

## **PEMANFAATAN WAKTU LUANG DILUAR JAM SEKOLAH PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI DI KABUPATEN TAPIN**

Akhmad Fadllul Munawwar, Rahmadi dan Syamsul Arifin  
Pendidikan Jasmani. JPOK FKIP  
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru  
fadllulmunawwarakhmad@gmail.com

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemanfaatan waktu luang di luar jam sekolah pada peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Tapin. Jenis penelitian ini adalah survey menggunakan metode ex-post facto. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas 7,8,9 di 7 SMPN yang berada di Kabupaten Tapin. Sample dalam penelitian sebanyak 585 peserta didik dengan teknik sampling purposive. Kriteria dalam penentuan sample dalam penelitian ini adalah yang mengisi angket sejumlah 585 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 7 sekolah SMPN di Kabupaten Tapin.

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

### **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 Tapin Regency. This type of research is a survey using the ex-post facto method. The population in this study were all 7,8,9 grade students in 7 SMPN in Tapin Regency. The sample in the study was 585 students with purposive sampling technique. The criteria in determining the sample in this study were those who filled out a questionnaire of 585 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 7 SMPN in Tapin Regency.

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

## **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.

## **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 Tapin dengan jumlah 585

## **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 SMPN Kabupaten Tapin

dengan jumlah 7 sekolah SMPN Tapin berupa link google form ataupun manual bagi peserta didik yang tidak mampu menggunakan internet.

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pemanfaatan waktu luang peserta didik di SMPN Kabupaten Tapin pada tahun 2022 di dapatkan 585 Responden yang menjawab kuesioner angket penelitian. selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 1. Hasil data peserta didik yang menjawab kuesione angket

No. Soal	Sering	Kadang-Kadang	Pernah	Tidak Pernah
1	190 32.48%	270 46.15%	82 14.02%	43 7.35%
3	292 49.91%	198 33.85%	80 13.68%	15 2.56%
5	271 46.32%	215 36.75%	84 14.36%	15 2.56%
7	335 57.26%	175 29.91%	65 11.11%	10 1.71%
8	223 38.12%	251 42.91%	51 8.72%	60 10.26%
9	132 22.56%	253 43.25%	83 14.19%	117 20.00%
11	95 16.24%	281 48.03%	58 9.91%	151 25.81%
13	122 20.85%	268 45.81%	77 13.16%	118 20.17%
15	118 20.17%	327 55.90%	96 16.41%	44 7.52%
17	89 15.21%	306 52.31%	78 13.33%	112 19.15%
19	82 14.02%	199 34.02%	77 13.16%	227 38.80%
21	323 55.21%	201 34.36%	56 9.57%	5 0.85%
22	139 23.76%	118 20.17%	145 24.79%	183 31.28%
26	64 10.94%	89 15.21%	87 14.87%	345 58.97%
28	92 15.73%	99 16.92%	85 14.53%	309 52.82%
29	65 11.11%	78 13.33%	130 22.22%	312 53.33%
30	39 6.67%	42 7.18%	111 18.97%	393 67.18%
33	69 11.79%	239 40.85%	157 26.84%	120 20.51%
35	210 35.90%	191 32.65%	128 21.88%	56 9.57%

Table 2. Deskripsi Data berdasarkan pemanfaatan waktu luang peserta didik di SMPN Kabupaten Tapin

<i>N</i>	585
<i>Mean</i>	50.07
<i>Minimum</i>	28
<i>Maximum</i>	75
<i>Std. Deviation</i>	7.60
<i>Median</i>	50
<i>Modus</i>	51

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

No	Interval	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	$M + 1,5 S < X$	>61.47	42	7.18%
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	53.87 – 61.47	144	24.62%
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	46.27 – 53.87	205	35.04%
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	38.67 – 46.27	159	27.18%
5	$X \leq M - 1,5 S$	<38.67	5	5.98%

## PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan waktu luang peserta didik SMPN di Kabupaten Tapin berada pada kategori Sedang. Hal ini dibuktikan dengan pencapaian rerata skor sebesar 50,07 atau 35,04%. Dari 585 peserta didik di 7 sekolah SMPN Kabupaten Tapin sebagai sampel penelitian 7,18% Sangat Tinggi dalam memanfaatkan waktu luangnya ; 24,62% Tinggi, 35,04% Sedang, 27,18% Rendah dan 5,98% Sangat Rendah dalam memanfaatkan waktu luangnya . Dilihat dari mayoritasnya, kebanyakan peserta didik (35,04%) 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 4.4 dalam relaksasi aktif dapat dilihat bahwa 49,91% atau paling banyak peserta didik menjawab sering dalam melakukan pekerjaan rumah dengan pekerjaan yang paling banyak dilakukan yaitu merapikan kamar atau pakaian.

Sedangkan pada tabel 4.4 dalam relaksasi pasif mayoritas 46,15,% peserta didik menjawab kadang-kadang dalam menonton media sepulang sekolah dengan media yang di tonton paling banyak yaitu youtube.

### 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 4.5 peserta didik melakukan hobi dengan bermain game paling banyak menjawab kadang-kadang sebesar 43,25% game online yang dimainkan kebanyakan adalah mobile legend dengan tertinggi.

Sedangkan dalam hobi membaca paling banyak peserta didik menjawab kadang-kadang sebesar 55,90% hobi peserta didik yaitu membaca media elektronik seperti media di instagram, facebook, twitter dll baru kemudian buku pelajaran.

Bermain bersama teman diluar rumah mayoritas peserta didik menjawab kadang-kadang sebesar 48.03% dengan kegiatan paling banyak yaitu memanfaatkan fasilitas yang ada seperti wifi, taman bermain maupun sarana olahraga baru kemudian bermain kejar-kejaran, petak umpet dan bermain di sungai.

Bermain bersama teman dengan kegiatan berkumpul mayoritas peserta didik menjawab kadang-kadang sebesar 45,81% 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 dan tidak pernah sebesar 34,02% dengan kegiatan olahraga yang paling banyak dilakukan yaitu Bulutangkis, sepakbola dan futsal sedangkan beladiri menjadi peminat paling sedikit. Berkumpul bersama keluarga merupakan kegiatan hiburan bagi peserta didik 55,21% menjawab sering berkumpul dengan keluarga.

### **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 4.6 mayoritas peserta didik menjawab tidak pernah dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebesar 31,28%. 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 sehingga ada beberapa peserta didik menjawab mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti Pramuka, olahraga, kesenian. PMR dan OSIS.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang paling banyak yaitu futsal dan sepak bola meskipun ada juga yang mengikuti ekstrakurikuler bulutangkis, bola voli dan beladiri. Sedangkan dalam ekstrakurikuler kesenian yang menjadi favorit yaitu menari, alat musik dan paduan suara atau menyanyi.

Pada tabel 4.6 kegiatan melakukan pembiasaan diri seperti ikut membantu orang tua 46,32% peserta didik menjawab sering. Dengan kegiatan mayoritas membantu orang tua antara lain berbelanja bahan pokok, membuat makanan minuman dan usaha orang tua.

Peserta didik melakukan Olahraga mandiri dirumah sebesar 52,31% menjawab kadang-kadang. Dengan kegiatan paling banyak antara lain bersepeda/gowes, latihan fisik, sisanya melaksanakan olahraga renang, fitness, sepatu roda dan skateboard.

Adapun kegiatan peserta didik menyalurkan bakat minatnya dengan mengikuti kursus di luar jam sekolah sebesar 58,97% menjawab tidak pernah. Namun bagi peserta didik yang menjawab pernah kursus tersebut antara lain kursus komputer, mata pelajaran, Bahasa asing dan olahraga prestasi.

Dalam menjalankan program latihan dengan pelatih, mayoritas peserta didik menjawab tidak pernah sebesar 52,82%. Sedangkan dalam mengikuti kegiatan turnamen atau lomba peserta didik mayoritas menjawab tidak pernah sebesar 53,33%, adapun yang menjawab pernah sebesar 22,22%. Dan peserta didik yang menjuarai 1,2 dan 3 yaitu 39 menjawab sering sebesar (6,67%), kadang-kadang sebesar (7,18%), pernah sebesar (18,97%) dan tidak pernah sebesar (67,18%)

Peserta didik juga memanfaatkan di waktu luang dengan melakukan kegiatan yang ada di masyarakat sebesar 40,85% menjawab kadang-kadang dengan kegiatan sebagian besar di isi seperti kerjabakti/gotong royong, perayaan dihari-hari besar ataupun kegiatan di hari kemerdekaan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan oleh peneliti tentang pemanfaatan waktu luang peserta didik di luar jam sekolah di SMPN Kabupaten Tapin dengan jumlah sampel 585 peserta didik di peroleh hasil mean/rata sebesar 50,07% masuk dalam kategori sedang.

Dalam melakukan aktivitas fisik tentunya hal ini harus menjadi perhatian bagi orang tua dan guru dalam meningkatkan motivasi serta minat peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik yang akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan peserta didik itu sendiri.

Aktivitas peserta didik diluar jam sekolah relatif berimbang antara kegiatan bersantai dan melakukan aktivitas fisik. Peserta didik melakukan aktivitasnya diluar jam sekolah dengan melakukan pekerjaan rumah seperti merapikan kamar dan pakaian, menonton media seperti tiktok, mendengarkan musik bermain game, berkumpul bersama keluarga. Untuk yang melakukan aktivitas fisik peserta didik melakukan kegiatan seperti bermain sepak bola, futsal dan bulutangkis.

Untuk peserta didik yang kurang aktivitas gerakanya jika dibiarkan saja maka akan berdampak bagi pertumbuhan dan perkembangannya.

## **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, dapat dilihat bahwa peserta didik di Kabupaten Tapin 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 minatanya seperti memasukkan peserta didik dalam kursus ataupun latihan bersama pelatih sehingga meningkatkan prestasi pada peserta didik sesuai dengan minatnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Revisi). PT Rineka Cipta.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen*. Andi Offset.
- Lestari, I. (2017). *Indah Lestari Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus*. 3(1), 17–27.
- Siyoto, S. & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian* (Ayup (ed.); 1st ed.). Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT ALfabet.
- Sulistiono, A. A. (2014). Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-Hari, Umur, Tinggi, Berat Badan dan Jenis Kelamin terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(3), 380. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i3.152>
- Winarno. (2017). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang.