

PEMANFAATAN WAKTU LUANG DI LUAR JAM SEKOLAH PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI DI KABUPATEN HULU SUNGAI TENGAH

Gita Miati, Rahmadi dan Syamsul Arifin
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
gitamiati@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Kegiatan peserta didik yang dilakukan diluar jam sekolah Menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, pengumpulan data menggunakan angket kepada siswa di sekolah menengah pertama. Sampel ialah peserta didik kelas 7, 8, 9 di 14 SMP di kabupaten hulu sungai tengah yang berjumlah 867 peserta didik berdasarkan situasi dan kondisi yang berlangsung saat penelitian. Data yang di dapat hasil aktivitas fisik berada pada kategori sedang. Jenis kegiatan yang di lakukan: 1. Bersantai yaitu mencuci piring dan baju. 2. Hiburan seperti bermain main game. 3. Kegiatan perkembangan diri.

Kata kunci: Waktu Luang, Aktivitas Fisik, Peserta Didik

Abstract

The purpose of this study was to determine the activities of students carried out outside of school hours Using descriptive research, data collection used questionnaires to students in junior high schools. The sample of students in grades 7, 8, 9 in 14 junior high schools in the upper middle river districts totaled 867 students based on the situation and conditions that took place during the study. The data obtained from physical activity results are in the moderate category. The type of activity carried out: 1. Relax, namely washing dishes and clothes. 2. Entertainment is like playing games. 3. Self-development activities.

Keywords: Leisure, Physical Activity, Learners

PENDAHULUAN

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 tambhan 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. (Apriyanto & Wicaksono, 2012).

Peafaatan 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. (Rifai, 1997).

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. (Fallis, 2013).

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. (Idris M Noor, 2011).

Kegiatan fisik iyalah 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. (Dimiyati, 2009).

Peserta didik sesuatu subjek selalu ikut dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah. Peserta didik sesatu anggota masyarakat yang sedang berusaha mengembangkan sesuatu yang ada berpotensi melalui pendidikan. (Siswoyo D, 2013).

seorang pendidikan diharapkan mampu mengetahui karakteristik peserta didiknya guna mempermudah guru dalam mengarahkan peserta didiknya kearah yang lebih baik.

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.

Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi dari siswa 14 SMPN yang ada di HST sebanyak 867 peserta didik. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang di pergunakan dalam penelitian ini, yaitu: Angket/Kuiseuner.

HASIL PENELITIAN

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

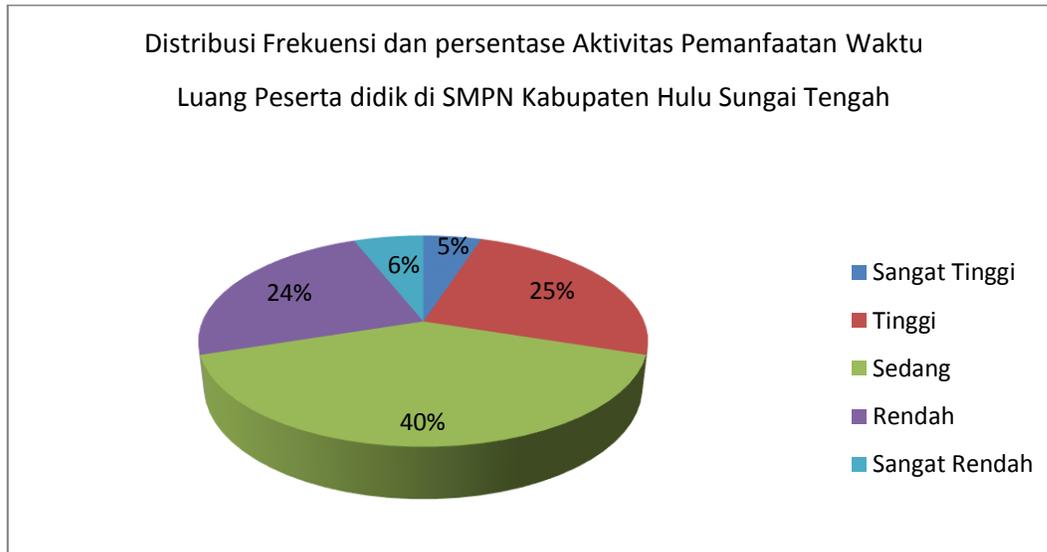
NO	NO SOAL	Sering		Kadang-kadang		Pernah		Tidak Pernah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	1	442	51%	304	35%	101	12%	20	2%
2	3	400	46%	352	41%	94	11%	21	2%
3	5	513	59%	273	31%	66	8%	15	2%
4	7	298	34%	393	45%	95	11%	81	9%
5	8	167	19%	349	40%	88	10%	263	30%
6	9	158	18%	452	52%	89	10%	168	19%
7	11	170	20%	478	55%	96	11%	123	14%
8	13	166	19%	507	58%	135	16%	59	7%
9	15	123	14%	479	55%	141	16%	124	14%
10	17	135	16%	381	44%	133	15%	218	25%
11	19	435	50%	318	37%	89	10%	25	3%
12	21	236	27%	251	29%	229	26%	151	17%
13	22	75	9%	186	21%	127	15%	479	55%
14	26	144	17%	245	28%	147	17%	331	38%
15	28	90	10%	193	22%	219	25%	365	42%
16	29	45	5%	99	11%	202	23%	521	60%
17	30	95	11%	374	43%	213	25%	185	21%
18	32	346	40%	303	35%	173	20%	45	5%
19	35	346	40%	303	35%	173	20%	45	5%

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

No	Interval		Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	$M + 1,5 S < X$	>63,05	Sangat Tinggi	47	5%
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	55,35-63,05	Tinggi	216	25%
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	47,66-55,35	Sedang	349	40%
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	39,96-55,35	Rendah	205	24%
5	$X \leq M - 1,5 S$	<39,96	Sangat Rendah	50	6%

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

Tabel 3. Diagram Lingkaran Aktivitas Pemanfaatan Waktu Luang Peserta Didik



Berdasarkan tabel 3 dan diagram menunjukkan bahwa aktivitas Pemanfaatan waktu luang peserta didik SMPN di Hulu Sungai Tengah berada pada kategori “ sangat rendah ” sebesar 6% (50 orang), “rendah ” sebesar 24 % (205 orang), “sedang ” sebesar 40% (349 orang), “ tinggi” sebesar 25% (216 orang) dan “sangat tinggi” sebesar 5 % (47 orang). Berdasarkan nilai rata-rata 51,50 aktivitas pada pemanfaatan waktu luang peserta didik masuk dalam kategori “sedang”.

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

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir soal	Soal	Pilihan			
					Sering	Kadang-kadang	Pernah	Tidak Pernah
Pemanfaatan Waktu Luang	1. <i>Relaxation activity</i> (kegiatan santai)	a. relaksi aktif (pekerjaan rumah, mengobrol)	3, 4	3. Jika berada dirumah, saya melakukan pekerjaan rumah	51%	35,1%	11,6%	2,3%
				4. Pekerjaan rumah yang biasa saya lakukan di antaranya	<ul style="list-style-type: none"> • Membersihkan rumah (64,1%) • Membersihkan halaman (24,3%) • Memasak (40,6%) • Mencuci (piring, baju) (60,8%) 			

					%) <ul style="list-style-type: none"> • Merapikan (kamar, pakaian) (63,3%) • Mengurus taman (3,2 %) • Mengurus hewan peliharaan (20%) 					
b.relaksasi pasif (menonton tv, gadget, rebahan)	1, 2, 7, 8	1 Sepulang sekolah, saya mengisi waktu luang dengan menonton media	Sering	Kadang-kadang	Pernah	Tidak Pernah				
			28,6%	53,2%	11%	7,3%				
			2. Yang saya tonton yaitu :				<ul style="list-style-type: none"> • Acara Televisi (Tv) (39,6%) • Drama/film di Laptop (4,2%) • Drama/film di HP (25,1%) • Youtube (49,5%) • Tiktok (57,1%) • Video di Facebook (8,4%) 			
			7. Setelah pulang sekolah, saya langsung beristirahat dirumah				Sering	Kadang-kadang	Pernah	Tidak Pernah
							59,2%	31,5%	7,6%	1,7%
			8. Jika merasa bosan, saya mendengarkan musik:				Sering	Kadang-kadang	Pernah	Tidak Pernah
				34,4%	45,3%	11%	9,3%			

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% (442 orang) menjawab “sering”, 35,1% (304 orang) menjawab “kadang-kadang”, 11,6% (101 orang) menjawab “pernah”, dan 2,3% (20 orang) menjawab “tidak pernah”. Dan soal (no 4) sebagai keterangan dengan deskripsi kegiatan antara lain : Membersihkan rumah; 547 orang (64,1%), Membersihkan halaman ; 207 orang (24,3%), Memasak ; 346 orang (40,6%), Mencuci (piring,baju) ; 519 orang (60,8%),

Merapikan (kamar,pakaian) ; 540 orang (63,3%), Mengurus tanaman ; 27 orang (3,2%), Mengurus hewan peliharaan ; 171 orang (20%).

PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan waktu luang peserta didik SMPN di kabupaten hulu sungai tengah adalah kategori ‘sedang’ . dari 867 siswa di 14 SMPN kab HST sebagai sampel penelitian dengan klasifikasi “Sangat Rendah” yaitu 5,76%, kategori “Rendah” 23,64%, “Sedang” sebesar 40,25%, “Tinggi” didapat 24,91%, dan “Sangat Tinggi” mendapat 5,42%.

Di lihat dari hasil presentasi, nilai yang tinggi yaitu (40,25%) dalam kalsifikasi “SEDANG”.

1. Pemanfaatan Waktu Luang dalam aktivitas *Relaxation Activity* (Kegiatan Santai)

Faktor waktu luang dalam aktivitas *Relaxation Activity* ini dibagi menjadi 2 yaitu Aktif dan pasif.

Dalam relaksasi aktif dapat dilihat bahwa 51 % atau paling banyak peserta didik menjawab sering dalam melakukan pekerjaan rumah,merapikan (kamar,pakaian), mencuci (piring, baju), memasak, mengurus hewan peliharaan dan yang paling sedikit dilakukan adalah mengurus taman. Sedangkan relaksasi pasif mayoritas 53,2% peserta didik menjawab kadang-kadang dalam menonton media sepulang sekolah dengan media yang di tonton paling banyak yaitu tiktok, youtube, acara televisi(TV), drama/film di Hp, Video di Facebook baru kemudian drama film di Laptop.

Sebanyak 59,2% peserta didik menjawab sering ketika pulang sekolah langsung beristirahat dan 45,3% peserta didik menjawab kadang-kadang mendengarkan musik ketika bosan.

2. Waktu Luang dalam aktivitas *Entertainment activity* (kegiatan hiburan)

Faktor pemanfaatan waktu luang dalam aktivitas *Entertainment activity* (kegiatan hiburan) ini dibagi menjadi 3 indikator yaitu melakukan hobi, bermain bersama teman dan berkumpul bersama keluarga.

Pada tabel 4.5 peserta didik melakukan hobi dengan bermain game paling banyak menjawab kadang-kadang sebesar 40,3% game yang dimainkan kebanyakan adalah game lainnya dengan tertinggi, Free Fire, Mobile Legend, Clash of clans (COC), PES, paling sedikit game yang dimainkan yaitu Playstation.

Sedangkan dalam hobi membaca paling banyak peserta didik menjawab kadang-kadang sebesar 58,5% hobi peserta didik yaitu membaca media elektronik seperti media di instagram, facebook, twitter baru kemudian buku pelajaran.

Bermain bersama teman diluar rumah mayoritas peserta didik menjawab kadang-kadang sebesar 52,1% dengan kegiatan paling banyak yaitu memanfaatkan fasilitas yang ada seperti taman bermain maupun sarana olahraga baru kemudian berenang di sungai,kejar-kejaran, petak umpet dan bermain di sungai.

Bermain bersama teman dengan kegiatan berkumpul mayoritas peserta didik menjawab kadang-kadang sebesar 55,2% dengan kegiatan paling banyak yaitu berkumpul dengan teman di sekitar rumah , teman organisasi/komunitas dan berkumpul ditempat makan. Bermain olahraga bersama teman mayoritas menjawab kadang-kadang sebesar 43,9% dengan kegiatan olahraga yang paling banyak dilakukan yaitu sepakbola, bulutangkis dan futsal sedangkan

beladiri menjadi peminat paling sedikit. Berkumpul bersama keluarga merupakan kegiatan hiburan bagi peserta didik 50,2 % menjawab sering berkumpul dengan keluarga.

3. Waktu Luang dalam aktivitas *Personal Development Activity* (Kegiatan Pengembangan Diri)

Faktor pemanfaatan waktu luang dalam aktivitas *Personal Development Activity* (Kegiatan Pengembangan Diri) ini dibagi menjadi 2 indikator yaitu Mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler dan Pembiasaan diri. Pada table 4.6 mayoritas peserta didik menjawab tidak pernah dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebesar 49%. Hal ini sesuai dengan keadaan di dunia mengingat bahwa lebih dari 2 tahun Negara Indonesia mengalami pandemic Covid-19 yang mengharuskan sekolah melaksanakan pembelajaran daring. Namun dibulan Februari seluruh sekolah sudah boleh dibuka 100% pemerintah dengan menerapkan protokol kesehatan. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang paling banyak di pilih peserta didik Futsal, Sepak Bola, Voli, Bulutangkis, Karate, Taekwondo, dan Pencak Silat.

kegiatan melakukan pembiasaan diri seperti ikut membantu orang tua 46,1% peserta didik menjawab sering. Dengan kegiatan mayoritas membantu orang tua antara lain membuat makanan minuman, belanja kebutuhan pokok, usaha orang tua berkebun, beternak, dan berjualan di pasar. Peserta didik melakukan Olahraga mandiri dirumah sebesar 55,2% menjawab kadang-kadang. Dengan kegiatan paling banyak antara lain bersepeda/gowes, latihan fisik (push up, sit up, jogging, skipping), renang, sepatu roda dan skateboard. Adapun kegiatan peserta didik menyalurkan bakat minatnya dengan mengikuti kursus di luar jam sekolah sebesar 55,2% menjawab tidak pernah. Namun bagi peserta didik yang menjawab pernah kursus tersebut antara lain kursus mata pelajaran sekolah, olahraga prestasi, komputer, seni tari, seni musik dan bahasa asing.

Dalam menjalankan program latihan dengan pelatih, mayoritas peserta didik menjawab tidak pernah sebesar 38,2%. Sedangkan dalam mengikuti kegiatan turnamen atau lomba peserta didik mayoritas menjawab tidak pernah sebesar 42,1%, adapun yang menjawab pernah sebesar 25,3%. Dan peserta didik yang menjuarai 1,2 dan 3 yaitu menjawab sering sebesar (5,2%), kadang-kadang sebesar (11,4%), pernah sebesar (23,3%) dan tidak pernah sebesar (60,1%) , dengan juara tingkat sekolah 408 orang (71,8%), tingkat daerah 154 orang (27,1%), tingkat kabupaten ;64 orang (11,3%), tingkat provinsi 26 orang (4,6%) dan nasional 21 orang (3,7%), Internasional 13 orang (2,3%) . Keagamaan : tartil, teka arab, tilawah, manghapal surah , lomba azan., kesenian : pantomime, lomba pidato kabupaten, puisi, menggambar, fashion show, menganyam, lomba bercerita, lomba menyanyi tingkat kecamatan, baca literasi, olahraga : bulutangkis, futsal, sepak bola, basket , gulat, olah raga tradisional balogo kabupaten, permainan tradisional yasin, bola volly, balap sepeda, O2SN (atletik), pencak silat, karate, catur, turnamen game online mobile legend, PORPROV provinsi palangkaraya cabang basket , senam, petanque, OSN : seleksi OSN IPA tingkat kecamatan, KOSN IPA tingkat kecamatan, olimpiade matematika, olimpiade fisika 2020 Lambung Mangkurat, pramuka : jambore cabang , jambore tingkat nasiaonal, PBB. Peserta didik juga memanfaatkan di waktu luang dengan melakukan kegiatan yang ada di masyarakat sebesar 58,1% menjawab kerjabakti/gotong royong, perayaan hari raya atau hari-hari besar, kegiatan di hari kemerdekaan, dan yang paling sedikit kegiatan organisasi sebanyak 7,9%.

4. Analisis data berdasarkan tingkat aktivitas relaksasi, aktivitas gerak, aktivitas fisik dan minat peserta didik dalam butir-butir soal nomor 1,3,7,8,9 dan 21. Aktivitas relaksasi

berada pada tingkat sedang dengan persentase terbanyak 38%(328 orang). Kegiatan terbanyak dilakukan sepulang sekolah langsung beristirahat, dan paling sedikit adalah bermain game *Playstation*.

KESIMPULAN

Bedasarkan hasil analisis dan pembahasan data tentang pemanfaatan waktu luang di luar jam sekolah pada peserta didik SMPN di KAB. Hulu Sungai Tengah tahun 2022 peneliti memperoleh kesimpulan berada di kategori “sedang” hal ini di buktikan dengan jumlah presentasi sebesar 40% (349) dari 867 siswa di 14 sekolah menengah pertama di Kab. HST

SARAN

Dari data dan hasil yang di dapat peneliti memberi saran:

1. Kepada peserta didik di harapkan mampu memanfaatkan waktu senggang dalam kegiatan aktivitas fisik seperti ekstrakurikuler olahraga ataupun kursus bersama pelatih guna meningkatkan prestasi sesuai dengan minatnya.
2. Bagi orang tua dan guru mampu memberikan motivasi, dan semangat kepada peserta didik dalam menggunakan waktu luang dengan berkegiatan latoihan fisik.
3. Bagi peneliti yang ingin meneruskan di harapkan bisa menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanto, I. E., & Wicaksono, L. (2012). *Analisis Pendayagunaan Waktu Luang Peserta Didik Kelas Xi*. 1–8.
- Rifai, A. (1997). *Disiplin Murid Smta Di Lingkungan Provinsi Di Indonesia*. Jakarta : Depdikbud.
- 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.
- Fallis, A. . (2013). Pengertian Olahraga. *Ournal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Idris M Noor. (2011). *Pemanfaatan Waktu Luang Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Pusat Penelitian Kebijakan Balitbang Kemdikbud*. Pusat Penelitian Kebijakan Balitbang Kemdikbud.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Reseach Methods In Physical Activity*. United States Of America: Human Kinetics.
- Dimiyati. (2009). *Belajar Dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Siswoyo D, D. (2013). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta : Uny Press.