

PEMANFAATAN WAKTU LUANG DILUAR JAM SEKOLAH PADA PESERTA DIDIK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI DI HULU SUNGAI UTARA

Muhammad Syauqi, Rahmadi dan Syamsul Arifin
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru
Syauqimuhammad19@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) aktifitas-aktifitas peserta didik diluar jam sekolah; (2) tingkat aktifitas fisik peserta didik diluar jam sekolah; (3) gambaran tentang aktifitas peserta didik diluar jam sekolah; (4) minat peserta didik dalam prestasi hasil dari kegiatan aktifitas untuk mengisi waktu diluar jam sekolah. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey menggunakan *ex-post facto*. Sample dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas 7 dan 8 Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Hulu Sungai Utara yang berjumlah 23 sekolah sebanyak 881 peserta didik dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan: bahwa tingkat aktifitas fisik pada kategori tinggi. Dengan jenis kegiatan yang dilakukan peserta didik yaitu; 1) kegiatan relaksasi yang paling tinggi yaitu membersihkan rumah dan menonton Tik tok, 2) kegiatan hiburan yang paling tinggi yaitu bermain game Mobile legend dan Bersepeda, 3) kegiatan pengembangan diri yang paling tinggi yaitu mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan kesenian. Berdasarkan minatnya peserta didik ingin berprestasi dibidang olahraga yaitu pada bulutangkis dan sepak bola/futsal, untuk dibidang kesenian yaitu pada menyanyi dan memainkan alat musik.

Kata kunci: Pemanfaatan Waktu Luang, Diluar Jam Sekolah, Peserta Didik

Abstract

The purpose of this study was to determine (1) the activities of students outside of school hours; (2) the level of physical activity of students outside school hours; (3) a description of the activities of students outside of school hours; (4) the interest of students in the achievement of the results of activities to fill time outside school hours. This research is a quantitative descriptive research with a survey method using *ex-post facto*. The sample in this study were students in grades 7 and 8 of State Junior High Schools in Hulu Sungai Utara Regency, totaling 23 schools as many as 881 students using purposive sampling technique. The results of research and discussion can be concluded: that the level of physical activity in the high category. With the types of activities carried out by students, namely; (1) the highest relaxation activity is cleaning the house and watching Tik tok, (2) the highest entertainment activity is playing Mobile legend games and cycling, (3) the highest self-development activity is participating in sports and art extracurricular activities. Based on their interests, students want to excel in sports, namely in badminton and soccer/futsal, for the arts, namely in singing and playing musical instruments.

Keywords: Utilization of Free Time, Outside School Hours, Students

PENDAHULUAN

Perubahan zaman tidak dapat dipungkiri lagi membuat manusia untuk terus bergerak hal tersebut dibuktikan dengan setiap aktifitas manusia tidak lepas dari teknologi yang semakin maju. Tentu hal tersebut juga memberikan dampak yang positif bagi setiap pekerjaan manusia akan tetapi hal tersebut juga memberikan masalah baru bagi manusia yaitu timbulnya masalah kurang gerak atau bahkan salah gerak pada manusia masalah kurangnya gerak hal ini semakin diperparah dengan adanya *gadget* yang membuat manusia banyak menghabiskan waktunya dengan bermalas-malasan, sehingga enggan untuk bergerak atau melakukan aktifitas olahraga. Apabila kegiatan tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang panjang dan berulang-ulang maka akan ada berdampak negatif pada tubuh, seperti tubuh akan menjadi semakin lemah dan tubuh mudah terkena penyakit.

Setiap individu pada dasarnya mempunyai waktu yang sama yaitu 24 jam dalam sehari. Namun pemanfaatan waktu tersebut berbeda sesuai dengan keadaan dan kebutuhan tiap-tiap individu. Salah satu bukti seseorang telah memanfaatkan dan menghargai waktunya dengan baik atau tidak, dapat dilihat dengan mengetahui pemanfaatan waktu luangnya. Waktu luang pada peserta didik yaitu waktu yang tersedia pada peserta didik diluar jam pelajaran sekolah. Setiap peserta didik pasti memiliki waktu luangnya dalam sehari. Besar atau kecilnya waktu yang dimiliki oleh peserta didik tergantung pada besar kecilnya aktifitas atau kegiatan yang dilakukan dalam 24 jam. Permasalahan peserta didik di Kabupaten Hulu Sungai Utara (SMPN) yaitu mereka telah berada dilingkungan sekolah selama 7-8 jam sehari dengan berbagai jenis kegiatan disekolah seperti belajar dan kegiatan penunjang lainnya. Dengan Padatnya kegiatan siswa pada saat jam sekolah tersebut membuat waktu yang dimiliki untuk kegiatan lainnya terbatas hanya 3-4 jam dalam 24 jam. Dengan waktu yang begitu terbatas pada peserta didik untuk kegiatan diluar jam sekolah, peserta didik membutuhkan kegiatan yang dapat melepas penat mereka dengan kegiatan yang menghibur tetapi memberikan manfaat.

Waktu luang tanpa di isi dengan kegiatan yang positif akan menimbulkan berbagai persoalan lingkungan terganggu. Pengisian waktu luang dengan baik dan cara yang sesuai dengan umur remaja, masih merupakan masalah bagi kebanyakan remaja, misalnya; timbul rasa bosan dan segan untuk melakukan apa saja fenomena yang sering kita jumpai (Monks, F.J., Knoers, A. M. P., & Haditono, 2002: 285).

Pengisian waktu luang masih menjadi masalah bagi kebanyakan siswa dalam menentukan kegiatan yang baik dan sesuai dengan umur mereka. Secara umum peserta didik banyak menghabiskan waktu luangnya dengan kegiatan menonton tv, bermain game, menonton film/video, kegiatan olahraga, dan bentuk hiburan lainnya untuk menghilangkan rasa letih seharian disekolah. Berbagai macam kegiatan yang bisa dilakukan oleh para peserta didik dalam memanfaatkan waktu luangnya, seperti digunakan untuk meningkatkan keterampilan, dan menjaga kebugaraan jasmani serta rohaninya.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa permasalahan seperti, timbulnya masalah kurangnya gerak atau bahkan salah gerak pada peserta didik, terbatasnya waktu luang yang dimiliki peserta didik, dan pengisian waktu luang masih menjadi masalah bagi kebanyakan peserta didik dalam menentukan kegiatan yang baik sesuai dengan umur mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktifitas-aktifitas peserta didik diluar jam sekolah, tingkat aktifitas fisik peserta didik diluar jam sekolah, gambaran tentang aktifitas peserta didik diluar jam sekolah, dan minat peserta didik dalam prestasi hasil dari kegiatan aktifitas untuk mengisi waktu diluar jam sekolah.

Waktu luang menurut (Lakein, 2007: 11) adalah waktu yang tersisa dari tugas pokok dan kewajiban dalam satu hari, guna memenuhi kebutuhan hidup sesuai kebutuhan seseorang. Waktu luang yang dimaksud adalah selain waktu pokoknya. Menurut ((Mingo & Montecolle, 2014)) waktu luang memiliki makna yang berbeda-beda, hal ini dikarenakan setiap orang mengartikan waktu luang dengan berbagai macam makna.

Dengan demikian waktu luang merupakan waktu yang digunakan untuk dirinya sendiri (*me time*) dengan keadaan bebas penggunaannya dan waktu tersebut harus diluar kegiatan rutin sehari-hari seperti bersekolah pada peserta didik. Penggunaan waktu luang diharapkan mampu digunakan oleh peserta didik secara positif guna meningkatkan kualitas diri dalam keterampilan individu. Pengisian waktu luang pada peserta didik yaitu pemanfaatan waktu yang dimilikinya diluar kewajibannya disekolah yang mana dapat dimanfaatkan dengan berbagai kegiatan berupa relaksasi atau istirahat, kegiatan rekreasi atau hiburan, dan kegiatan pengembangan diri sesuai dengan keinginan masing-masing sehingga akan menghilangkan rasa capek dan melepaskan rasa bosan serta memberikan manfaat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey menggunakan *ex-post facto*.

Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan populasi dari seluruh peserta didik di SMPN Kabupaten Hulu Sungai Utara yang berjumlah 28 sekolah dengan jumlah peserta didik laki-laki 1.427 dan jumlah peserta didik perempuan 1.347 dan jumlah keseluruhan 2.774, kemudian yang menjadi sample dalam penelitian ini berjumlah 881 orang, menggunakan teknik *purposive sampling* dalam pengumpulan sample.

Instrumen Penelitian

Instrument dalam penelitian ini menggunakan angket/ kuesioner, Angket adalah teknik pengumpulan data dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan ataupun pernyataan tertulis kepada responden untuk di jawab olehnya (Sugiyono, 2014: 142).

Angket diberikan melalui guru berupa link Google Form atau angket secara manual kemudian guru ataupun wali kelas yang akan membagikan ke setiap kelas di SMPN Kabupaten Hulu Sungai Utara. Dengan jawaban pilihan tidak pernah = 1, pernah = 2, kadang-kadang = 3, dan sering = 4.

Pengembangan angket atau kuisisioner menurut (Hadi, 1991: 61) menyatakan bahwa langkah-langkah dalam penyusunan instrument dimulai dari mendefinisi kontrak yang kemudian dijabarkan menjadi faktor dijadikan titik tolak untuk menyusun beberapa indikator kemudian dikembangkan menjadi beberapa pertanyaan.

Uji Instrumen Penelitian

Menurut (Arikunto, 2013: 211) Instrumen yang baik diharapkan memenuhi dua persyaratan penting, yaitu valid dan reliable. Pelaksanaan uji coba instrument dilakukan oleh 44 peserta didik pada bulan April 2022. Hasil uji coba instrument penelitian pemanfaatan waktu luang diluar jam sekolah pada peserta didik yang terdiri dari 19 butir item pertanyaan, pelaksanaan uji coba instrument dilakukan sebagai berikut.

1. Uji Validitas Instrumen

Kevalidan instrumen diukur berdasarkan kriteria validitas menurut (Arikunto, 2006: 72) yang menyatakan jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka instrumen dinyatakan valid, tetapi jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka instrumen dinyatakan tidak valid. Valid tidaknya suatu butir angket, menggunakan ketentuan jika r_{hitung} lebih besar atau sama dengan r_{tabel} dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $n = 44$ maka diperoleh nilai r_{tabel} sebesar 0,297.

Instrumen penelitian berjumlah 19 item pertanyaan yang telah di uji cobakan dengan hasil 17 item instrument penelitian dinyatakan valid yang dengan nilai r_{hitung} 0,324-0,681, sedangkan 2 item instrumen dinyatakan tidak valid atau melakukan revisi dengan nilai r_{hitung} 0,214-0,273.

2. Uji Reliabilitas Instruemen

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas internal dengan menggunakan rumus *Alpha*. Rumus *Alpha* digunakan untuk mencari reliabilitas kuesioner yang menggunakan teknik skor skala *Likert* (Arikunto, 2014: 239).

Uji reliabilitas dilakukan terhadap instrument penelitian yang telah dinyatakan valid menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil uji reliabilitas Instrument penelitian dengan nilai r_{11} sebesar 0,841 maka 19 item instrument angket dinyatakan reliabel.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian tentang Pemanfaatan Waktu luang Peserta Didik di SMPN Kabupaten Hulu Sungai Utara pada tahun 2022 dari 23 sekolah di dapatkan 881 Responden yang menjawab kuesioner angket penelitian. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Data Peserta Didik yang Menjawab Kuesione Angket

NO	NO SOAL	Sering		Kadang-kadang		Pernah		Tidak Pernah	
		F	%	F	%	F	%	F	%
1	1	264	30%	507	58%	86	10%	24	3%
2	3	416	47.22%	365	41.43%	90	10.22%	10	1.24%
3	5	314	36%	415	47%	133	15%	19	2%
4	7	428	49%	330	37%	110	12%	13	1%
5	8	239	27%	420	48%	101	11%	121	14%

6	9	206	23%	401	48%	82	9%	192	22%
7	11	140	16%	491	56%	102	12%	148	17%
8	13	136	15%	510	58%	133	15%	102	12%
9	15	125	14%	569	65%	140	16%	47	5%
10	17	107	12%	468	53%	138	16%	168	19%
11	19	108	12%	362	41%	174	20%	237	27%
12	21	373	42%	372	42%	117	13%	19	2%
13	22	147	17%	231	26%	247	28%	256	29%
14	26	29	3%	160	18%	144	16%	548	62%
15	28	68	8%	178	20%	154	17%	481	55%
16	29	44	5%	124	14%	235	27%	478	54%
17	30	20	2%	51	6%	175	20%	635	72%
18	33	72	8%	355	40%	259	29%	195	22%
19	35	253	29%	305	35%	213	24%	110	12%

Keterangan :

F : Jumlah responden

% : Persentase dari jumlah responden

Table 2. Deskripsi hasil Analisis Pemanfaatan waktu luang peserta didik SMPN Kabupaten Hulu Sungai Utara

<i>N</i>	881
<i>Minimum</i>	19
<i>Maximum</i>	76
<i>Mean</i>	49.11
<i>Standar</i>	7

<i>Deviation</i>	
<i>Modus</i>	49
<i>Median</i>	49

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data dari hasil jawaban pada kuesione angket pemanfaatan waktu luang diluar jam sekolah pada peserta didik sekolah menengah pertama dikabupaten Hulu Sungai Utara sebagai berikut:

a. Aktivitas Relaksasi Peserta Didik

Berdasarkan pada butir soal nomor 1,3, 7, 8, 9 dan 21. Aktivitas relaksasi peserta didik berada pada tingkat kategori Tinggi dengan persentase terbanyak 36 % (314 orang). Dengan berbagai jenis Kegiatan yang paling banyak dilakukan yaitu setelah pulang sekolah langsung beristirahat, berkumpul dengan keluarga, menonton tik-tok, membersihkan rumah dan bermain game dengan game yang dimainkan mobile legend.

b. Aktivitas Gerak

Berdasarkan pada butir soal nomor 5, 11,13, 33. Aktivitas Gerak peserta didik berada pada tingkat kategori sedang dengan persentase 51% (447 orang). Dengan berbagai jenis Kegiatan yang paling banyak dilakukan yaitu Kegiatan yang paling banyak yaitu membantu orang tua belanja kebutuhan pokok, bermain dengan teman disekitar rumah di lapangan, kegiatan gotong royong.

c. Aktivitas Fisik

Berdasarkan pada butir soal nomor 17 dan 19. Aktivitas Fisik peserta didik berada pada tingkat kategori tinggi dengan persentase 41% (361 orang). Dengan berbagai jenis Kegiatan yang paling banyak dilakukan yaitu olahraga mandiri bersepeda dan olahraga bulutangkis.

d. Minat peserta didik

Berdasarkan pada butir soal nomor 22, 26, 28, dan 29. Minat peserta didik berada pada tingkat kategori Rendah dengan persentase terbanyak 43% (381 orang). Dengan pilihan minat paling banyak yaitu minat ekstrakurikuler olahraga yaitu bulutangkis dan sepak bola/futsal, dan ekstrakurikuler kesenian yaitu pada menyanyi dan memainkan alat musik.

KESIMPULAN

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan oleh peneliti tentang pemanfaatan waktu luang diluar jam sekolah pada peserta didik SMPN di kabupaten Hulu Sungai Utara. Maka dapat disimpulkan kegiatan yang dilakukan peserta didik yaitu; 1) kegiatan relaksasi (*relaxation activity*) kegiatan yang paling tinggi yaitu membersihkan rumah dan menonton tik tok, 2) kegiatan hiburan (*entertainment activity*) kegiatan paling tinggi yaitu bermain game Mobile legend dan bersepeda, 3) kegiatan pengembangan diri (*development activity*) kegiatan paling tinggi yaitu mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga dan kesenian.

Berdasarkan analisis data tingkat aktifitas fisik pada peserta didik diluar jam sekolah berada pada tingkat kategori tinggi. Dengan aktifitas yang dilakukan diluar jam sekolah oleh peserta didik yaitu, setelah pulang sekolah peserta didik langsung beristirahat dengan bermain game, menonton tik tok dan media lainnya, selanjutnya peserta membantu kegiatan pekerjaan rumah seperti merapikan kamar, mencuci piring dan memasak, kemudian pada sore hari kegiatan peserta didik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah, mengikuti les atau mengikuti pembelajaran pengajian (TPA) bagi peserta didik yang tidak mengikuti ekstrakurikuler atau kegiatan lainnya peserta didik bermain dengan teman disekitar rumahnya atau dilapangan dengan berbagai jenis kegiatan seperti bersepeda, bermain bulutangkis, bermain bola dan ada juga peserta didik yang bermain dengan memanfaatkan fasilitas

olahraga yang ada, kemudian pada malam harinya kegiatan yang dilakukan lebih banyak sifatnya santai dengan membaca buku atau mengerjakan tugas sekolah, bermain game, menonton media dan ada juga yang langsung beristirahat.

Berdasarkan hasil analisis data, peserta didik memiliki minat yang tinggi untuk berpretasi dalam kegiatan olahraga yaitu bulutangkis, sepak bola/futsal untuk kegiatan kesenian yaitu menyanyi dan memainkan alat musik.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan Pemanfaatan waktu luang peserta didik di SMPN Kabupaten Hulu Sungai Utara peneliti memberikan saran kepada orang tua, guru dan lembaga terkait memberikan arahan dan memfasilitasi aktifitas fisik peserta didik untuk meningkatkan minat peserta didik untuk berpretasi sesuai dengan bidang yang meraka minati.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2014). *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *prosedur penelitian*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik* (P. R. Cipta (ed.); revisi).
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala nilai dengan BASICA*. Andi Offset.
- Lakein, A. (2007). Manajemen Waktu. In :*Mata Khatulistiwa*.
- Mingo, I., & Montecolle, S. (2014). Subjective and objective aspects of free time: The Italian case. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 425–441.
- Monks, F.J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2002). *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.