,9%), Mengurus tanaman ; 93 peserta didik (8,9%), Mengurus hewan peliharaan ; 207 siswa (19,8%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil deskripsi data dan analisis data penelitian ini diketahui bahwa penggunaan waktu luang peserta didik SMP Negeri di Kabupaten Barito Kuala berada pada kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan pencapaian rata-rata skor sebesar 49,78 jika di lihat dalam tabel 4.3 distribusi frekuensi pada halaman

40 maka termasuk dalam kriteria sedang dan persentase yang dimiliki sebesar 39%. Dari 1.423 peserta didik di 21 SMP Negeri di Kabupaten Barito Kuala sebagai sampel penelitian 6% Sangat Tinggi, 27% Tinggi, 39% Sedang, 22% Rendah dan 6% Sangat Rendah dalam memanfaatkan waktu luangnya.

Pemanfaatan waktu luang untuk melakukan kegiatan jika di lihat per butir pertanyaan pada masing-masing faktor diketahui sebagai berikut:

1. Relaksasi

Untuk pemanfaatan waktu luang yang dilakukan pada kegiatan santai ini ada 6 pertanyaan, kegiatan ini termasuk dalam kategori sedang dengan skor 73,33-84,11 dengan persentase sebesar 46%. Kegiatan yang dilakukan seperti membersihkan rumah, menonton tik-tok, dan bermain game mobile legend.

2. Minat

Untuk pemanfaatan waktu luang yang digunakan untuk mengembangkan minat ada 4 pertanyaan, kegiatan ini termasuk dalam kategori rendah dengan skor 23,21-41,24 dengan persentase sebesar 36%. Kegiatan yang dilakukan seperti pramuka, sepak bola, menyanyi/paduan suara, dan mata pelajaran sekolah.

3. Aktivitas Gerak

Untuk pemanfaatan waktu luang yang digunakan untuk melakukan aktivitas gerak ada 4 pertanyaan, kegiatan ini termasuk dalam kategori tinggi dengan skor 74,95-89,96 dengan persentase sebesar 40%. Kegiatan yang dilakukan seperti membuat makanan atau minuman, mandi di sungai, berkumpul dengan teman di sekitar rumah, dan gotong royong.

4. Aktivitas Fisik

Untuk pemanfaatan waktu luang yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik ada 2 pertanyaan, kegiatan ini termasuk dalam kategori tinggi dengan skor 71,25-91,73 dengan persentase sebesar 41%. Kegiatan yang dilakukan seperti bersepeda atau gowes dan bermain bulutangkis.

Jika dilihat dari besarnya persentase maka peserta didik perlu melakukan berbagai kegiatan di atas agar yang persentasenya rendah dan sedang meningkat, dan jika dibiarkan saja maka itu akan berpengaruh kepada pertumbuhan serta perkembangan fisik peserta didik. "Masa remaja merupakan masa yang sangat penting karena di masa inilah pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja terbentuk. Ramadhani (2021), Salihin (2021)

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil analisis dan pembahasan data tentang pemanfaatan waktu luang di luar jam sekolah pada peserta didik SMPN dikabupaten barito kuala tahun 2022 peneliti memperoleh kesimpulan berada di kategori "tinggi" hal ini di buktikan dengan jumlah presentasi sebesar 41% dengan kegiatan di lakukan yaitu bersepeda, dan bermain bulu tangkis yang di lakukan peserta didik dsekolah menengah pertama di barito kuala

SARAN

Dari data dan hasil yang di dapat peneliti memberi saran:

1. Bagi peserta didik, dari hasil penelitian ini di ketahui bahwa kurangnya minat peserta didik dalam mengembangkan minat yang akan berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan peserta didik itu sendiri.
2. Bagi sekolah, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru dalam membina peserta didik dalam memanfaatkan waktu luang dengan sebaik mungkin terlebih untuk kegiatan olahraga dan akademik melalui kegiatan ekstrakurikuler.
3. Bagi peneliti lain, semoga bisa menjadi referensi dalam melakukan penelitian pemanfaatan waktu luang.
4. Bagi orang tua, agar memberikan motivasi kepada anak agar melakukan berbagai aktivitas fisik guna mengembangkan kemampuan yang dimiliki peserta didik.

5. Guna mengurangi efek yang kurang baik dari rendahnya tingkat aktivitas fisik terlebih untuk peserta didik SMP Negeri Kabupaten Barito Kuala.

DAFTAR PUSTAKA

- Noor, & Wicaksono, L. (2013). *Analisis Pendayagunaan Waktu Luang Peserta Didik Kelas Xi*. 1–8.
- Rifai, A.Studi. (2020). *Waktu Luang dan Disiplin Murid Smta Di Lingkungan Provinsi Di Indonesia*. Jakarta 13
- Hills, A., King, N, & Byrne, N. (2007). *Children, Obesity And Exercise : A Practical Approach To Prevention, Treatment And Management Of Childhood Adolescent Obesity*. New York: Routledge.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Reseach Methods In Physical Activity*. United States Of America: Human Kinetics.
- Bouhard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity And Health Title*. United States: Human Kinetics.
- Januarius Anggoa. (2011). *Study Tingkat Kebosanan Dalam Waktu Luang Pada Mahasiswa Baru Universitas Kristen Petra Surabaya*. Surabaya: Universitas Kristen Petra.
- Marliani. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : Pustaka Setia.
- Bouhard, Haskell., M. de F. dan E. da C. (2007). *The Role of Urban Environment, Social and Health Determinants in the Tracking of Leisure-time Physical Activity Throughout Adolescence*. Elsevier: Portugal.
- Rifai, A. (1997). *Disiplin Murid SMTA di Lingkungan Provinsi di Indonesia*. Jakarta : Depdikbud.
- Sukadji, S. (2000). *Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah (Direvisi dan Dilengkapi)*. Depok : Universitas Indonesia.
- Aditya, I., Irianto, T., & Nurdiansyah, N. (2021). Kebijakan Kepala Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) Dalam Pelaksanaan Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Pjok Di Kota Banjarbaru. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(3), 143-146.
- Gultom, S. D., Rahmadi, R., & Hamid, A. (2021). Perencanaan Evaluasi Sumatif Aspek Kognitif Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Kelas VII sekolah Menengah Pertama Di Martapura. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 121-124.
- Ramadhani, F., Shadiqin, A. R., & Fauzan, L. A. (2021). Partisipasi Peserta Didik Terhadap Pembelajaran Permainan Tradisional Hadang Kelas III Di SDN Cindai Alus Martapura 1. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 107-111.
- Shalihin, M. T., Abdillah, S., & Fauzan, L. A. (2021). Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Yang Digunakan Dalam Pembelajaran Dan Prestasi Di SMA Negeri Kabupaten Banjar. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 135-140.