

PENGGUNAAN WAKTU LUANG MAHASISWA PUTRA FIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

THE USE OF LEUSIRE TIME OF FIK MALE STUDENTS AT YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY

Oleh: Heri Mahmudi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
Herimahmudi15@yahoo.com

Abstrak

Penggunaan waktu luang bagi mahasiswa adalah rutinitas yang dilakukan mahasiswa dalam kesehariannya, yang dimanfaatkan dengan berbagai kegiatan selain kuliah, beribadah, belajar, dan memelihara diri, termasuk makan, tidur, dan mandi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan waktu luang mahasiswa putra FIK Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif tehnik pengambilan data menggunakan kuesioner. Populasi penelitian ini adalah 1102 mahasiswa putra FIK UNY, pengambilan sampel dengan *Proposive Sampling* sehingga mendapat sampel sejumlah 104 mahasiswa. Ujicoba instrumen dilakukan pada 20 orang mahasiswa. Validitas instrumen menggunakan *Korelasi Product* dan *Part Whole Correlation* diperoleh hasil sebesar 0,901 sedangkan reliabilitasnya menggunakan teknik KR-20 dan diperoleh hasil sebesar 0,916 dan dinyatakan reliabel. Analisis data menggunakan statistik dengan persentase. Hasil kesimpulan penelitian bahwa penggunaan waktu luang mahasiswa putra FIK UNY berada pada kategori cukup baik.

Kata Kunci: Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa

Abstract

The use of leisure time of the students is a routine which is done by the students in their daily life by doing several activities aside from lecturing, praying, learning and self care, including eating, sleeping and bathing. The purpose of this study is to find out the use of leisure time of FIK male students at Yogyakarta State University. This is a descriptive study. The data collection tehcnique used in this study is using questionnaire. The population of this study is 1102 FIK UNY male students. The sample was collected by proposive sampling and obtained 104 students. The instrument trial was conducted towards 20 students. The instrument was validated using product correlation and part whole correlation and obtained 0.901. Meanwhile, the realibility of the instrument was using KR-20 tehcnique and obtained 0,916 and claimed as reliable. The data analysis was using stactic with percentage. The result of this study shows that the leusire time of the FIK UNY male students falls in a good category.

Key Words: *The use of leisure time of the students*

PENDAHULUAN

Universitas Negeri Yogyakarta adalah perguruan tinggi yang terdiri dari beberapa Fakultas yaitu Fakultas Ekonomi, Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Bahasa dan Seni, Fakultas Ilmu Sosial dan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Salah satu fakultas yang diunggulkan adalah Fakultas Ilmu Keolahragaan yang menghasilkan insan olahraga yang kreatif, sportif, dan adaptif. Dari berbagai mata kuliah yang dipelajari, ada mata kuliah olahraga rekreasi dimana mata kuliah tersebut mempelajari tentang pengelolaan waktu dengan baik.

Sacara umum manusia memiliki waktu dalam sehari semalam 24 jam dan penggunaan waktu sangat tergantung kepentingan orang masing-masing. Jika dikelompokkan penggunaan waktu dalam sehari semalam, maka secara umum waktu terbagi menjadi tiga yaitu untuk bekerja (mencari nafkah atau melaksanakan tugas pokoknya), merawat diri (berdandan, makan, minum, istirahat, membersihkan badan, beribadah) dan waktu luang.

Waktu luang adalah waktu yang digunakan sebebas-bebasnya yang nantinya akan menimbulkan rasa senang dari kegiatan tersebut. Dari segi cara pengisian, waktu luang adalah waktu yang dapat diisi dengan sesuai pilihannya sendiri. Dari sisi fungsi, waktu luang adalah waktu yang dimanfaatkan sebagai sarana mengembangkan potensi, meningkatkan mutu pribadi, kegiatan terapeutik bagi yang mengalami gangguan emosi, meningkatkan kesegaran mental dan sosial serta sebagai selingan dan hiburan, serta sebagai sarana rekreasi. Menurut J. Hartoto (2001: 42), waktu luang adalah waktu yang sebebas-bebasnya dalam hal ini seseorang tidak terkait oleh siapapun, baik oleh pekerjaan maupun oleh tugas-tugas lain dan seseorang dapat melakukan aktivitas apa saja pada akhirnya bisa menimbulkan rasa senang serta mendapat kepuasan dari kesenangan tersebut. Seberapa efektifnya

waktu yang dimiliki dipengaruhi oleh seberapa bagusnya penanaman program penggunaan waktu di dalam pikiran seseorang (Ronal Hutagalung, 2006: 29).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, didapatkan dari cabang olahraga hockey, ada mahasiswa non Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mengikuti kegiatan tersebut sekitar 34,7% dari 23 mahasiswa yang mengikuti kegiatan olahraga hockey. Hal tersebut juga terjadi pada cabang olahraga lain seperti, sepak bola, basket, bola voli maupun olahraga lainnya. Sehingga terlihat bahwa mahasiswa FIK UNY dalam memanfaatkan fasilitas untuk meningkatkan keterampilan kurang maksimal, jika dilihat dari jumlah keseluruhan mahasiswa putra FIK UNY adalah 1102 mahasiswa dan pada dasarnya mahasiswa FIK UNY sangat gemar dalam berolahraga, maka setiap kegiatannya mahasiswa FIK akan lebih banyak melakukan kegiatan olahraga dibandingkan dengan aktivitas yang lain. Sedangkan pada kenyataannya kegiatan olahraga yang ada di sekitar UNY masih banyak di isi dari luar mahasiswa FIK.

Dari survei tersebut peneliti belum mengetahui gambaran penggunaan waktu luang mahasiswa putra FIK UNY, selama ini peneliti juga belum pernah menemukan penelitian yang menggambarkan penggunaan waktu luang mahasiswa putra. Maka mengacu pada permasalahan di atas peneliti ingin mengetahui gambaran penggunaan waktu luang mahasiswa putra FIK Universitas Negeri Yogyakarta selepas waktu pokok dan waktu memelihara diri.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan pengambilan data menggunakan angket. Hasil yang

diperoleh penyebaran angket akan diubah menjadi sekur kemudian proses selanjutnya dalam penelitian ini adalah menganalisis dengan menggunakan teknik deskriptif yang dituangkan ke dalam bentuk persentase.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan dilaksanakan pada bulan Januari 2016.

Populasi dan Sampel

Mahasiswa putra FIK UNY yang berjumlah 1102 mahasiswa putra. Pengambilan sampel dengan cara *Proposive Sampling* sehingga mendapat sampel penelitian sebanyak 104 mahasiswa.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan data

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7), ada tiga langkah yang harus ditempuh dalam menyusun instrumen penelitian, yaitu:

1. Mendefinisikan konstruk

Konstruk adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti konstruk yang akan diteliti, sehingga nantinya tidak akan menjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian yang diambil.

2. Menyidik faktor

Tahap ini bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang ditemukan dalam konstruk yang akan diteliti. Adapun faktor yang meliputi: Penggunaan waktu luang secara bebas yaitu: (bebas atas kehendaknya, dilakukan sukarela, bernilai positif), Penggunaan waktu luang untuk peningkatan keterampilan sebagai mahasiswa FIK yaitu: (kursus, membaca materi diluar sekolah, pelatihan-pelatihan), Penggunaan waktu luang atas permintaan masyarakat yaitu: (pengurus orang/kampung, pengurus orang, Rt/Rw

dusun, Desa/kelurahan), dan Penggunaan waktu luang untuk kebutuhan promosi atas tugas pokoknya yaitu: (mengikuti kejuaraan, mengikuti pameran, mengikuti pentas).

3. Menyusun butir-butir pernyataan

Langkah yang ketiga adalah menyusun butir-butir pernyataan berdasarkan faktor yang menyusun konstruk. Butir-butir pernyataan harus berhubungan dengan isi faktor.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian survei dengan cara menganalisis statistik deskriptif kuantitatif dari hasil pengumpulan data sehingga nantinya dapat diterangkan kedalam bentuk persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisis data yang berwujud angka-angka dalam pengukuran level interval Menurut Saifuddin Azwar (2012: 145-149).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dimana data utama pada penelitian ini diambil dengan menyebarkan angket. Setelah data terkumpul, selanjutnya data di-*coding*, diedit, di-*scoring*, di-*tabulating*, dan dianalisis. Analisis data digunakan bantuan *software* komputer SPSS.

Sasaran dari penelitian ini adalah penggunaan waktu luang mahasiswa putra FIK UNY. Pada bagian ini akan dideskripsikan data secara keseluruhan maupun data pada tiap-tiap faktor yang diteliti. Faktor-faktor dari penggunaan waktu luang mahasiswa putra FIK UNY, adalah: (1) Penggunaan waktu luang secara bebas; (2) Penggunaan waktu luang untuk peningkatan keterampilan sebagai mahasiswa FIK; (3) Penggunaan waktu luang atas permintaan masyarakat; dan (4) Penggunaan waktu luang untuk kebutuhan promosi atas tugas pokoknya.

Instrumen yang berupa kuesioner untuk mengukur penggunaan waktu luang mahasiswa putra FIK UNY, terdiri dari 23

item pernyataan yang valid pada ujicoba instrumen penelitian (uji validitas dan reliabilitas), dengan skor 1 dan 0. Selanjutnya skala diubah ke dalam persentase pencapaian, yaitu jumlah jawaban 1 (ya) dibagi dengan 23 (jumlah item) dan dikalikan 100; sehingga diperoleh rentangan skor antara 0 sampai dengan 100.

Perhitungan rerata (*mean*) harapan = $(100 + 0)/2 = 50,0$ dan standart deviasi harapan = $(100 - 0)/6 = 16,67$. Dari *mean* dan SD ideal tersebut dapat ditentukan kriteria penilaian penggunaan waktu luang mahasiswa putra FIK UNY yang disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 1
Kriteria Penafsiran Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa Putra FIK Universitas Negeri Yogyakarta

No.	Norma Penilaian	Rentang Skor	Interpretasi
1.	$(M_i + 1 SD_i) < X < (M_i + 3SD_i)$	66,67 – 100,00	Baik
2.	$(M_i - 1 SD_i) < X < (M_i + 1 SD_i)$	33,34 – 66,66	Cukup Baik
3.	$(M_i - 3 SD_i) < X < (M_i - 1 SD_i)$	0,00 – 33,33	Kurang Baik

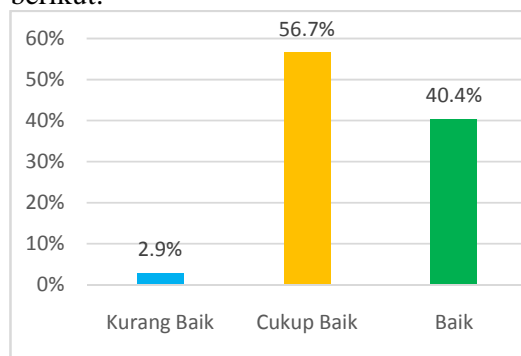
Berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 63,04; median 63,05; modus 60,87 dan standart deviasi sebesar 15,219. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 33,34 s.d. 66,66 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penggunaan waktu luang mahasiswa putra FIK UNY berada pada kategori cukup baik.

Penggunaan waktu luang mahasiswa putra FIK UNY berdasarkan pengkatagoriannya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2
Distribusi Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa Putra FIK Universitas Negeri Yogyakarta

No	Kategori	Rentan g Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	66,67 – 100,00	42	40,4
2.	Cukup Baik	33,34 – 66,66	59	56,7
3.	Kurang Baik	0,00 – 33,33	3	2,9
Total			104	100,0

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 1 Histogram Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa Putra FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dari tabel dan histogram tersebut di atas, diketahui bahwa dari 104 mahasiswa putra FIK UNY sebagai sampel penelitian 40,4% menggunakan waktu luang dengan baik; 56,7% cukup baik; dan 2,9% kurang baik. Dilihat dari mayoritasnya, mayoritas mahasiswa putra FIK UNY dalam menggunakan waktu luang berada pada kategori cukup baik (56,7%); demikian juga dilihat dari rata-ratanya berada pada kategori cukup baik.

Analisis berikutnya adalah menganalisis pada masing-masing faktor dan indikator dari penggunaan waktu luang mahasiswa putra FIK UNY; antara lain: (1) Penggunaan waktu luang secara bebas; (2) Penggunaan waktu luang untuk

peningkatan keterampilan sebagai mahasiswa FIK; (3) Penggunaan waktu luang atas permintaan masyarakat; dan (4) Penggunaan waktu luang untuk kebutuhan promosi atas tugas pokoknya.

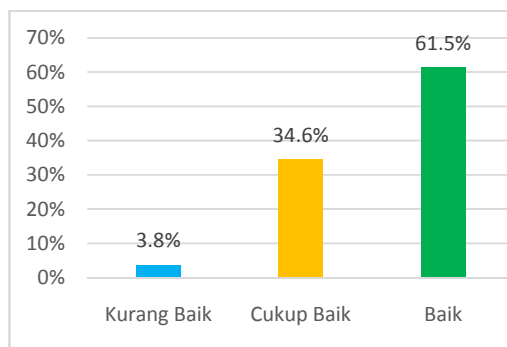
1. Penggunaan Waktu Luang Secara Bebas

Penggunaan waktu luang secara bebas pada mahasiswa putra FIK UNY (faktor 1) diukur dengan 8 item pertanyaan/pernyataan (item valid dalam uji coba instrumen), dengan skor 1 dan 0. Selanjutnya skor diubah ke dalam persentase pencapaian (skala 100). Seperti data yang sudah terlampirkan maka berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 72,12; median 75,00; modus 87,50 dan standart deviasi sebesar 19,659. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 66,67 s.d. 100,00 kategori baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penggunaan waktu luang secara bebas pada mahasiswa putra FIK UNY berada pada kategori baik.

Tabel 3
Distribusi Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa Putra FIK UNY Secara Bebas

No	Kategori	Rentan g Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	66,67 – 100,00	64	61,5
2.	Cukup Baik	33,34 – 66,66	36	34,6
3.	Kurang Baik	0,00 – 33,33	4	3,8
Total			104	100,0

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 2 Histogram Penggunaan Waktu Luang Secara Bebas Mahasiswa Putra FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dari tabel dan histogram tersebut di atas, diketahui bahwa dari 104 mahasiswa putra FIK UNY sebagai sampel penelitian 61,5% menggunakan waktu luang secara bebas dengan baik; 34,6% cukup baik; dan 3,8% kurang baik. Dilihat dari mayoritasnya, mayoritas mahasiswa putra FIK UNY dalam menggunakan waktu luang berada pada kategori baik (61,5%); demikian juga dilihat dari rata-ratanya berada pada kategori baik.

Indikator penggunaan waktu luang secara bebas pada mahasiswa putra FIK UNY pada penelitian ini terdiri dari 8 item pernyataan. Pencapaian pada tiap-tiap indikator, disajikan pada tabel berikut ini.

2. Penggunaan Waktu Luang untuk Meningkatkan Keterampilan

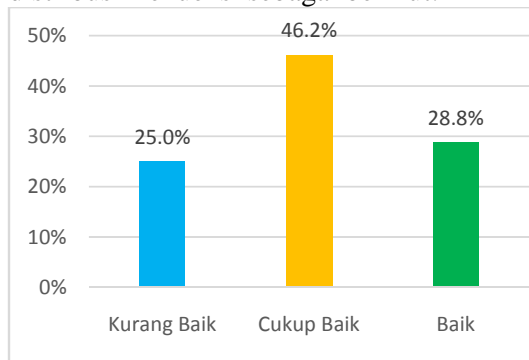
Penggunaan waktu luang untuk meningkatkan keterampilan pada mahasiswa putra FIK UNY (Faktor 2) diukur dengan 5 item pertanyaan/pernyataan (item valid dalam uji coba instrumen), dengan skor 1 dan 0. Selanjutnya skor diubah ke dalam persentase pencapaian (skala 100). Seperti data yang sudah terlampirkan maka berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 51,15; median 50,00; modus 40,00 dan standart deviasi sebesar

30,129. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 33,34 s.d. 66,66 kategori cukup baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penggunaan waktu luang untuk meningkatkan keterampilan pada mahasiswa putra FIK UNY berada pada kategori cukup baik. Adapun tabel pengkatagoriannya yaitu:

Tabel 4
Distribusi Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa Putra FIK UNY untuk Meningkatkan Keterampilan

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	66,67 – 100,00	30	28,8
2.	Cukup Baik	33,34 – 66,66	48	46,2
3.	Kurang Baik	0,00 – 33,33	26	25,0
Total			104	100,0

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 3 Histogram Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa Putra FIK Universitas Negeri Yogyakarta untuk Meningkatkan Keterampilan

Dari tabel dan histogram tersebut di atas, diketahui bahwa dari 104 mahasiswa putra FIK UNY sebagai sampel penelitian 28,8% menggunakan waktu luang untuk meningkatkan keterampilan dengan baik; 46,2% cukup baik; dan 25,0% kurang baik. Dilihat dari mayoritasnya,

mayoritas mahasiswa putra FIK UNY dalam menggunakan waktu luang untuk meningkatkan keterampilan berada pada kategori cukup baik (46,2%); demikian juga dilihat dari rata-ratanya berada pada kategori baik.

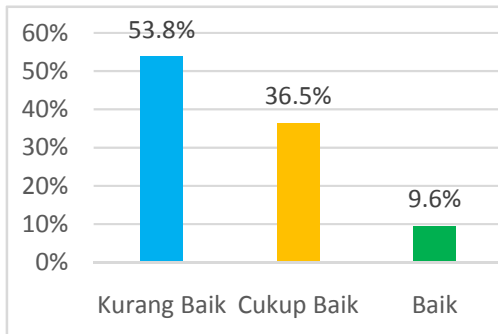
3. Penggunaan Waktu Luang Atas Permintaan Masyarakat

Penggunaan waktu luang atas permintaan masyarakat pada mahasiswa putra FIK UNY (Faktor 3) diukur dengan 5 item pertanyaan/pernyataan (item valid dalam ujicoba instrumen), dengan skor 1 dan 0. Selanjutnya skor diubah ke dalam persentase pencapaian (skala 100). Seperti data yang sudah terlampirkan maka berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 31,73; median 20,00; modus 20,00 dan standart deviasi sebesar 25,483. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 0,00 s.d. 33,33 kategori Kurang Baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penggunaan waktu luang atas permintaan masyarakat pada mahasiswa putra FIK UNY berada pada kategori Kurang Baik. Adapun tabel pengkatagoriannya yaitu:

Tabel 5
Distribusi Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa Putra FIK UNY Atas Permintaan Masyarakat

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	66,67 – 100,00	10	9,6
2.	Cukup Baik	33,34 – 66,66	38	36,5
3.	Kurang Baik	0,00 – 33,33	56	53,8
Total			104	100,0

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 4 Histogram Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa Putra FIK Universitas Negeri Yogyakarta Atas Permintaan Masyarakat

Dari tabel dan histogram tersebut di atas, diketahui bahwa dari 104 mahasiswa putra FIK UNY sebagai sampel penelitian 9,6% menggunakan waktu luang atas permintaan masyarakat berada pada kategori Baik; 36,5% Cukup Baik; dan 53,8% Kurang Baik. Dilihat dari mayoritasnya, mayoritas mahasiswa putra FIK UNY dalam menggunakan waktu luang atas permintaan masyarakat berada pada kategori Kurang Baik (53,8%); demikian juga dilihat dari rata-ratanya berada pada katagori Kurang Baik.

4. Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa Putra FIK UNY untuk Kebutuhan Promosi sebagai Mahasiswa

Penggunaan waktu luang untuk kebutuhan promosi atas tugas pokoknya pada mahasiswa putra FIK UNY (Faktor 3) diukur dengan 5 item pertanyaan/pernyataan (item valid dalam ujicoba instrumen), dengan skor 1 dan 0. Selanjutnya skor diubah ke dalam persentase pencapaian (skala 100).

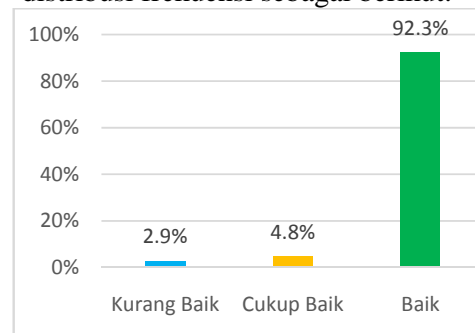
Seperti data yang sudah terlampirkan maka berdasarkan analisis data dengan bantuan *software* komputer diperoleh rerata (*mean*) sebesar 91,73; median 100,00; modus 100,00 dan standart deviasi sebesar

17,977. Rerata skor tersebut berada pada interval kelas 66,67 s.d. 100,00 kategori Baik. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penggunaan waktu luang untuk kebutuhan promosi atas tugas pokoknya pada mahasiswa putra FIK UNY berada pada kategori Baik. Adapun tabel pengkatagoriannya yaitu:

Tabel 6
Distribusi Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa Putra FIK UNY untuk Kebutuhan Promosi

No	Kategori	Rentan g Skor	Frekuensi	
			n	%
1.	Baik	66,67 – 100,00	96	92,3
2.	Cukup Baik	33,34 – 66,66	5	4,8
3.	Kurang Baik	0,00 – 33,33	3	2,9
Total			104	100,0

Berdasarkan distribusi frekuensi tersebut di atas dapat dibuat histogram distribusi frekuensi sebagai berikut:



Gambar 5 Histogram Penggunaan Waktu Luang Mahasiswa Putra FIK UNY Universitas Negeri Yogyakarta untuk Kebutuhan Promosi

Dari tabel dan histogram tersebut di atas, diketahui bahwa dari 104 mahasiswa putra FIK UNY sebagai sampel penelitian 92,3% menggunakan waktu luang untuk kebutuhan promosi atas tugas pokoknya berada pada kategori Baik;

4,8% Cukup Baik; dan 2,9% Kurang Baik. Dilihat dari mayoritasnya, mayoritas mahasiswa putra FIK UNY dalam menggunakan waktu luang untuk kebutuhan promosi atas tugas pokoknya berada pada kategori Baik (92,3%); demikian juga dilihat dari rata-ratanya berada pada Baik.

C. Pembahasan

Penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan waktu luang mahasiswa putra berada pada kategori cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan pencapaian rerata skor sebesar 63,04 atau 93,04% (Skala 0-100). Dari 104 mahasiswa putra FIK UNY sebagai sampel penelitian 40,4% menggunakan waktu luang dengan baik; 56,7% cukup baik; dan 2,9% kurang baik. Dilihat dari mayoritasnya, mayoritas mahasiswa (57,7%) menggunakan waktu luang dengan cukup baik.

1. Penggunaan Waktu Luang Secara Bebas

Dapat diuraikan bahwa dari 93,3% mahasiswa menyatakan bahwa olahraga menjadi hobi para mahasiswa. Mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luang secara bebas untuk melakukan olahraga sebagai hobi, seperti: sepak bola, billiard, futsal, bola voli, bulutangkis, lari, renang, sepak bola, fitness, karate, tenis lapangan, taekwondo, berkuda, renang, pencak silat, pendakian, panahan, basketball, softball, baseball, tenis, atletik, dayung, catur, menembak, sepak takraw, senam, hockey, skipping, snorkeling.

Aktivitas seni juga dilakukan para mahasiswa jika ada kesempatan dengan persentase 57,7%, mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luangnya secara bebas untuk melakukan aktivitas seni, seperti: karaoke,

bermain gitar, melukis, menganyam, musik, ketoprak, menari, karawitan, desain grafis, seni beladiri, pahat, ukiran, tari jawa, bermain drum, photography, memasak. berkunjung keteman juga dilakukan para mahasiswa dengan persentase 87,5%, mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luang secara bebas untuk berkunjung keteman dengan variasi: , 3 kali, 2 kali, 4 kali 5 kali dalam seminggu. Aktivitas memancing menjadi aktivitas para mahasiswa dengan persentase 21,2%, menyatakan dengan frekuensi 1 kali, 2 kali, 4, kali, dalam seminggu. Sebanyak 87,3% mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luang secara bebas dengan menambah tidur di siang hari, selama, 30 menit, 60 menit, 70 menit, 90 menit, 120 menit,

Sebanyak 74,0% mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luang secara bebas dengan menambah jam belajar diluar sekolah, diantaranya selama, 30 menit, 50 menit, 60 menit, 120 menit, 240 menit. Sebanyak 83,7% mahasiswa FIK UNY menggunakan waktu luang secara bebas digunakan untuk bersantai dengan teman, diantaranya selama: 30 menit, 60 menit, 90 menit, 120 menit, 180 menit, 240 menit.

Sebanyak 87% mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luang secara bebas digunakan untuk menonton siaran televisi, seperti: film, para petualang cantik, mata lelaki, wisata malam, siaran bola, sport, berita, kartun, on the sport, liga champion, mister tukul jalan-jalan, olahraga, news, berita olahraga, pertandingan sepak bola, one stop football, gosip, D'terong, bolang,

katakana putus, hitam putih, net sport, stand up comedy, infotaimen, liburan, talk show inspiratif, ftv, mata najwa, cinta musim ceri, moto GP, Kompas Sport, Buser, olahraga, upin-ipein, Rangking 1, Eat Bulaga Indonesia.

2. Penggunaan Waktu Luang untuk Meningkatkan Keterampilan

Dapat diuraikan bahwa dari 38,8% mahasiswa menyatakan sering mengunjungi perpustakaan. Mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luang dengan berkunjung ke perpustakaan dalam seminggu 1 kali, 2 kali, 3 kali.

Sebanyak 43,1% mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luangnya dengan membaca surat kabar, yaitu: koran, majalah, media masa, koran, Kompas, detik.com, goal, Jawa Pos, Tribun, Kedaulatan Rakyat, Kompas Sport, Suara Merdeka.

Sebanyak 72,1% mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luangnya untuk berdiskusi bersama teman dengan bahan diskusi tugas perkuliahan sebagai berikut: tes pengukuran, tugas kuliah, anatomi, PKM, tugas praktik, tugas presentasi, laporan PKL, pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, tes pengukuran, perencanaan program latihan.

Sebanyak 53,8% mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luangnya untuk berdiskusi bersama teman dengan bahan, yaitu: pengalaman, proposal skripsi, tentang sepak bola, perkuliahan, berita trending topik, organisasi, perencanaan kegiatan, diskusi publik di kammi, sosial, politik, ekonomi, agama, tentang olahraga.

Sebanyak 50,0% mahasiswa putra FIK UNY

menggunakan waktu luangnya untuk mendalami mata kuliah, yaitu: bulu tangkis, kinesiology, psikologi olahraga, anatomi, fisiologi, kebugaran jasmani, melatih voli, matakuliah kecabangan sepak bola, kesehatan olahraga, kepelatihan sepak bola, metodologi penelitian, statistik, biomekanika, bahasa Inggris, tes dan pengukuran, kebugaran jasmani, fitness, manajemen olahraga, latihan beban, terapi manipulatif, pembelajaran/gaya mengajar, gizi olahraga, cedera, komunikasi olahraga, olahraga kontemporer, kesehatan olahraga, renang, latihan beban, perencanaan program latihan, kecabangan bulu tangkis.

3. Penggunaan Waktu Luang Atas Permintaan Masyarakat

Dapat diuraikan bahwa dari 59,6% mahasiswa menyatakan bahwa berorganisasi menjadi salah satu kegiatan para mahasiswa putra FIK UNY, yaitu: Hima PJKR, tutorial UNY, Tapak Suci Putra Muhammadiyah, BEM, Karang Taruna, UKM Sepak Takraw, Remaja Masjid, UKMF Al-Hidayah, Formula 23, Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM), Purna Paskibraka Indonesia (PPI), Karang Taruna, KMH Al-Hidayah FIK, Hima Ikor, karate, UKM Sepak Bola, UKM Kewirausahaan, DPM, HIMA PGSD Penjas, UKM Voli, IMORI DIY, HIMA IKOR, UKM Basket, Pergatsi Sleman, OPB, FKMP UNY, UKM Karate, pengurus Masjid, IKMK, OMK, PPI Kota Magelang, RISMA, UKM Hockey, UKKI, KMMU, UKM Softball, DMI, PRAMUKA, PDBI DIY, PPMI.

Sebanyak 24,0% mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luangnya sebagai pengurus HIMA dengan

jabatan: sekretaris, anggota, staf kaminfo, kadep PSDM, ketua, kaminfo, penyaluran minat bakat, Staf PMB, seksi kesejahteraan dan kewirausahaan, anggota SOSMAS. Sebanyak 51,0% mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luangnya untuk berorganisasi di Desa dengan menjabat sebagai anggota, sekretaris, seksi keolahragaan, ketua, bidang kepemudaan, humas, wakil ketua, bendahara, remaja masjid. Sebanyak 16,3% mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luangnya untuk berorganisasi keagamaan dengan menjabat sebagai risma, ketua, staf kekaderan, anggota, bendahara, takmir masjid, koordinator, kepala bidang media dan jaringan, sekretaris. Sebanyak 7,7% mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luangnya untuk menjadi pengurus kepramukaan dengan jabatan diantaranya: anggota, pembina, bayangkara, wakil ketua, siaga.

4. Penggunaan Waktu Luang untuk Kebutuhan Promosi atas Tugas Pokoknya Sebagai Mahasiswa

Dapat diuraikan bahwa dari 97,1% mahasiswa menyatakan bahwa penggunaan waktu luang untuk melihat pertandingan olahraga seperti: sepak bola, renang, motor GP, bulutangkis, basket, bola voli, tinju bebas, karate, bola voli, silat, judo, atletik, hockey, mancing, sepatu roda, taekwondo, gulat, tenis meja, balap motor, airomodeling, panahan, tinju.

Sebanyak 90,4% mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luangnya untuk mengikuti pertandingan olahraga, seperti: tenis meja, sepak bola, futsal, tenis meja, bola voli,

bulutangkis, basket, gateball, karate, pencak silat, taekwondo, softball, dayung, sepak takraw. Sebanyak 78,8% mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luangnya untuk berusaha terlibat dalam pertandingan olahraga seperti: tenis meja, sepak bola, futsal, jogging, bola voli, bulutangkis, basket, karate, sepak takraw. Sebanyak 94,2% mahasiswa putra FIK UNY menggunakan waktu luang dalam seminggu digunakan untuk berolahraga, seperti: bulutangkis, futsal, jogging, basket, gateball, tenis meja, lari, karate, renang, sepak bola, hockey, softball, fitness, taekwondo, senam, dayung, sepak takraw, bersepeda.

Sebanyak 98,1% mahasiswa putra FIK UNY menyatakan bangga menjadi mahasiswa olahraga dengan alasan: karena sesuai dengan hobi, mendalami keahlian olahraga, karena rasa suka akan olahraga, bisa mempunyai fisik yang kuat, kesehatan jasmani dan rohani menjadi baik, cita-cita bisa tercapai untuk menjadi guru olahraga, bisa menjadi teladan di masyarakat untuk selalu menjaga kesehatan, karena tidak semua orang bisa menjadi mahasiswa FIK, karena FIK UNY terakreditasi sangat baik, berkesempatan mengembangkan dan meningkatkan potensi, fakultas yang bervariasi, selalu sehat, hobi tersalurkan, menjadi orang yang terdidik dan mendapatkan pengetahuan sesuai jurusan, mempunyai visi dan misi yang sesuai dengan mahasiswa, memiliki masa depan yang baik untuk mahasiswa, bisa mengembangkan olahraga di masyarakat, menjadi seseorang yang disiplin, memiliki sarana dan prasarana yang baik dan lengkap,

FIK merupakan fakultas idaman atau favorit, pembelajaran kondusif, salah satu fakultas terbaik di Indonesia, ilmu yang didapat sangat bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain dan dapat meningkatkan prestasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab terdahulu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan waktu luang mahasiswa putra FIK Universitas Negeri Yogyakarta dari 104 mahasiswa putra FIK UNY sebagai sampel penelitian 40,4% menggunakan waktu luang dengan baik; 56,7% cukup baik; dan 2,9% kurang baik.

Saran

Bertolak pada hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan penelitian ini, serta berdasarkan manfaat penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran-saran yang perlu disampaikan, antara lain:

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa perlu meningkatkan penggunaan waktu luang yang tadinya cukup baik menjadikan sangat baik.

2. Bagi lembaga

Lembaga perlu adanya pengkondisian para mahasiswa guna meningkatkan keterampilan diluar jam perkuliahan berlangsung untuk menambah skill dalam bentuk mempersiapkan diri setelah lulus kedalam kehidupan bermasyarakat.

3. Bagi dosen

Dosen perlu mengarahkan para mahasiswa dalam penggunaan waktu luang terlebih dalam penggunaan waktu luang atas permintaan masyarakat selain itu mahasiswa perlu diberikannya arahan dan bimbingan untuk bersosialisasi guna mempersiapkan kehidupan dalam bermasyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Hutagalung Ronal. (2006). *Menjadi Pemenang dalam Kelas dan Kehidupan*. Makasar: Ideas Publishing.

J. Hartoto. (2001). *Pendidikan Rekreasi Prinsip dan Metode*. Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga.

Saifuddin Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.