

PEMANFAATAN WAKTU LUANG DILUAR JAM SEKOLAH PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI DI KABUPATEN TABALONG

Fahroni Abdillah, Rahmadi dan Syamsul Arifin
Pendidikan Jasmani. JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
Fahroni0402@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemanfaatan waktu luang di luar jam sekolah pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Tabalong. Jenis penelitian ini adalah survey menggunakan metode *ex-rose facto*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas 7,8,9 di 16 SMPN yang berada di Kabupaten Tabalong. Sample dalam penelitian sebanyak 1.484 peserta didik dengan teknik sampling purposive. Kriteria dalam penentuan sample dalam penelitian ini adalah yang mengisi angket sejumlah 1.484 peserta didik karena mempertimbangkan situasi dan kondisi saat penelitian berlangsung, keterbatasan perangkat android yang dimiliki peserta didik, durasi penelitian, jarak tempat penelitian dan menyesuaikan jadwal di sekolah tempat penelitian. Berdasarkan dari data hasil penelitian dan pembahasan dari bab terdahulu pemanfaatan waktu luang peserta didik diluar jam sekolah di 23 sekolah SMPN di Kabupaten Tabalong, Aktivitas Fisik peserta didik berada pada tingkat tinggi dengan persentase 34%(506 orang).Aktivitas paling banyak dilakukan yaitu olahraga mandiri bersepeda/gowes dan paling sedikit adalah beladiri Aktivitas Gerak peserta didik yang dilakukan pada waktu luang yaitu kegiatan membantu orang tua belanja kebutuhan pokok dan paling sedikit mengikuti kegiatan di masyarakat.Minat peserta didik berada pada tingkat Rendah dengan persentase terbanyak 40% (587 orang).

Kata Kunci : Pemanfaatan waktu luang peserta didik di SMP Negeri Kabupaten Tabalong

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the use of free time outside of school hours in State Junior High School students in Tabalong Regency. This type of research is a survey using the *ex-rose facto* method. The population in this study were all 7,8,9 grade students in 16 SMPN in Tabalong Regency. The sample in the study was 1,484 students with purposive sampling technique. The criteria in determining the sample in this study were those who filled out a questionnaire of 1,484 students because they took into account the situation and conditions during the research, the limitations of the android devices owned by the students, the duration of the study, the distance from the research place and adjusting the schedule at the school where the study was conducted. Based on the data from the research and discussion of the previous chapter, the use of students' free time outside school hours in 23 SMPN in Tabalong Regency, the physical activity of students is at a high level with a percentage of 34% (506 people). cycling/gowes and at least is martial arts. Movement activities of students carried out in their spare time are activities to help parents shop for basic needs and at least participate in activities in the community. Student interest is at a low level with the highest percentage of 40% (587 people).

Keywords : The use of students' Leisure time at Junior High Schools Kabupaten Tabalong

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar waktu belajar yang bertujuan untuk mengembangkan pengetahuan siswa serta dapat membimbing minat dan bakat siswa. Di rumah, peserta didik mengembangkan kegiatan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan kebutuhan anggota keluarga. Selain untuk keluarga, pemanfaatan waktu luang peserta didik juga penting untuk perkembangan peserta didik tersebut. Memanfaatkan waktu luang ini menimbulkan masalah tersendiri dalam kehidupan siswa sehari-hari, sehingga peserta didik harus memiliki waktu luang di luar kelas untuk berbagai kegiatan sehari-hari lainnya. Misalnya, seperti memiliki waktu luang yang penuh dengan kegiatan aktif setiap hari, istirahat sepulang sekolah, dan kemudian memiliki banyak waktu untuk kegiatan bermanfaat lainnya. Kegiatan sore hari juga dapat digunakan untuk berolahraga agar tubuh tetap fit, dan kegiatan sore hari juga dapat digunakan untuk mengikuti bimbingan belajar atau acara privat untuk menunjang tingkat kedisiplinan saat belajar. Perkembangan dan kemajuan budaya yang tak terelakkan menuntut manusia untuk terus bergerak dan beraktivitas. Kegiatan ini tidak terlepas dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin maju. Saat ini, sebagian besar aktivitas yang dapat dilakukan oleh manusia telah diambil alih oleh mesin. Ini sering mengarah ke gaya hidup sedentary. Gaya hidup sedentary ini sering diperparah dengan gadget yang membuat orang malas dan menyejukkan diri dengan mengganggu fungsi mata penggunaannya, sehingga membuat mereka enggan untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang sehat. Jika kebiasaan ini dibiarkan dalam jangka waktu yang lama, dapat berdampak negatif bagi tubuh, yaitu melemahnya daya tahan tubuh akibat kurangnya aktivitas fisik. Generasi milenial adalah generasi yang sangat tertarik dengan kemajuan teknologi di era Revolusi Industri 4.0, sebuah fakta simbolis status sosial di antara mereka. Teknologi memiliki misi yang luhur untuk mempermudah hidup, namun terputusnya respon individu dan masyarakat justru berdampak negatif pada penurunan motivasi milenial untuk bergerak. Olahraga itu sendiri adalah suatu jenis aktivitas fisik atau sekelompok gerakan fisik yang dilakukan secara sistematis, teratur, terencana dan terus menerus dalam rangka mencapai suatu tujuan tertentu. Olahraga juga merupakan alat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang tidak dapat diabaikan dalam kehidupan sehari-hari. Kabupaten Tabalong atau biasa disebut kota Saraba Kawa diresmikan pada tanggal 1 Desember 1965. Tanjung merupakan ibu kota dari Kabupaten Tabalong, Tabalong memiliki 12 Kecamatan, 121 Desa, dan 55 Sekolah Menengah Pertama (SMP) serta berdasarkan hasil fakta dilapangan yang saya jumpai banyak sekali peserta didik khususnya yang masih berstatus pelajar SMP yang pada waktu sore hari sering saya jumpai bermain dan berolahraga di lapangan. Berdasarkan permasalahan yang telah saya deskripsikan di atas, yang terjadi pada generasi muda sekarang ini budaya kurang gerak tersebut dan perilaku sedentary generasi milineal. Membuat

peneliti memilih judul Survei Pemanfaatan Waktu Luang Diluar Jam Sekolah Pada Peserta Didik Menengah Pertama Negeri Di Kabupaten Tabalong.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian survey dengan menggunakan metode penelitian ex-post facto. Menggunakan jenis penelitian survey karena dalam pengumpulan data penulis menghimpun informasi dari para responden menggunakan kuesioner sebagai metode pokok

SUBJEK PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri Kabupaten Tabalong dengan jumlah 1.484.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: berupa angket. Angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan ataupun pernyataan tertulis kepada responden

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dimana data pada penelitian ini diambil dengan menyebarkan angket kepada Peserta didik tingkat SMP Kabupaten Tabalong dengan jumlah 23 sekolah SMPN Tabalong berupa link google form ataupun manual bagi peserta didik yang tidak mampu menggunakan internet. Yang menjadi target dalam penelitian ini adalah pemanfaatan waktu luang peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Tabalong Kabupaten Tabalong merupakan salah satu Kabupaten dari 13 kabupaten yang ada di Kalimantan Selatan. Kabupaten Tabalong di bagi menjadi 2 jenis daerah yaitu : Perkotaan dan pegunungan yang memiliki aktivitasnya masing-masing.

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pemanfaatan waktuang peserta didik di SMPN Kabupaten Tabalong pada tahun 2022 di dapatkan 1.484 Responden yang menjawab kuesioner angket penelitian. selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 1. Hasil data peserta didik yang menjawab kuesione angket

NO	No soal	Sering		Kadang-kadang		Pernah		Tidak Pernah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	1	444	30%	791	53%	159	11%	89	6%
2	3	838	56%	451	30%	165	11%	30	2%
3	5	640	43%	625	42%	183	12%	36	2%
4	7	916	62%	399	27%	147	10%	22	1%
5	8	581	39%	647	44%	130	9%	125	8%
6	9	333	22%	532	36%	143	10%	474	32%
7	11	203	14%	730	49%	137	9%	412	28%
8	13	256	17%	777	52%	167	11%	284	19%
9	15	299	20%	875	59%	201	14%	109	7%
10	17	177	12%	773	52%	215	14%	318	21%
11	19	175	12%	605	41%	218	15%	485	33%
12	21	822	55%	517	35%	117	8%	28	2%
13	22	406	27%	364	25%	398	27%	314	21%
14	26	110	7%	248	17%	227	15%	897	60%
15	28	206	14%	280	19%	253	17%	744	50%
16	29	123	8%	250	17%	394	27%	715	48%
17	30	45	3%	132	9%	280	19%	1025	69%
18	33	180	12%	652	44%	391	26%	259	17%
19	35	596	40%	447	30%	323	22%	118	8%

Table 2. Deskripsi Data berdasarkan pemanfaatan waktu luang peserta didik di SPMN Tabalong

<i>N :</i>	1484
<i>Mean :</i>	50.33
<i>Minimum:</i>	31
<i>Maximum</i>	76
<i>Std. Deviation</i>	7.08
<i>Median :</i>	49
<i>Modus :</i>	50

Table 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Pemanfaatan Waktu Luang Peserta didik di SMPN Kabupaten Tabalong

No	Interval		Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	$M + 1,5 S < X$	$>60,95$	Sangat Tinggi	119	8.02%
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	53.87-60.95	Tinggi	365	24.60%
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	46.79-53.87	Sedang	555	37.40%
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	37.71-46.79	Rendah	354	23,85%
5	$X \leq M - 1,5 S$	<39.71	Sangat Rendah	91	6.13%

PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan waktu luang peserta didik SMPN di Kabupaten Tabalong berada pada kategori Sedang. Hal ini dibuktikan dengan pencapaian rerata skor sebesar 50,33 atau 37,40%. Dari 1.484 peserta didik di 23 sekolah SMPN Kabupaten Tabalong sebagai sampel penelitian 8.02% Sangat Tinggi dalam memanfaatkan waktu luangnya ; 24,60% Tinggi, 37,40% Sedang, 23,85% Rendah dan 6,13% Sangat Rendah dalam memanfaatkan waktu luangnya . Dilihat dari mayoritasnya, kebanyakan peserta didik menggunakan waktu luang sebesar 50,33 (37,40%) menggunakan waktu luang dalam tingkatan Sedang.

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

Faktor pemanfaatan waktu luang dalam aktivitas *Relaxation Activity* ini dibagi menjadi 2 yaitu Aktif dan pasif. Pada table 4 dalam relaksasi aktif dapat dilihat bahwa 69% atau paling banyak peserta didik menjawab sering dalam melakukan pekerjaan rumah dengan pekerjaan yang paling banyak dilakukan yaitu membersihkan rumah, mencuci (piring dan baju) dan merapikan kamar, baru kemudian membersihkan halaman, memasak dan mengurus hewan peliharaan dan yang paling sedikit dilakukan adalah mengurus tanaman.

2. Pemanfaatan 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 5 peserta didik melakukan hobi dengan bermain game paling banyak menjawab kadang-kadang sebesar 35,9% game online yang dimainkan kebanyakan adalah mobile legend dengan tertinggi, Free Fire dan game online lainnya kemudian PES dan PUBG, paling sedikit game yang dimainkan yaitu game PC dan Playstation. Sedangkan dalam hobi membaca paling banyak peserta didik menjawab kadang-kadang sebesar 59% hobi peserta didik yaitu membaca media elektronik seperti media di instagram, facebook, twitter dll baru kemudian buku pelajaran.

3. Pemanfaatan 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 6 mayoritas peserta didik menjawab tidak pernah dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebesar 27,4%. 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 protocol kesehatan sehingga ada beberapa peserta didik menjawab mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti Pramuka, olahraga, kesenian.PMR dan OSIS.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari data hasil penelitian dan pembahasan dari bab terdahulu pemanfaatan waktu luang peserta didik diluar jam sekolah di 23 sekolah SMPN di Kabupaten Tabalong, Kegiatan yang di lakukan peserta didik ada 3 yaitu : 1) Kegiatan Relaksasi/Relaxation Activity seperti membersihkan rumah, menonton Tv dan mendengarkan music. 2) Kegiatan Hiburan/Entertainment Activity seperti seperti bermain game, membaca buku, bermain bersama teman dan jalan-jalan. 3) Kegiatan Pengembangan Diri/Development Activity seperti mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler, mengikuti kursus atau latihan dan olahraga secara mandiri dirumah. Aktivitas Fisik peserta didik berada pada tingkat tinggi dengan persentase 34%(506 orang). Aktivitas paling banyak dilakukan yaitu olahraga mandiri bersepeda/gowes dan

paling sedikit adalah beladiri. Aktivitas Gerak peserta didik yang dilakukan pada waktu luang yaitu kegiatan membantu orang tua belanja kebutuhan pokok dan paling sedikit mengikuti kegiatan di masyarakat. Minat peserta didik berada pada tingkat Rendah dengan persentase terbanyak 40% (587 orang). Dengan kegiatan paling banyak adalah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yaitu pramuka dan paling sedikit adalah mengikuti kursus yaitu kursus Komputer.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, dapat dilihat bahwa peserta didik di Kabupaten Tabalong memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi namun memiliki keinginan minat mendapatkan prestasi yang rendah. Dalam hal ini hendaknya orang tua ataupun guru dapat mengarahkan dan memotivasi aktivitas fisik peserta didik tergantung minatnya seperti memasukkan peserta didik dalam kursus ataupun latihan bersama pelatih sehingga meningkatkan prestasi pada peserta didik sesuai dengan minatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidhia, A. (2017). *Perilaku Pemanfaatan Waktu Luang Di Kalangan Siswa Smp Dan Sma Di Surabaya*.
- Amali, Z. (2021). *Desain Besar (Grand Design) Olahraga Nasional*.
- Fajar Setyawan, D. (2015). Pemanfaatan Waktu Luang Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Medikora*, Vi(2), 64–71.
<https://doi.org/10.21831/Medikora.V0i2.4699>
- Idris M Noor. (2013). *Pemanfaatan Waktu Luang Peserta Didik Sekolah Menengah Atas*. 27(2).
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik (Pertama)*. The Journal Publishing.
[Http://Repository.Umy.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/35896/Buku Pemantauan Aktivitas Fisik.Pdf?Sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_Pemantauan_Aktivitas_Fisik.Pdf?Sequence=1)
- Mahmudi, H. (2016). *Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa Putra Fik Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Okta S, C. E. (2005). *Jenis Kegiatan Waktu Luang Siswa-Siswi Kelas Ii Sma Stella Duce Bantul Yogyakarta Tahun Ajaran 2003/2004*.
- Setiyani, A. (2012). *Pengisian Waktu Luang*. 10–44.
- Winarno. (2013). *Buku Metodologi Penelitian Kualitatif*. Universitas Negeri Malang (UM Press), January, 143.
- Yusup, F., Studi, P., Biologi, T., Islam, U., & Antasari, N. (2018). *Uji Validitas Dan Reliabilitas*. 7(1), 17–23.