

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KONSTRUK TEORI SOSIAL  
KOGNITIF PADA MAHASISWA FIK UNY DI ERA *NEW NORMAL*  
*COVID-19***

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Oleh:  
Andri Bangsawan  
NIM. 17603149001

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2021**

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KONSTRUK TEORI SOSIAL KOGNITIF  
PADA MAHASISWA FIK UNY DI ERA *NEW NORMAL COVID-19***

Oleh:  
Andri Bangsawan  
NIM. 17603149001

**ABSTRAK**

Pembatasan sosial di era Pandemi Covid-19 dewasa ini berpotensi untuk mempengaruhi tingkat aktivitas fisik masyarakat termasuk pada mahasiswa FIK UNY. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pola, tingkat dan status aktivitas fisik mahasiswa dan apakah terdapat status aktivitas fisik mahasiswa berbeda pada mahasiswa dengan status konstruks teori sosial kognitif yang berbeda.

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional cross-sectional* pada 102 orang yang merupakan mahasiswa aktif FIK UNY yang sedang melaksanakan pembelajaran jarak jauh ditengah pandemi COVID-19 secara penuh. Sampel penelitian diambil dengan metode *convenience sampling* dengan kriteria mahasiswa yang mengisi form *online* yang dikirimkan disebarakan melalui organisasi Himpunan mahasiswa (HIMA) masing-masing Program Studi. Aktivitas fisik diukur dengan instrument *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Konstruk sosial kognitif diukur dengan instrument adaptasi dari COVID-19 *Snapshot and Monitoring* (COSMO) dari WHO yang meliputi *self-efficacy*, *self regulation*, *outcome expectation* dan *sosial support*. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY. Uji beda menggunakan Mann-Whitney Test dilakukan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada status sosio kognitif yang berbeda.

Hasil penelitian menunjukkan pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY cenderung tinggi rata-rata pada domain aktivitas rekreasi (1378.63 Mets/minggu), disusul dengan domain aktivitas kerja (503.14 Mets/minggu), dan transportasi (292.55 Mets/minggu). Mahasiswa dengan tingkat status sosial kognitif yang lebih baik memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibanding mahasiswa dengan status sisal kognitif yang kurang baik. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan status sosial kognitif yang baik memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik pula.

**Kata Kunci:** Konstruk Teori Sosial Kognitif, Tingkat Aktivitas Fisik, Era *New Normal COVID-19*

**LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITIES AND SOCIAL COGNITIVE THEORY  
CONSTRUCTION ON THE STUDENTS OF FIK UNY DURING COVID-19  
NEW NORMAL ERA**

By:  
Andri Bangsawan  
17603149001

**ABSTRACT**

*Social restrictions in the recent Covid-19 Pandemic era have the potential to affect the level of physical activities of the society including FIK UNY (Faculty of Sport Science, Yogyakarta State University) students. The main objective of this research is to determine the pattern, level, and status of students' physical activity and whether there are different physical activity statuses of students with different social cognitive theory construct statuses.*

*This research was a cross-sectional observational study on 102 people who were active students of FIK UNY who are carrying out the full distant learning during the COVID-19 pandemic. The research sample was taken by convenience sampling method with the criteria of students filling out online forms that were sent and distributed through the Student Association (HIMA) of each Study Programs. Physical activity was measured by the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) instrument. The social cognitive construct was measured by using an adaptation instrument from the WHO's COVID-19 Snapshot and Monitoring (COSMO) which included self-efficacy, self-regulation, outcome expectation and social support. Descriptive analysis was used to describe the physical activity patterns of FIK UNY students. Different test using the Mann-Whitney Test was conducted to determine the level of physical activities on different socio-cognitive status.*

*The results show that the physical activity patterns of FIK UNY students tend to be high in the recreational activity domain (1378.63 meter week), followed by the work activity domain (503.14 meters/week), and transportation (292.55 meters/week). Students with better cognitive social status levels have higher levels of physical activity than students with poor cognitive social status. It can be concluded that students with good social cognitive status have a good level of physical activity as well.*

**Keywords:** *Social Cognitive Theory Construct, Level of Physical Activities, COVID-19 New Normal Era.*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Andri Bangsawan

Nim : 17603149001

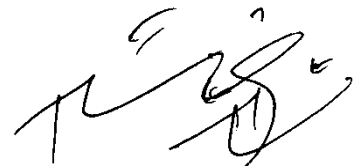
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Judul TAS : Tingkat Aktivitas Fisik dan Konstruk Teori Sosial Kognitif  
pada Mahasiswa FIK UNY di Era *New Normal Covid-19*

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 21 Januari 2021

Yang menyatakan,



Andri Bangsawan  
NIM. 17603149001

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KONSTRUK TEORI SOSIAL  
KOGNITIF PADA MAHASISWA FIK UNY DI ERA *NEW NORMAL*  
*COVID-19***

Disusun oleh:

Andri Bangsawan  
17603149001

Telah Memenuhi Syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 21 Januari 2021

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dr. Sigit Nugroho., M. Or  
NIP. 198009242006041001

Menyetujui,  
Dosen Pembimbing



dr. Novita Intan Arovah, MPH., Ph.D.  
NIP. 197811102002122001

## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

#### TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN KONSTRUK TEORI SOSIAL KOGNITIF PADA MAHASISWA FIK UNY DI ERA *NEW NORMAL* *COVID-19*

Disusun oleh:

Andri Bangsawan  
NIM. 17603149001


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Pada tanggal 21 Januari 2021

Nama	TIM PENGUJI Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
dr. Novita Intan Arovah., MPH., Ph. D	Ketua Penguji		21 Jan. 21
Eka Swasta Budayati., M.S.	Sekretaris Penguji		27 Jan. 21
Dr. Bernadeta Suhartini., M. Kes.	Penguji Utama		25 Jan. 21

Yogyakarta, | Februari 2021  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

plt. Dekan,



Yudik Prasetyo., S. Or., M. Kes.   
NIP. 198208152005011002

## **MOTTO**

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

(Al- Insyrah: 6)

Anak lelaki tak boleh dihiraukan panjang, hidupnya ialah untuk berjuang. Kalau perahunya telah dikayuhnya ke tengah, dia tak boleh surut palang, meskipun bagaimana besar gelombang. Biarkan kemudi patah, biarkan layar robek, itu lebih mulia daripada membalik haluan pulang.

(Buya Hamka)

Sekali Hidup ber Arti, setelah itu mati.

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Segala puji bagi Allah Tuhan sekalian alam. Pada hari yang berbahagia ini penulis telah sampai pada tahap akhir perjuangan dalam menyelesaikan sarjana 1 di Kota Yogyakarta ini. Sampai pada tahap sekarang ini bukanlah tanpa perjuangan, suka dan duka yang dihadapi menjadikan penulis mendapatkan banyak pelajaran berharga dalam menghadapi hidup. Terciptanya karya sederhana dan keberhasilan yang penulis peroleh sampai pada tahap ini adalah berkat do'a dari banyak orang. Penulis berharap karya sederhana ini bermanfaat dan bisa memotivasi banyak orang. Oleh karenanya Karya yang sederhana ini penulis persembahkan untuk orang-orang hebat yang hadir dalam hidup penulis:

1. Ibu Rohaida (Alm), sosok wanita berhati malaikat yang melahirkan dan merawat penulis dengan kasih sayang sepanjang hayat.
2. Bapak Amsir, laki-laki bertanggung jawab dan pekerja keras. Sosok ayah yang selalu mendukung dan memotivasi setiap perjuangan penulis.
3. Keluarga besar Abdullah Siddik (Alm).
4. Sahabat-sahabat penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu mendukung, membantu, dan menemani perjuangan penulis selama menempuh pendidikan di Kota Yogyakarta ini sampai karya ini terselesaikan. Mudah-mudahan akan selalu menjadi sahabat sampai nanti.
5. Keluarga besar Ikatan Mahasiswa Afirmasi UNY
6. Keluarga besar Asrama Mahasiswa Lampung di Jogjakarta.
7. Ikatan Keluarga Pelajar dan Mahasiswa Lampung Barat Yogyakarta (IKPM LAMBAR YK).



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan karunia dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Aktivitas Fisik dan Konstruksi Teori Sosial Kognitif pada Mahasiswa FIK UNY di Era *New Normal Covid-19*”.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat dukungan dan uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

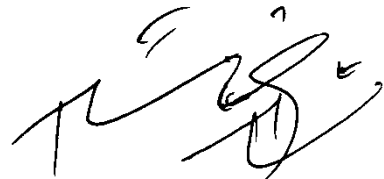
1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Sigit Nugroho., M. Or., selaku Kepala Jurusan dan Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. dr. Novita Intan Arovah, MPH., Ph.D., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. dr. Novita Intan Arovah, MPH., Ph.D., Eka Swasta Budayati., M.S., dan Dr. Bernadeta Suhartini., M. Kes., selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini
5. Teman, Sahabat, dan seluruh mahasiswa FIK UNY yang telah berpartisipasi dalam proses pengambilan data.

6. Keluarga Mahasiswa Afirmasi UNY dan semua sahabat yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan dan kerjasamanya selama ini, semoga persahabatan kita semua terjalin sampai nanti.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 21 Januari 2021

Penulis



Andri Bangsawan  
NIM. 17603149001

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang</b> .....	1
<b>B. Identifikasi Masalah</b> .....	6
<b>C. Pembatasan Masalah</b> .....	7
<b>D. Rumusan Masalah</b> .....	8
<b>E. Tujuan Penelitian</b> .....	8
<b>F. Manfaat Penelitian</b> .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	10
<b>A. <i>Corona Virus Disease (COVID-19)</i> dan Pembatasan Sosial</b> .....	10
1. <b>Latar Belakang, dan Epidemiologi</b> .....	10
2. <b>Pencegahan Penularan dan Pembatasan Sosial</b> .....	11
<b>B. Aktivitas Fisik dan Imunitas</b> .....	13
<b>C. Perilaku Aktivitas Fisik dan Pengukuran Aktivitas Fisik</b> .....	17
<b>D. Domain Aktivitas Fisik</b> .....	18
1. <b>Domain Aktivitas Kerja</b> .....	19
2. <b>Domain Aktivitas Transportasi</b> .....	19
3. <b>Domain Aktivitas Rekreasi</b> .....	19
<b>E. Teori Sosial Kognitif dan Perilaku Aktivitas Fisik</b> .....	20
<b>F. Penelitian yang Relevan</b> .....	22

G.	Kerangka Berpikir.....	24
H.	Hipotesis Penelitian.....	24
<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A.	Desain Penelitian .....	26
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C.	Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
D.	Definisi Variabel Penelitian .....	28
1.	Konstruk Teori Sosial Kognitif .....	28
2.	Aktivitas Fisik .....	29
E.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	30
1.	Instrumen Penelitian .....	30
2.	Teknik Pengumpulan Data.....	31
F.	Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
A.	Hasil Penelitian.....	34
1.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	34
2.	Deskripsi Data Aktivitas Fisik.....	37
B.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	42
C.	Keterbatasan Penelitian .....	49
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>51</b>
A.	Kesimpulan.....	51
B.	Implikasi Penelitian.....	51
C.	Saran.....	51
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peta Sebaran COVID-19 di Berbagai Negara di Dunia (Sumber: Kompas.com).....	10
Gambar 2. Bentuk <i>Corona Virus Disease</i> (COVID-19) (Sumber: cnnindonesia.com) .....	11
Gambar 3. Protokol Kesehatan COVID-19 (Sumber: covid19.go.id).....	12
Gambar 4. Aktivitas Fisik dimasa pandemi COVID-19 (Sumber: p2ptm.kemkes.go.id).....	16
Gambar 5. Kerangka Berpikir .....	24
Gambar 6. Digram Desain Penelitian. ....	26
Gambar 7. Rumus Cochran's .....	27
Gambar 8. Skema Teknik Pengumpulan Data .....	32
Gambar 9. Grafik Jumlah dan Sebaran Program Studi (n=102) .....	34
Gambar 10. Jumlah Responden Berdasarkan Daerah Asal. (n=102) .....	36
Gambar 11. Usia Responden. (n=102).....	36
Gambar 13. Persentase Jenis Kelamin Responden. (n=102).....	37
Gambar 15. Pola Aktivitas Fisik Mahasiswa FIK UNY (MeTs/Mingu) (n=102). 37	
Gambar 16. Diagram Pola Aktivitas Fisik berdasarkan Jenis Kelamin (n=102) ..	38
Gambar 17. Hasil Test Mann-Whitney <i>Self-Efficacy</i> . (n=102) .....	40
Gambar 18. Hasil Test Mann-Whitney <i>Self-Regulation</i> . (n=102).....	40
Gambar 19. Hasil Test Mann-Whitney <i>Sosial Support</i> . (n=102) .....	41
Gambar 20. Hasil Test Mann-Whitney <i>Outcome Expectation</i> Imunitas. (n=102)	42

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rata Rata dan Standar Deviasi Tingkat Aktivitas Fisik Total dan Uji Normalitas. (n=102).....	39
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pamflet Penjaringan Responden .....	56
Lampiran 2. Kuisuner Online .....	57
Lampiran 3. Instrumen Konstruk Teori Sosial Kognitif .....	58
Lampiran 4. Instrumen Tingkat Aktivitas Fisik (GPAQ) .....	60
Lampiran 5. Hasil Analisis Data Deskriptif Statistik Menggunakan SPSS 20 .....	64
Lampiran 6. Hasil Analisis Data Uji Mann Witneyy Test .....	66
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	70
Lampiran 8. Hasil Data Pola Aktivitas Fisik.....	72
Lampiran 9. Data Survey Aktivitas Fisik Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan..	73
Lampiran 10. Data Demografi Responden.....	75
Lampiran 11. Data Konstruk Teori Sosial Kognitif .....	77
Lampiran 12. Data Tingkat Aktivitas Fisik (GPAQ).....	79

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pada akhir 2019 dunia dikejutkan dengan corona virus *disease* (COVID-19) yang disebabkan oleh *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) (Susilo et al., 2020). Virus ini bermula dari Wuhan, Hubei, China yang kemudian menyebar dengan cepat ke seluruh dunia. Sampai dengan Bulan Maret 2020 sebanyak 197 negara telah melaporkan terinfeksi COVID-19 (Baloch et al., 2020). Sejak kemunculannya tersebut, penyakit ini telah menjadi masalah kesehatan dunia dikarenakan tingkat penularannya (*transmission rate*) dan tingkat kematiannya (*case fatality rate*) yang tinggi (World Health Organization (WHO), 2020). Pada Maret 2020, WHO kemudian menetapkan COVID-19 sebagai pandemik global yang telah membawa dampak sosial, ekonomi, dan kesehatan yang besar di dunia.

Di Indonesia, kasus COVID-19 ini terus berkembang yang pada awalnya disebabkan oleh importasi dari luar Indonesia (*imported cases*) dan kemudian berkembang menjadi *local transmission* atau penularan yang terjadi dalam satu wilayah di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Berdasarkan data dari gugus tugas penanggulangan COVID-19 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, hingga minggu, 17 Desember 2021 sebanyak 34 Provinsi di Indonesia masih dinyatakan terpapar COVID-19, termasuk Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jumlah kasus positif COVID-19 mencapai angka 16.656 orang (covid19.go.id).



COVID-19 ditularkan melalui droplet, kontak dekat dengan pasien positif COVID-19, dan menyentuh benda yang sudah pernah terkontaminasi COVID-19. Langkah-langkah pencegahan penularan COVID-19 dapat dilakukan pada level masyarakat dan level individu (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Langkah-langkah pencegahan penularan COVID-19 pada level masyarakat yang paling efektif meliputi *physical distancing* atau menjaga jarak minimal satu meter, belajar dari rumah, bekerja dari rumah, menghindari kerumunan, menggunakan masker, dan bepergian keluar rumah atau ketempat umum seperlunya saja. Sedangkan, pada level individu pencegahan penularan COVID-19 dapat dilakukan dengan rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir minimal selama 20 detik, menjaga etika ketika batuk dan bersin dengan menutup mulut dan hidung dengan lengan baju, membersihkan lingkungan atau rumah dengan disinfektan secara berkala, tidak berjabat tangan, menghindari interaksi fisik dan meningkatkan sistem imun (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Upaya yang biasa dilakukan untuk meningkatkan sistem imun antara lain dengan konsumsi gizi seimbang, istirahat yang cukup, konsumsi suplemen vitamin, tidak merokok, dan mengendalikan penyakit penyerta seperti diabetes melitus, hipertensi, kanker, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terukur (Peeri et al., 2020). Imunitas dapat dengan mudah ditingkatkan dengan aktivitas fisik atau olahraga, peningkatan imun ditentukan oleh intensitas dan durasi aktivitas fisik (Sukendra, 2015). Penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik khususnya intensitas sedang sampai berat yang dilakukan dalam 60 menit dapat meningkatkan aktivitas antipathogen dari makrofag jaringan (Peake et al., 2017). Selain itu,

aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan kadar kortisol yang merupakan hormon stress yang dapat menekan fungsi sel kekebalan tubuh serta mampu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi bakteri maupun virus (Simpson & Katsanis, 2020). Intensitas aktivitas fisik yang dianjurkan untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang optimal adalah intensitas sedang sampai berat. Aktivitas fisik yang direkomendasikan pada anak dan remaja minimal adalah 60 menit per hari sedangkan pada orang dewasa (usia >18 tahun) berkisar antara 150 sampai dengan 300 menit per minggu pada intensitas sedang dan 75 sampai 150 menit per minggu intensitas berat (Piercy et al., 2018)

Remaja di Indonesia memiliki kecenderungan pola hidup pasif, bahkan sebelum adanya wabah COVID-19. Hal ini ditunjukkan oleh hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2018 menunjukkan bahwa hanya 36 % remaja usia 10 sampai dengan 14 tahun dan 50 % remaja usia 15 sampai dengan 19 tahun di Indonesia melakukan aktivitas intensitas sedang sampai tinggi kurang dari 150 menit/minggu (Riskesdas, 2018). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara aktivitas fisik yang dilakukan remaja di Indonesia dengan kebutuhan aktivitas fisik remaja yang dianjurkan yaitu selama 60 menit/hari.

Sebagai bagian dari upaya pencegahan penyebaran COVID-19 pada era normal baru (*new normal*) COVID-19 dewasa ini, kebijakan pembatasan sosial masih diterapkan di berbagai wilayah di Indonesia. Masyarakat terus dituntut untuk tetap menjalankan protokol kesehatan pencegahan penularan COVID-19, *physical distancing*, dan meminimalisir kerumunan untuk menghindari klaster baru

penularan COVID-19. Kondisi ini membuat aktivitas fisik atau olahraga sulit untuk dilakukan di era normal baru (*new normal*) dan dapat berdampak pada menurunnya aktivitas fisik remaja yang cenderung beraktivitas fisik secara komunal.

Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) merupakan salah satu kalangan yang cukup terdampak dengan adanya pembatasan sosial dan kebijakan perkuliahan secara *online*. Survey yang dilakukan terhadap mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2017 dengan jumlah responden 46 mahasiswa menunjukkan hasil bahwa 75% mahasiswa mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas fisik di era normal baru (*new normal*) COVID-19, selanjutnya sebanyak 75% mahasiswa menyatakan tidak mampu melaksanakan aktivitas fisik secara teratur, dan 87,5% mahasiswa menyatakan tidak percaya diri atau khawatir dalam melakukan aktivitas fisik di era normal baru (*new normal*) COVID-19 dewasa ini. Walaupun demikian, sejauh ini belum diketahui tingkat aktivitas fisik remaja khususnya di kalangan mahasiswa FIK UNY. Hal ini penting mengingat pada era Pandemi COVID-19 dewasa ini dimana perkuliahan praktek ditiadakan sampai dengan bulan Oktober 2020, dan mulai diadakan pada Bulan November khusus pada mahasiswa berdomisili di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Dengan adanya pembatasan-pembatasan tersebut perlu diadakan survey aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di era normal baru (*new normal*).

Survey aktivitas fisik dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai instrumen antara lain dengan menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang merupakan rekomendasi WHO untuk pengukuran aktivitas fisik

yang cocok untuk negara berkembang. Instrumen ini sudah terbukti validitas dan realibilitasnya (Armstrong & Bull, 2006). Kuisisioner tersebut mengukur aktivitas fisik pada domain kerja, transport dan aktivitas rekreasi serta aktivitas *sedentary*. Adanya ketiga domain utama bisa memberikan informasi tentang “pola aktivitas fisik”. Sedangkan dengan menggunakan algoritma skoring, dapat diketahui “tingkat aktivitas fisik” total dari ketiga domain utama dalam bentuk METS (metabolic equivalents of tasks). Terdapat pula standar skoring untuk menetapkan “status kecukupan aktivitas fisik” seseorang. Aktivitas fisik dianggap “cukup” bila melakukan aktivitas fisik  $\geq 600$  MeTs dan melakukan aktivitas fisik sedang sampai berat dalam minimal lima hari dalam satu minggu, dan dikatakan “kurang” apabila tidak memenuhi kriteria tersebut (Craig et al., 2003).

Selanjutnya perlu diketahui faktor yang terkait dengan aktivitas fisik dan status aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY yang “cukup” dan “kurang” untuk dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk mengembangkan bentuk dukungan untuk meningkatkan status kecukupan aktivitas fisik. Dalam hal ini Teori Sosial Kognitif telah banyak digunakan untuk menjelaskan dan memperkirakan perilaku aktivitas fisik di berbagai setting, sehingga potensial untuk dapat menjelaskan perilaku aktivitas fisik seseorang.

Konstruk utama yang mendasari perilaku seseorang berdasarkan Teori Sosial Kognitif adalah: *self-efficacy*, *outcome expectation*, *self regulation* dan *sosial support*. *Self-efficacy* dalam hal ini merupakan keyakinan seseorang untuk tetap melakukan aktivitas fisik secara teratur walaupun mendapat hambatan dan tantangan dalam dalam setiap situasi yang dihadapi dalam hal ini situasi

pembatasan sosial. *Outcome expectation* dalam hal ini merupakan harapan seseorang tentang hal positif yang akan diperoleh dengan beraktivitas fisik secara teratur. *Self-regulation* adalah kemampuan individu dalam mengatur target capaian dan diri mereka sendiri dalam melakukan sesuatu ditengah pandemi COVID-19 yang dalam hal ini terkait dengan pengaturan aktivitas fisik (Renner & Schwarzer, 2005). *Sosial support* merupakan dukungan sosial, keluarga atau lingkungan yang akan mempengaruhi perilaku individu didalam beraktivitas fisik di masa pandemi COVID-19 sekarang ini (Adicondro et al., 2012).

Sejauh ini belum diketahui apakah tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY berbeda pada status konstruk sosial kognitif yang berbeda. Informasi-informasi tersebut diperlukan untuk pemrograman promosi aktivitas fisik dikalangan mahasiswa FIK UNY berdasarkan teori sosial kognitif. Dalam hal ini, pemrograman promosi aktivitas fisik tentunya perlu didasarkan pada faktor yang ditemukan berkaitan dengan status kecukupan aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY.

Oleh karenanya, penelitian ini bertujuan untuk memetakan pola aktivitas fisik dan melihat ada tidaknya perbedaan tingkat aktivitas fisik pada status sosial kognitif yang berbeda. Selanjutnya diharapkan bahwa hasil penelitian dapat digunakan bagi pemangku kebijakan sebagai dasar dalam upaya promosi aktivitas fisik remaja di era *new normal*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. COVID-19 memiliki tingkat penularan (*transmission rate*) dan angka kematian (*case fatality rate*) yang tinggi sehingga telah menjadi pandemic global yang berdampak pada meningkatnya beban sosial, ekonomi, dan kesehatan yang besar.
2. Indonesia telah menjadi salah satu negara di dunia yang terinfeksi COVID-19 dan jumlah kasus positif COVID-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan.
3. Remaja memiliki gaya hidup pasif bahkan sebelum pandemi COVID-19 dan mungkin akan semakin mengalami penurunan dikarenakan pembatasan sosial yang dilaksanakan pada era normal baru (*new normal*) dewasa ini.
4. Belum diketahuinya apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di Era *new normal* pada mahasiswa dengan status sosial kognitif (*self-efficacy, outcome expectation, self-regulation, dan sosial support*) yang berbeda.

### **C. Pembatasan Masalah**

Permasalahan terkait COVID-19, dan berbagai hal yang berkaitan dengan aktivitas fisik di era normal baru (*new normal*) sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada belum diketahuinya pola aktivitas fisik, tingkat aktivitas fisik dan apakah terdapat perbedaan antara tingkat aktivitas fisik pada masing-masing konstruk teori sosial kognitif yang

meliputi *self-efficacy*, *outcome expectation*, *self-regulation*, dan *sosial support* pada mahasiswa FIK UNY di era normal baru (*new normal*).

#### **D. Rumusan Masalah**

Atas dasar pembatasan masalah di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di era normal baru (*new normal*)?
2. Apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di era normal baru (*new normal*) pada status sosial kognitif yang berbeda?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di era normal baru (*new normal*)
2. Mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di era normal baru (*new normal*) pada status sosial kognitif yang berbeda.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis  
Dari segi teoritis hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah terhadap pengembangan ilmu keolahragaan tentang tingkat aktivitas fisik dan konstruk pada teori sosial kognitif

(*self-efficacy, outcome expectation, self-regulation* dan *sosial support*) pada mahasiswa FIK UNY di era normal baru (*new normal*)

## 2. Manfaat praktis

### 1) Bagi terapis

Mengetahui hubungan antara konstruk pada teori sosial kognitif (*self-efficacy, outcome expectation, self-regulation* dan *sosial support*) dengan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa FIK UNY di era normal baru (*new normal*) sehingga mampu memperdalam pengetahuan dan menganalisa sesuatu yang berkaitan dengan profesi terapis keolahragaan khususnya di era normal baru (*new normal*)

### 2) Bagi program studi Ilmu Keolahragaan

Bermanfaat untuk memberikan masukan dalam rangka pengembangan keilmuan dan peningkatan program belajar mengajar.



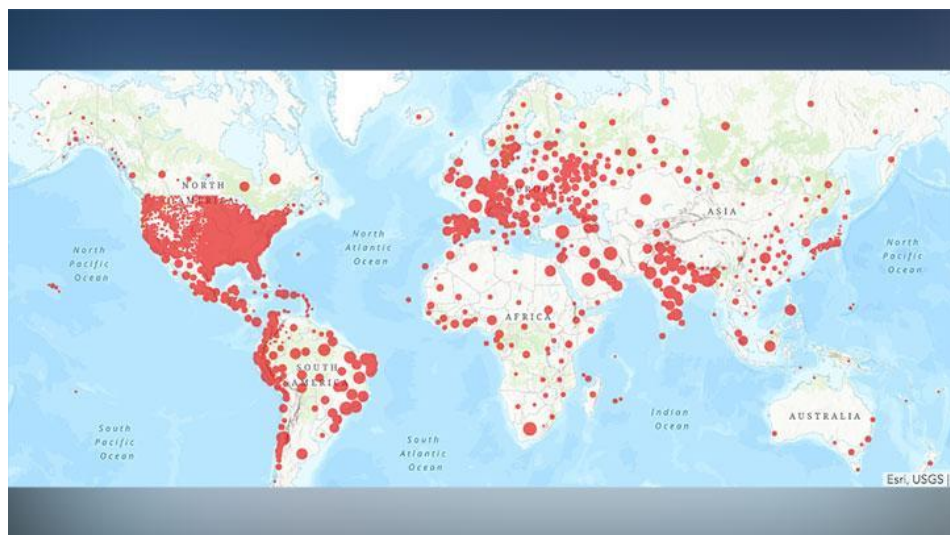
## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. *Corona Virus Disease (COVID-19)* dan Pembatasan Sosial**

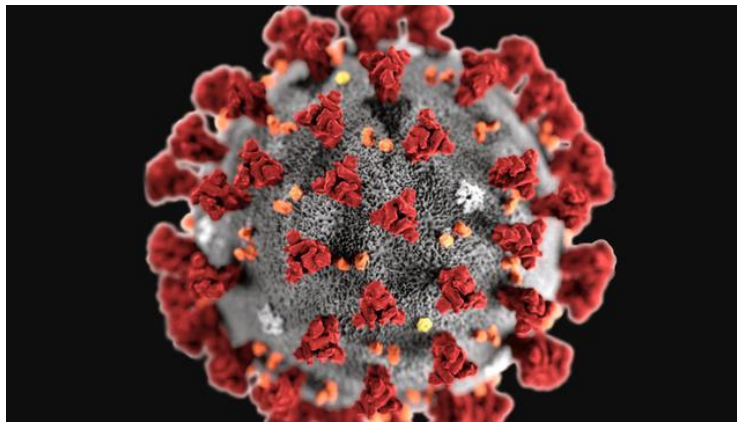
##### **1. Latar Belakang, dan Epidemiologi**

Pada akhir Desember 2019, WHO China *Country Office* melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Pada tanggal 7 Januari 2020, China mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru coronavirus (*coronavirus disease, COVID-19*) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Pada 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan COVID-19 sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia/ *Public Health Emergency of International Concern* (KKMMD/PHEIC). Virus ini memiliki tingkat penularan (*transmission rate*) yang tinggi, Sejak kemunculan penyakit menular ini telah menyebar ke setiap benua di dunia kecuali Antartika (Acter et al., 2020).



Gambar 1. Peta Sebaran COVID-19 di Berbagai Negara di Dunia (Sumber: Kompas.com)

Coronavirus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Gejala ringan seperti batuk, demam, bahkan tanpa gejala sama sekali, dan untuk gejala berat virus ini bisa menyebabkan sindrome pernapasan akut parah (pneumonia). Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS).



Gambar 2. Bentuk *Corona Virus Disease* (COVID-19) (Sumber: [cnnindonesia.com](http://cnnindonesia.com))

*Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus penyebab COVID-19 ini dinamakan Sars-CoV-2. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia) (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Penelitian menyebutkan bahwa SARS ditransmisikan dari kucing luwak (*civet cats*) ke manusia dan MERS dari unta ke manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan COVID-19 ini sampai saat ini masih belum diketahui.

## **2. Pencegahan Penularan dan Pembatasan Sosial.**

Tanda dan gejala umum infeksi COVID-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5-

6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus COVID-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru. (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Pencegahan penularan COVID-19 dapat dilakukan pada level masyarakat dan level individu. (Kementerian Kesehatan RI, 2020).



Gambar 3. Protokol Kesehatan COVID-19 (Sumber: covid19.go.id)

Pada level masyarakat pencegahan penularan COVID-19 yang efektif adalah dengan melakukan pembatasan sosial, *physical distancing* yang dilakukan dengan mengatur jarak antara orang yang satu dengan yang lain, bekerja dari rumah, belajar

dari rumah, menghindari kerumunan dan mengurangi bepergian jika tidak terlalu penting. Pada level individu pencegahan penularan COVID-19 bisa dilakukan dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), rajin mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir minimal selama 20 detik, menggunakan masker jika bepergian, menerapkan etika ketika batuk atau bersin dengan menutup mulut atau hidung dengan lengan baju, tidak menyentuh mata, mulut dan hidung, dan rutin membersihkan rumah atau benda yang sering disentuh menggunakan disinfektan (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Pada level masyarakat, pembatasan sosial menjadi langkah pencegahan penularan yang efektif, dikarenakan COVID-19 dapat menular melalui droplet yang didapatkan dari interaksi jarak dekat atau menyentuh benda yang terkontaminasi COVID-19 (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Pembatasan sosial mulai dari mengatur jarak satu sama lain, menghindari kerumunan, dan pembatasan penggunaan transportasi publik dilakukan untuk menekan persebaran penularan COVID-19, bahkan di Indonesia beberapa wilayah sudah menerapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Pembatasan sosial disisi lain membatasi aktivitas manusia, *work frome home* dan anjuran untuk tetap dirumah secara langsung mengubah pola dan perilaku aktivitas manusia.

## **B. Aktivitas Fisik dan Imunitas**

Sistem imun adalah sistem dalam tubuh yang merupakan alat pertahanan diri dalam menghadapi berbagai jenis penyakit atau virus yang masuk menyerang tubuh manusia. Kekebalan tubuh seseorang didalam menghadapi penyakit tergantung dari kekuatan imun tubuh, sistem imun yang kuat akan menghindarkan

diri seseorang dari serangan berbagai jenis penyakit atau virus. Ada berbagai cara untuk menjaga atau meningkatkan imunitas tubuh diantaranya dengan konsumsi suplemen vitamin, istirahat yang cukup atau dengan berolahraga secara teratur.

Gaya hidup pasif dan sedentary menjadi salah satu penyebab menurunnya imunitas tubuh. Di masa pandemi COVID-19 dewasa ini diterapkan pembatasan sosial yang menjadi upaya pencegahan penularan COVID-19 membuat aktivitas fisik semakin terbatas. Sedangkan salah satu cara dalam menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh adalah dengan berolahraga secara teratur. Aktivitas latihan fisik ringan lebih bermanfaat pada fungsi imunitas bila dibanding hanya melakukan aktivitas berupa duduk/tidak melakukan kegiatan apapun. Kekebalan tubuh dapat mudah ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik/olahraga juga istirahat serta tidur cukup. Peningkatan jumlah leukosit dalam sirkulasi darah (utamanya limfosit dan neutrofil) serta trombosit, dengan melakukan latihan fisik/olahraga ringan dipengaruhi oleh intensitas dan durasi latihan. Terjadi pula peningkatan konsentrasi plasma dari berbagai substansi yang dikenal dengan efek fungsi leukosit, termasuk sitokin pada peradangan, seperti TNF-, makrofag inflamatori protein-1, IL-1, anti-inflamator sitokin IL-6, IL-10, dan IL-1-reseptor antagonist (IL-1ra); serta peningkatan kadar protein, termasuk C-reaktif protein (CRP). Mekanisme kenaikan atau penurunan imun saat latihan fisik/olahraga dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan dalam jangka panjang, hal ini berkaitan dengan pertahanan tubuh terhadap infeksi penyakit (Sukendra, 2015). Respon dari berolahraga, baik akut maupun kronik akan memberikan efek terhadap komponen-komponen dalam sistem imun.

Olahraga yang disarankan sebagai upaya dalam meningkatkan imunitas tubuh adalah olahraga dengan intensitas sedang. Olahraga dengan intensitas sedang apabila dilaksanakan secara teratur akan berpengaruh positif dalam meningkatkan imunitas tubuh. Respon dari berolahraga atau melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat berpengaruh terhadap sel-sel imun, seperti: neutrofil, antigen presenting cell (APC), natural killer cell (NK cell), dan limfosit maupun terhadap produksi sitokin (Widiastuti, 2020). Aktivitas fisik dengan intensitas sedang menurut Achmad (2020) adalah aktivitas fisik dengan durasi 30-60 menit dan dilaksanakan secara teratur 3-5 kali dalam sepekan. Contoh aktivitas fisik sedang yang aman dilakukan selama pandemi COVID-19 misalnya seperti bersepeda, senam stay at home, yoga, jogging, maupun exercise. Pelaksanaan aktivitas fisik tersebut tentu harus dengan menerapkan protokol kesehatan dalam upaya pencegahan penularan COVID-19 seperti dengan rajin mencuci tangan, memakai masker, dan berupaya untuk memprioritaskan aktivitas fisik yang bisa dilakukan secara mandiri di rumah.

Pencegahan penularan COVID-19 salah satunya bisa dilakukan secara individu, yaitu dengan cara menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan meningkatkan imunitas. Imunitas atau kekebalan pada tubuh manusia merupakan kemampuan tubuh untuk melawan berbagai mikroba patogen (Sukendra, 2015). Peningkatan imunitas bisa dilakukan dengan cara mengkonsumsi gizi seimbang, istirahat yang cukup, suplemen vitamin, tidak merokok, mengendalikan komorbid seperti diabetes mellitus, hipertensi, kanker serta melakukan aktivitas fisik yang seimbang (Peeri et al., 2020). Menurut Sukendra (2015), kekebalan tubuh dapat

dengan mudah ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik atau olahraga serta istirahat dan tidur yang cukup.



Gambar 4. Aktivitas Fisik dimasa pandemi COVID-19 (Sumber: p2ptm.kemkes.go.id)

Mekanisme kenaikan atau penurunan imun saat latihan fisik/olahraga dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan dalam jangka panjang, hal ini berkaitan dengan pertahanan tubuh terhadap infeksi penyakit. Aktivitas latihan fisik ringan lebih bermanfaat pada fungsi imunitas bila dibanding hanya melakukan aktivitas berupa duduk/tidak melakukan kegiatan apapun. Peningkatan jumlah leukosit dalam sirkulasi darah (utamanya limfosit dan neutrofil) serta trombosit, dengan melakukan latihan fisik/olahraga ringan dipengaruhi oleh intensitas dan durasi latihan (Sukendra, 2015). Aktivitas fisik sebagai upaya menjaga dan meningkatkan imunitas ditengah pandemi COVID-19 dewasa ini menjadi sangat penting,

sedangkan kemungkinan penurunan tingkat aktivitas fisik masyarakat dimasa pandemi ini semakin besar akibat adanya pembatasan sosial yang diterapkan sebagai upaya pencegahan dan penularan COVID-19. Pembatasan sosial ditengah pandemi COVID-19 menyebabkan terbatasnya aktivitas fisik luar ruangan, alhasil terjadi penurunan tingkat aktivitas fisik masyarakat dimasa pandemi COVID-19 dewasa ini (Nurhadi & Fatahillah, 2020).

### **C. Perilaku Aktivitas Fisik dan Pengukuran Aktivitas Fisik**

Era new normal manusia dituntut untuk mampu beradaptasi terhadap perubahan pola kehidupan yang baru, beraktivitas dengan tetap menjalankan protokol kesehatan pencegahan penularan COVID-19, yaitu dengan tetap menjaga jarak, social distancing atau physical distancing, menghindari kerumunan, membatasi aktivitas fisik diluar ruangan, dan fasilitas umum. Kondisi ini secara langsung akan berpengaruh terhadap perubahan perilaku aktivitas fisik manusia dan tingkat aktivitas fisik manusia di era normal baru (new normal). Tingkat aktivitas fisik secara umum dapat diukur dengan dua cara, yaitu dengan cara subyektif dengan laporan diri atau dengan ukuran objektif. Partisipan dapat diminta untuk mengingat kembali dan menggambarkan tingkat aktivitas fisik mereka (jenis, frekuensi, dan durasi) dalam beberapa minggu terakhir untuk mengukur aktivitas fisik secara subyektif, sedangkan untuk mengukur aktivitas fisik secara objektif dapat menggunakan alat pedometer atau akselerometer. Tingkat aktivitas fisik subyektif didefinisikan sebagai ingatan frekuensi aktivitas fisik, waktu dan jenis kegiatan yang dilakukan oleh individu selama periode tertentu. Instrumen untuk mengukur aktivitas fisik banyak macamnya, seperti Minnesota Leisure-Time



Physical Activity Questionnaire, Paffenbarger Physical Activity Questionnaire, Yale Physical Activity Survey, dan Community Health Activities Models Program for Senior (CHAMPS), semua instrumen tersebut digunakan untuk mengukur aktivitas fisik pada level individu, sedangkan pada level populasi instrumen aktivitas fisik yang digunakan seperti International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), dan Active Australia Survey (AAS). Pada level populasi instrumen yang paling umum digunakan adalah Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), oleh karena itu instrumen pada penelitian ini akan menggunakan instrumen tersebut dalam pelaksanaannya.

#### **D. Domain Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah aktivitas yang melibatkan fisik yang dapat diukur secara objektif menggunakan alat ukur atau secara subjektif dengan mencari riwayat aktivitas fisik seseorang dalam bulan, minggu atau hari terakhir. Pengukuran aktivitas fisik yang paling banyak digunakan di dunia adalah dengan menggunakan instrumen Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Instrumen ini memiliki tingkat validitas yang tinggi dan bisa digunakan untuk mengukur aktivitas fisik segala usia dan jenis kelamin serta sudah digunakan secara internasional (Bull et al., 2009). Instrumen GPAQ memiliki dua cara perhitungan pengukuran, cara yang pertama adalah dengan menghitung aktivitas fisik dalam menit per minggu sedangkan cara yang kedua adalah dengan menghitung *Metabolik Ekuivalen Of Task* (MET) per minggu yang terdiri atas tiga domain aktivitas fisik yaitu aktivitas kerja, aktivitas transportasi, dan aktivitas rekreasi. Dengan adanya ketiga domain

aktivitas fisik tersebut maka memungkinkan untuk melihat pola aktivitas fisik seseorang berdasarkan skor pada masing-masing domain aktivitas fisik.

Penjelasan mengenai tiga domain aktivitas fisik tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Domain Aktivitas Kerja**

Domain aktivitas kerja adalah aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas sedang sampai dengan berat. Aktivitas kerja adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin setiap hari dan merupakan aktivitas yang dilakukan karena pekerjaan. Pada instrumen GPAQ pertanyaan mengenai domain aktivitas kerja terletak pada pertanyaan nomor 1-6 pada lampiran 4.

### **2. Domain Aktivitas Transportasi**

Aktivitas transportasi adalah aktivitas fisik yang dilakukan dalam rangka pemenuhan perpindahan posisi dari satu tempat ke tempat lain atau transportasi baik menggunakan sepeda atau dengan berjalan kaki yang dilakukan secara rutin dalam seminggu. Pertanyaan mengenai aktivitas transportasi ini terdapat dalam instrumen GPAQ pada nomor 7-9 pada lampiran 4.

### **3. Domain Aktivitas Rekreasi**

Aktivitas rekreasi adalah aktivitas yang dilakukan di waktu luang. Aktivitas rekreasi ini seperti menonton TV, membaca koran, bersantai bersama keluarga, teman, atau sahabat dan lain sebagainya. Pertanyaan tentang aktivitas rekreasi ini terdapat pada instrumen GPAQ pada pertanyaan nomor 16 pada lampiran 4.

## **E. Teori Sosial Kognitif dan Perilaku Aktivitas Fisik**

Teori sosial kognitif adalah teori yang menekankan bahwa sebagian besar pembelajaran manusia terjadi pada lingkungan sosial. Dengan mengamati orang lain dan lingkungan manusia akan memperoleh pengetahuan, keterampilan, strategi dan mampu menyesuaikan sikap-sikap dan perilakunya, kemudian manusia bertindak sesuai keyakinan, kemampuan dan hasil yang diharapkan (Yanuardianto, 2019). Sosial kognitif dipengaruhi oleh pengetahuan sehingga berpengaruh terhadap perilaku yang akan dilakukan oleh seseorang secara kompleks (Bandura, 1999). Inti pokok dari teori sosial kognitif adalah tingkah laku manusia dipengaruhi oleh antisipasi konsekuensi (Alwisol, 2006). Teori sosial kognitif pertama kali dicetuskan oleh Bandura, seorang ahli psikologi kelahiran Kanada.

Teori sosial kognitif memiliki konstruksi meliputi (*self-efficacy*), (*outcome expectation*), (*self-regulation*), dan (*sosial support*). *Self-efficacy* adalah suatu keyakinan seseorang atas kemampuannya untuk melaksanakan tugas khusus atau bagian dari berbagai komponen tugas (Bandura, 1997). *Self-efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi pada lingkungannya. Setiap individu mempunyai *self-efficacy* yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda, tergantung kepada: 1) kemampuan yang dituntut oleh situasi yang berbeda itu; 2) kehadiran orang lain, khususnya saingan dalam situasi itu; 3) keadaan fisiologis dan emosional meliputi kelelahan, kecemasan, apatis, dan murung (Shofiah & Raudatussalamah, 2014). *Outcome expectation* yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur dirinya agar tetap melakukan sesuatu tindakan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, *self-regulation* yaitu kemampuan

seseorang dalam mengatur dan mengelola dirinya untuk mencapai suatu target atau sasaran seperti yang di inginkan, dan *sosial support* adalah dukungan dari lingkungan, teman, atau keluarga terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa dicintai atau termotivasi didalam menghadapi situasi yang memungkinkan mempengaruhi dari sikap individu tersebut dalam menghadapi lingkungannya. *Self-efficacy* akan menentukan tingkat motivasi individu, hal itu tercermin dari keyakinan dalam melakukan sesuatu terhadap besarnya upaya yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. (Bandura, 1989). Sementara itu *sosial support* juga akan berpengaruh terhadap tingkat motivasi individu, misalnya dukungan keluarga yang akan mempengaruhi motivasi individu dalam menghadapi situasi yang dihadapi. Konstruk teori sosial kognitif akan saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain dalam menentukan perilaku individu. Perilaku manusia dibentuk dan dikendalikan oleh lingkungan atau disposisi internal (Bandura, 1999).

Teori sosial kognitif mempengaruhi berbagai bidang, salah satunya mempengaruhi perilaku aktivitas fisik seseorang, konstruk teori sosial kognitif akan berpengaruh terhadap perilaku sesuai dengan kondisi dan keadaan yang dialami oleh seseorang tersebut, seperti dimasa normal baru (*new normal*) COVID-19 saat ini. Penelitian menunjukkan bahwa salah satu hal yang menjadi penyebab seseorang tidak mampu mematuhi anjuran pemerintah seperti *phisycal distancing*, rajin mencuci tangan, meningkatkan imunitas, memakai masker, dan *work from home* selama pandemi COVID-19 di Indonesia didasari adanya bias kognitif (Buana, 2020).

*Self-efficacy* dalam hal ini merupakan keyakinan seseorang untuk tetap melakukan aktivitas fisik secara teratur walaupun mendapat hambatan dan tantangan dalam dalam setiap situasi yang dihadapi, *Outcome expectation* merupakan harapan positif seseorang terhadap suatu kenyataan yang akan terjadi dimasa yang akan datang, *Self-regulation* adalah kemampuan individu dalam mengatur target capaian dan diri mereka sendiri dalam melakukan sesuatu ditengah pandemi COVID-19 (Renner & Schwarzer, 2005), dan *sosial support* adalah dukungan sosial, keluarga atau lingkungan yang akan mempengaruhi perilaku individu didalam beraktivitas fisik di masa pandemi COVID-19 sekarang ini (Adicondro et al., 2012).

#### **F. Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

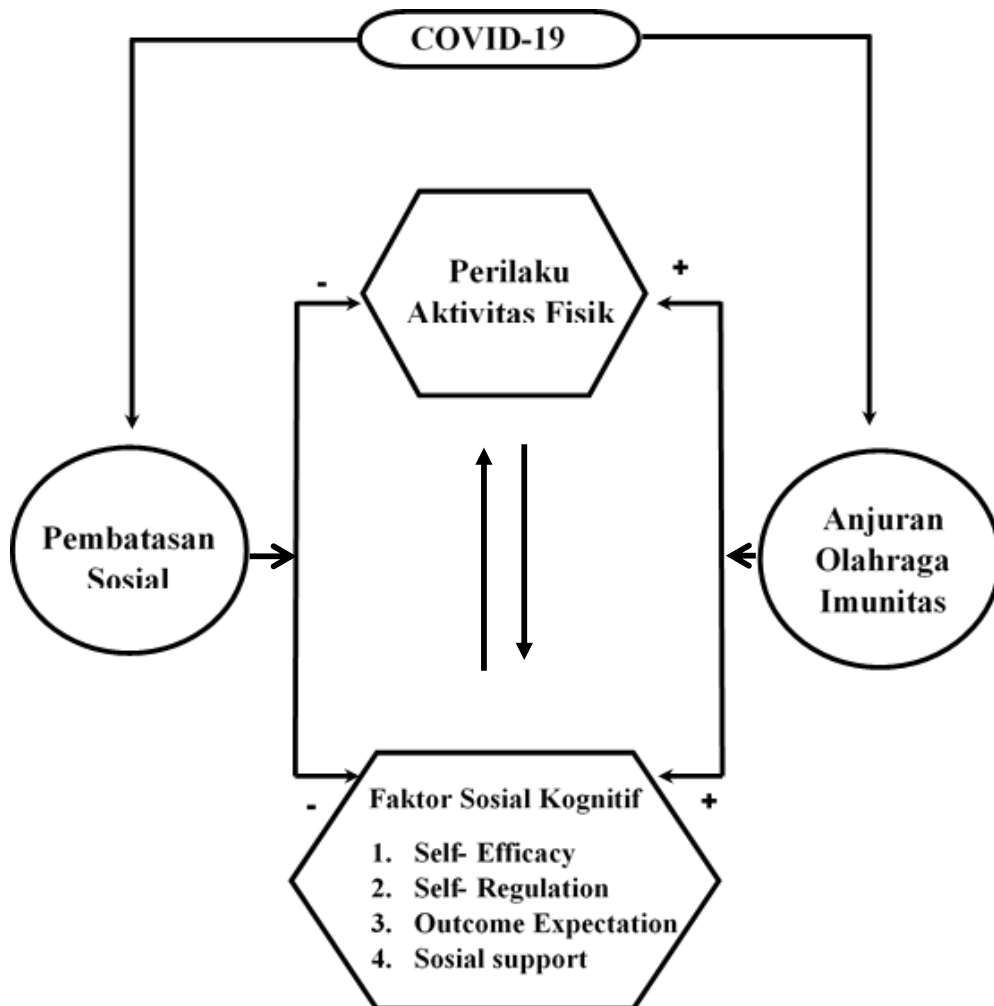
1. Dalam penelitian Anindita (2019) yang berjudul “Hubungan Efikasi diri dengan kepatuhan melakukan latihan fisik pada pasien diabetes mellitus tipe 2” penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif studi potong lintang dengan metode purposive sampling dengan jumlah responden 60 orang. Responden terdiri atas 18 orang berjenis kelamin laki-laki dan 42 orang berjenis kelamin perempuan, dengan rata-rata usia responden 53,68 tahun. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu pasien DM yang telah terpapar pengetahuan mengenai latihan fisik, dapat berkomunikasi lisan dengan baik, mengerti bahasa Indonesia atau bahasa Banjar, dan bersedia menjadi responden penelitian, sedangkan kriteria eksklusi yaitu responden dengan amputasi kaki dan

responden dengan penurunan kesadaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ditemukan adanya hubungan antara efikasi diri dengan kepatuhan terhadap latihan fisik pada pasien diabetes tipe 2 ( $p < 0,001$ ).

2. Dalam penelitian Syadidurrahmah (2020) yang berjudul “Perilaku *physical distancing* mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada masa pandemi Covid-19”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif desain studi *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa dan mahasiswi program sarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun ajaran 2019/2020 yang berjumlah 35.106 mahasiswa dan mahasiswi. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 417 responden. Responden terdiri atas 329 berjenis kelamin perempuan dan 89 lainnya berjenis kelamin laki-laki, rata-rata usia responden adalah 19,8 tahun. Hasil penelitian melalui analisis multivariat menunjukkan bahwa determinan perilaku *physical distancing* adalah jenis kelamin perempuan (OR=3,438, 95% CI: 2,037-5,804); pengetahuan yang baik terkait *physical distancing* (OR=1,757, 95% CI: 1,057-2,919); serta adanya dukungan keluarga (OR=1,854, 95% CI:1,219-2,819). Adanya dukungan keluarga menjadi salah satu penyebab keberhasilan penerapan *physical distancing* mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

## G. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir dari model penelitian ini dapat digambarkan dengan skema berikut:



Gambar 5. Kerangka Berpikir

Keterangan:

(+) = Potensi Meningkatkan

(-) = Potensi Menurunkan

## H. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir diatas dapat ditarik hipotesis:

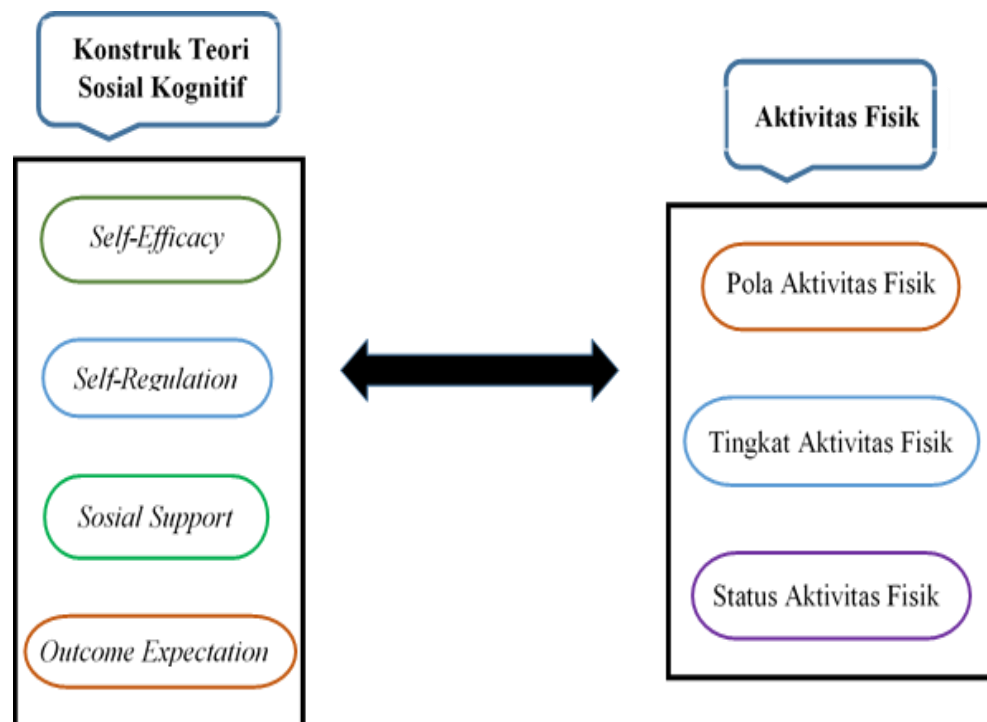
1. Terdapat perubahan pola aktivitas fisik pada mahasiswa FIK UNY di era normal baru (*new normal*) COVID-19.
2. Terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik pada status *self-efficacy*, *outcome expectation*, *self-regulation* dan *sosial support* yang berbeda pada mahasiswa FIK UNY di era *new normal*.



### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional cross-sectional* untuk melihat tingkat dan status aktivitas fisik serta keterkaitan dengan konstruk teori sosial kognitif (*self-efficacy*, *outcome expectation*, *self-regulation* dan *sosial support*) pada mahasiswa FIK UNY di era normal baru (*new normal*). Penelitian observasional analitikal dilakukan dengan mengadakan pengamatan, tanpa ada perlakuan dari peneliti dengan skema sebagai berikut:



Gambar 6. Digram Desain Penelitian.

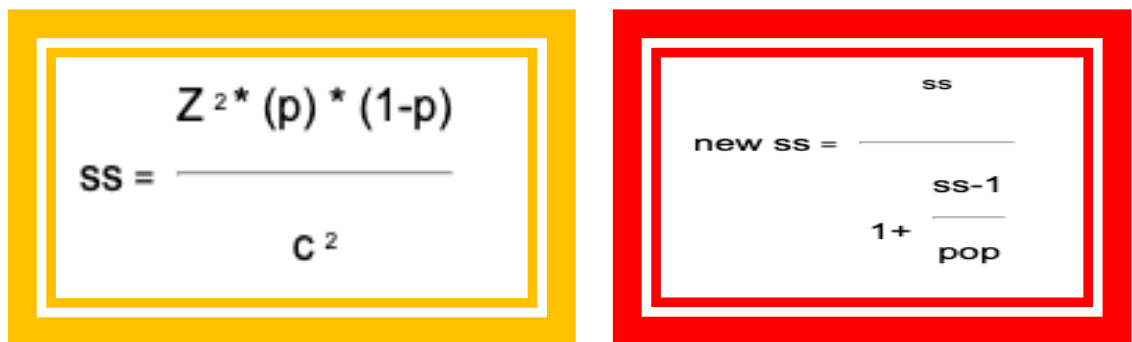
#### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Pengambilan data dilaksanakan secara *online* pada mahasiswa FIK UNY angkatan 2019 yang sedang melakukan perkuliahan daring di era normal baru (*new normal*) secara penuh. Pada rentan waktu dari bulan Agustus-September 2020.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif FIK UNY strata 1 angkatan 2019 yang berjumlah 541 mahasiswa. Jumlah mahasiswa FIK UNY angkatan 2019 dari program studi Ilmu Keolahragaan (IKOR) sebanyak 40 mahasiswa, program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) sebanyak 214 mahasiswa, program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) sebanyak 159 mahasiswa, dan program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani (PGSD Penjas) sebanyak 124 mahasiswa.

Sampel penelitian diambil dengan metode *convenience sampling* dengan kriteria mahasiswa yang mengisi form *online* yang dikirimkan disebarluaskan melalui organisasi Himpunan mahasiswa (HIMA) masing-masing Program Studi. Perhitungan besar sampel dengan mempergunakan rumus Cochran's sebagai berikut:


$$SS = \frac{Z^2 * (p) * (1-p)}{C^2}$$
$$\text{new ss} = \frac{ss}{1 + \frac{ss-1}{pop}}$$

Gambar 7. Rumus Cochran's

Keterangan:

Nilai Z = Z (misalnya 1,96 untuk tingkat kepercayaan 95%)

p: Persentase pengambilan pilihan, dinyatakan sebagai desimal (0,5 digunakan untuk ukuran sampel maksimum yang diperlukan)

c: Interval kepercayaan, dinyatakan sebagai desimal

Pop: Populasi

Besar sampel dengan asumsi tingkat kepercayaan 95% ( $z=1.96$ ) dan confidence interval atau  $c= 8.75\%$ ,  $p =0.5$  dan jumlah sampel 541 maka jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 102 orang.

#### **D. Definisi Variabel Penelitian**

Penelitian ini menggunakan variabel bebas konstruk teori sosial kognitif, dan variabel terikat tingkat aktivitas fisik.

Definisi operasional dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

##### **1. Konstruk Teori Sosial Kognitif**

Terdapat empat macam konstruk teori sosial kognitif dengan definisi sebagai berikut:

###### 1) *Self-Efficacy*

*Self-efficacy* pada penelitian ini merupakan keyakinan seseorang untuk tetap dapat beraktivitas fisik pada era *new normal* dewasa ini yang diukur dengan instrument yang terlampir pada Lampiran 3 pada butir pertanyaan 1, dengan respon jawaban 0 sebagai *self efficacy* rendah dan 1 sebagai *self efficacy* tinggi.

###### 2) *Self-Regulated*

*Self-regulated* adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan dirinya didalam menghadapi situasi tertentu yang dihadapi dimasa pandemi COVID-19 dewasa ini yang diukur dengan instrument yang terlampir pada lampiran 3 pada butir pertanyaan 2, dengan asumsi

jawaban 0 sebagai *self regulation* rendah dan 1 sebagai *self- regulation* tinggi.

3) *Outcome Expectation*

*Outcome expectation* adalah harapan positif seseorang terhadap suatu kenyataan yang akan terjadi dimasa yang akan datang dalam menghadapi pandemi COVID-19 yang diukur dengan instrument yang terlampir pada Lampiran 3 pada butir pertanyaan 4, dengan asumsi jawaban 0 sebagai *outcome expectation* rendah dan 1 sebagai *outcome expectation* tinggi.

4) *Sosial Support*

*Sosial support* adalah dukungan sosial baik dukungan yang datang dari keluarga, teman, atau lingkungan yang akan berpengaruh terhadap perilaku dan motivasi seseorang didalam beraktivitas fisik dalam situasi pandemi COVID-19 dewasa ini yang diukur dengan instrument yang terlampir pada Lampiran 3 pada butir pertanyaan 3, dengan asumsi jawaban 0 sebagai *social support* rendah dan 1 sebagai *social support* tinggi.

## **2. Aktivitas Fisik**

1) Pola Aktivitas Fisik

Pola aktivitas fisik merupakan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang masing masing pada domain kerja, transport dan aktivitas rekreasi sesuai dengan perhitungan menggunakan teknik scoring pada instrument *Global Physical Activity Quisuner* (GPAQ).

2) Tingkat Aktivitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik adalah hasil pengukuran terhadap aktivitas yang melibatkan fisik seseorang yang dilakukan secara objektif menggunakan alat ukur atau secara subjektif dengan menanyakan riwayat

aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dalam beberapa hari, minggu atau bulan terakhir yang hasil akhirnya berupa total MeTs per minggu. Variabel ini didapat dari instrument yang terlampir pada Lampiran 4 pada instrument GPAQ.

### 3) Domain Aktivitas Fisik

Domain aktivitas fisik dalam penelitian ini adalah pembagian aktivitas fisik yang dibagi dalam tiga domain utama yaitu domain aktivitas kerja, domain aktivitas transportasi, dan domain aktivitas rekreasi. Pembagian domain aktivitas fisik ini akan digunakan dalam menggambarkan pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) telah dikembangkan oleh WHO untuk *surveillance* aktivitas fisik di berbagai negara, mengumpulkan informasi tentang partisipasi aktivitas fisik dalam tiga domain (pekerjaan, perjalanan aktif, dan rekreasi), serta perilaku *sedentary*. Instrumen ini terdiri dari 16 item yang berkaitan dengan pekerjaan, perjalanan aktif, rekreasi terkait aktivitas fisik, dan perilaku *sedentary* dan telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan terlampir pada Lampiran 4.

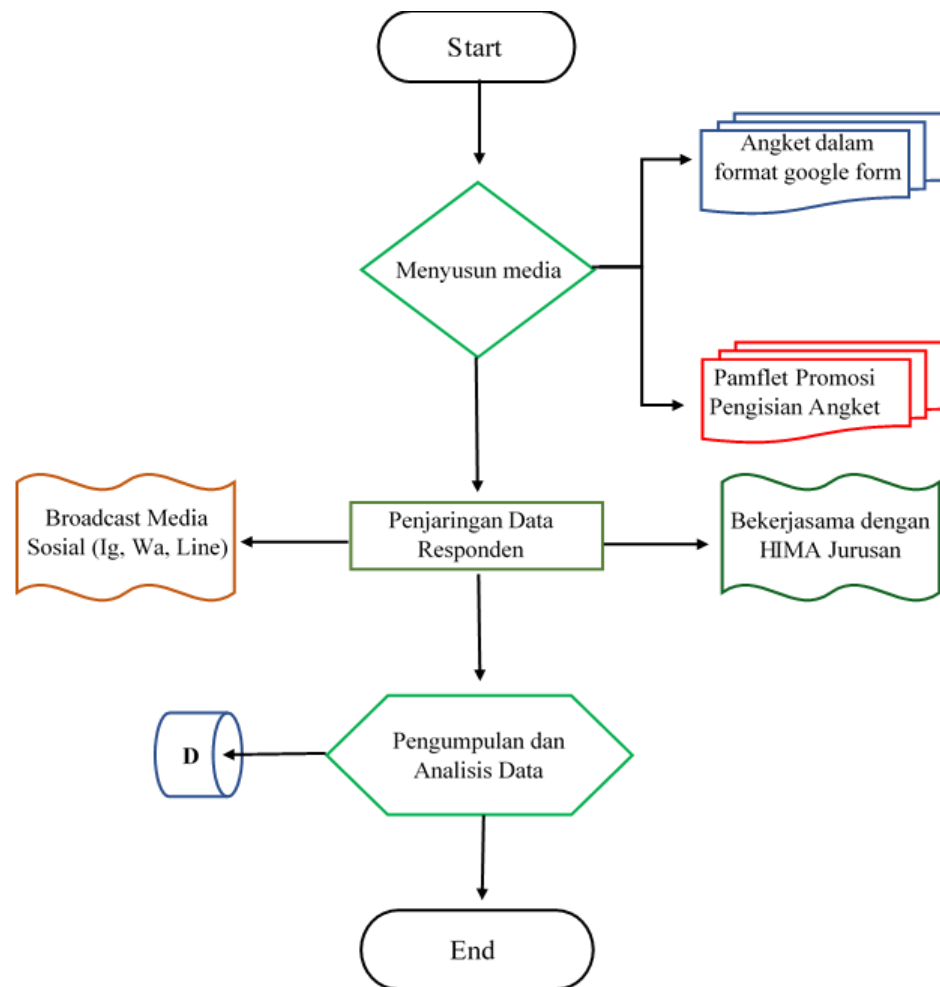
Terdapat dua cara penilaian dalam GPAQ. Cara pertama dengan mengitung aktivitas fisik dalam menit per minggu sedangkan cara kedua adalah menghitung total metabolik ekuivalen of task (MET) per minggu dalam tiga domain (pekerjaan, perjalanan aktif, dan rekreasi). Perhitungan

Mets/minggu dihitung dengan menjumlahkan waktu yang dihabiskan untuk melakukan jalan kaki / bersepeda serta aktivitas moderat dikalikan 4 MeTs + jumlah waktu untuk aktivitas berat dikalikan 8. Batas untuk memenuhi rekomendasi WHO adalah 600 Mets per minggu untuk seluruh domain aktivitas fisik dan aktivitas fisik yang dilakukan minimal 5 hari dalam satu minggu. Aktivitas fisik tadi dapat dihitung secara total dan dapat pula di pilah dalam 3 domain sehingga diketahui pola aktivitas fisik yang dilakukan. Aktivitas fisik dianggap “cukup” bila melakukan aktivitas fisik  $\geq 600$  MeTs dan melakukan aktivitas fisik sedang sampai berat dalam minimal lima hari dalam satu minggu, dan dikatakan “kurang” apabila tidak memenuhi kriteria tersebut.

Instrumen tersebut telah divalidasi di populasi orang dewasa di sembilan negara dengan hasil koefisien reliabilitas (kappa) adalah 0,67 hingga 0,73; Spearman rho 0,67 hingga 0,81. Validitas bersamaan antara IPAQ dan GPAQ berkisar antara 0,45 hingga 0,65, validitas dibandingkan dengan pedometer adalah 0,06 hingga 0,35 (Bull et al., 2009).

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan skema urutan sebagai berikut:



Gambar 8. Skema Teknik Pengumpulan Data

## F. Teknik Analisis Data

Dari data penelitian yang diperoleh, dilanjutkan dengan menganalisis data sebagai berikut:

1. Data sosiodemografi di analisis secara deskriptif kuantitatif menggunakan aplikasi SPSS 20
2. Pola aktivitas fisik dan tingkat aktivitas dianalisis secara deskriptif dengan menghitung rata rata, Standar Deviasi, Median dan Range MeTs menit/minggu, sedangkan status aktivitas fisik dianalisis dengan distribusi frekuensi.

### 3. Uji Normalitas

Uji prasyarat dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas untuk konstruk Teori Sosial Kognitif dan Tingkat Aktivitas Fisik dilakukan pada keseluruhan sampel penelitian dengan menggunakan uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov.

### 4. Uji Analisis Statistik Inferensial

#### a. Analisis statistik parametrik

Uji analisis statistik parametrik digunakan apabila uji normalitas menunjukkan bahwa data tersebut terdistribusi normal. Maka, akan dilakukan uji beda dengan menggunakan independent T-Test untuk mengetahui adakah perbedaan yang bermakna antara konstruk teori sosial kognitif dengan tingkat aktivitas fisik.

#### b. Analisis statistik non parametrik

Uji analisis statistik non-parametrik digunakan apabila uji normalitas menunjukkan bahwa data tersebut tidak terdistribusi normal. Maka akan dilakukan uji beda menggunakan Mann-Whitney Test untuk tingkat aktivitas fisik pada status sosio kognitif yang berbeda.



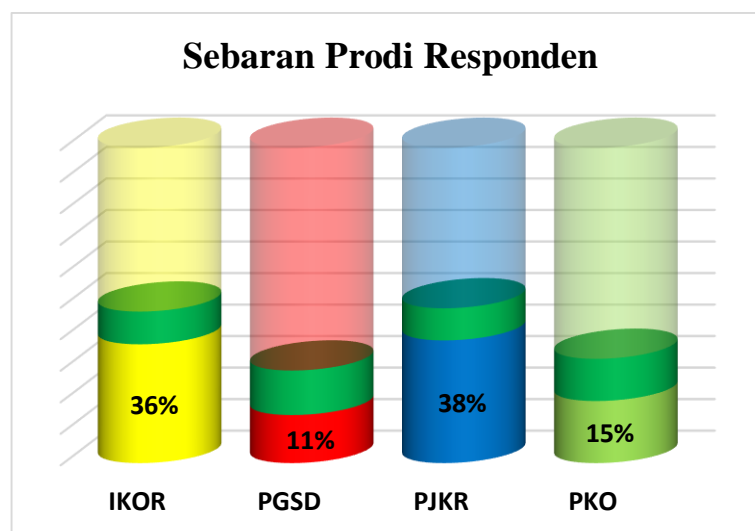
## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

##### 1) Program Studi Responden

Jumlah responden adalah 102 mahasiswa, yang berasal dari empat program studi strata 1 FIK UNY yaitu program studi Ilmu Keolahragaan (IKOR), Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), dan program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).



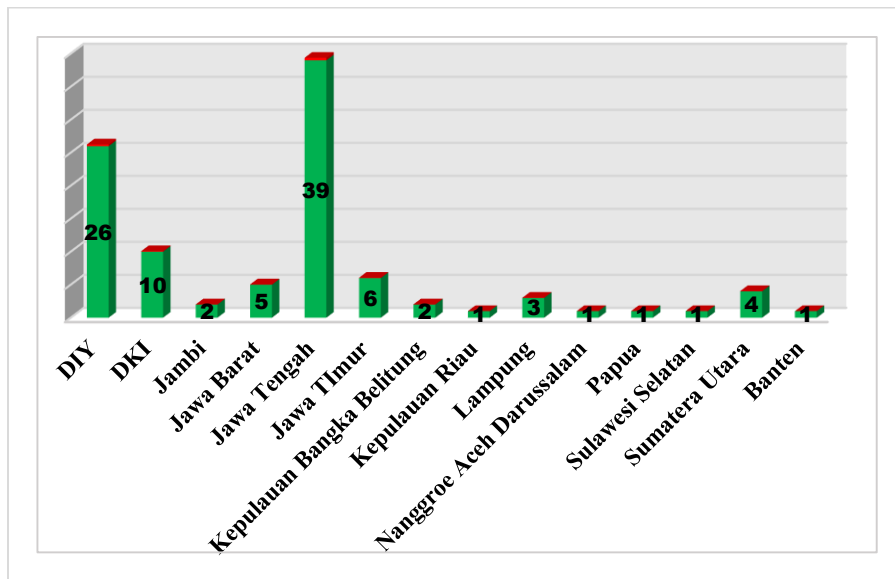
Gambar 9. Grafik Jumlah dan Sebaran Program Studi (n=102)

Dari data tersebut menunjukkan bahwa responden yang paling dominan berasal dari program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) dengan persentase 38%, dengan jumlah responden sebanyak 39 orang. Selanjutnya, program studi Ilmu Keolahragaan (IKOR) dengan jumlah responden 37 dengan persentase 36%, program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) dengan jumlah responden 15,

dengan persentase 15%, dan terakhir program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) dengan jumlah responden 11 dengan persentase 11%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini sebaran responden sudah mewakili empat program studi yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

## 2) Asal Daerah.

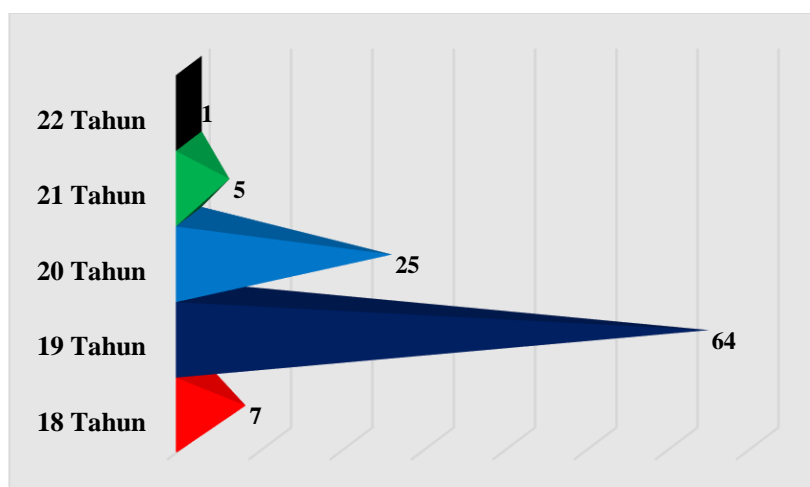
Data yang terkumpul secara keseluruhan berjumlah 102 responden. Sebaran daerah tempat tinggal atau asal daerah responden terbagi ke dalam 14 wilayah tempat tinggal, daerah tersebut mayoritas berada di pulau Jawa dan beberapa daerah diluar pulau Jawa. Mayoritas reponden berada diwilayah Jawa Tengah, yaitu sebanyak 38%, provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) sebanyak 25%, provinsi DKI Jakarta sebanyak 10%, dan di ikuti oleh provinsi Lampung, Aceh, dan beberapa wilayah lainnya dengan angka masing-masing dibawah 10%. Dari data wilayah yang berhasil di analisis tersebut menunjukkan bahwa responden mayoritas berada diwilayah dengan dampak COVID-19 yang cukup tinggi, bahkan beberapa wilayah tempat tinggal responden masuk kedalam zona merah COVID-19 dan sempat menerapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Daerah-daerah tersebut antara lain seperti provinsi DKI Jakarta, Depok, Bogor, Makassar, Lampung, sebagian kota di provinsi Jawa Timur, dan beberapa wilayah lainnya yang masuk kedalam daerah dengan zona kuning COVID-19 (Tirto.id, 2020). Dari data wilayah ini dapat disimpulkan bahwa responden rata-rata mengalami dampak COVID-19 secara langsung di tempat tinggalnya masing-masing.



Gambar 10. Jumlah Responden Berdasarkan Daerah Asal. (n=102)

### 3) Sebaran Usia Responden

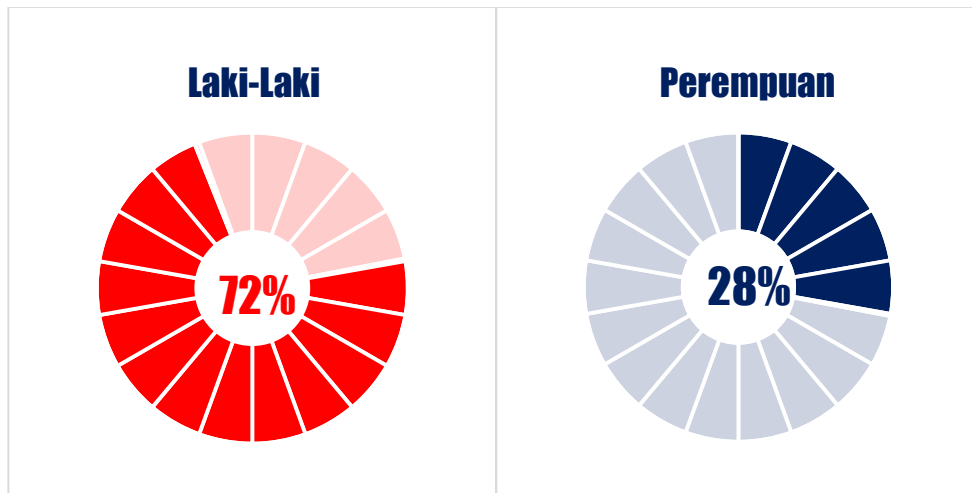
Standar deviasi responden adalah 0.71 dan rata-rata usia responden adalah 19.3 tahun. Usia responden paling banyak berada di usia 19 tahun yaitu sebanyak 64 mahasiswa, diikuti usia 20 tahun sebanyak 25 mahasiswa, 18 tahun sebanyak 7 mahasiswa, 21 tahun sebanyak 5 mahasiswa, dan 22 tahun sebanyak 1 mahasiswa.



Gambar 11. Usia Responden. (n=102)

#### 4) Jenis Kelamin

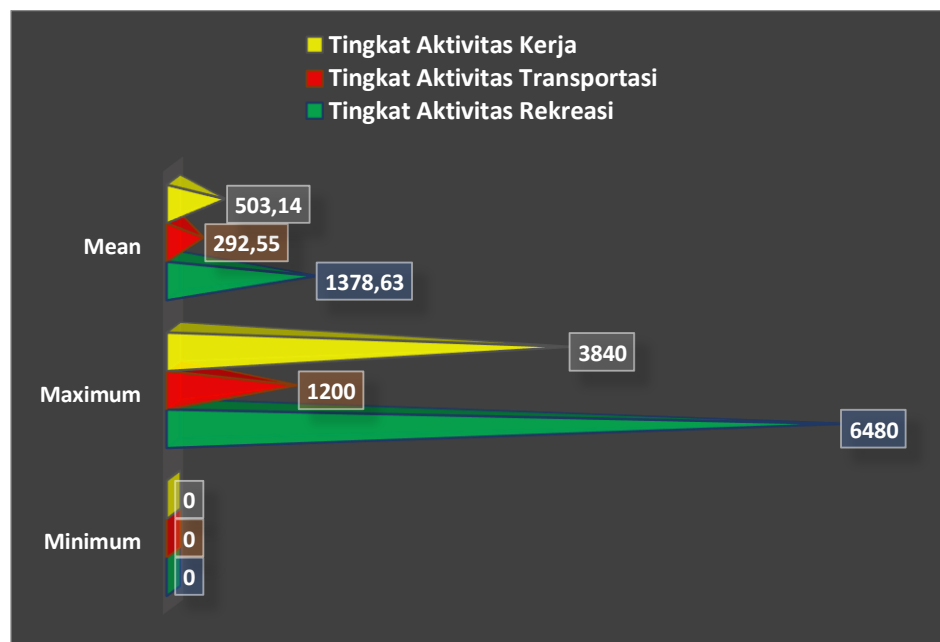
Dari jumlah 102 responden yang berhasil di analisis datanya, dapat dinyatakan bahwa sebanyak 73 orang responden berjenis kelamin laki-laki dan 29 orang lainnya berjenis kelamin perempuan.



Gambar 12. Persentase Jenis Kelamin Responden. (n=102)

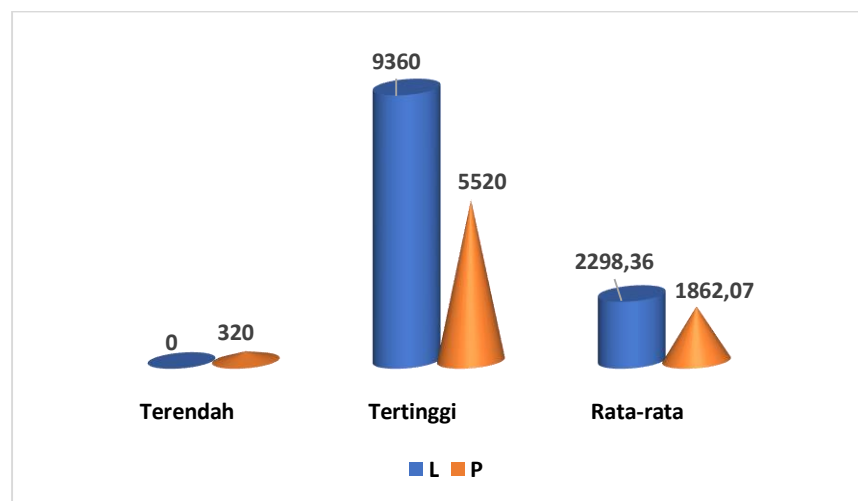
## 2. Deskripsi Data Aktivitas Fisik

### 1) Pola Aktivitas Fisik



Gambar 13. Pola Aktivitas Fisik Mahasiswa FIK UNY (MeTs/Minggu) (n=102)

Pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY dapat dilihat pada gambar 13 di atas. Rata-rata mahasiswa FIK UNY pada domain aktivitas kerja memiliki tingkat aktivitas fisik < 600 Mets/ Minggu, dengan angka tertinggi 3840 MeTs/ minggu, dan angka terendah 0 MeTs/ Minggu. Pada domain aktivitas transportasi tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY rata-rata menunjukkan angka <600 MeTs/Minggu, dengan angka tertinggi 1200 MeTs/Minggu, dan angka terendah sebesar 0 MeTs/ Minggu. Sedangkan pada domain aktivitas rekreasi rata-rata tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY >600 MeTs/Minggu, dengan tingkat aktivitas tertinggi berada pada angka 6480 MeTs/Minggu, dan terendah berada pada angka 0 MeTs/ Minggu.



Gambar 14. Diagram Pola Aktivitas Fisik berdasarkan Jenis Kelamin (n=102)

Analisis data pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY berdasarkan jenis kelamin menunjukkan hasil, pada jenis kelamin laki-laki tingkat aktivitas fisik tertinggi berada pada angka 9360 MeTs/ Minggu, terendah sebesar 0 MeTs/ Minggu, dan rata-rata tingkat aktivitas fisik laki-laki

sebesar 2298,36 MeTs/ Minggu. Pada jenis kelamin perempuan menunjukkan tingkat aktivitas fisik tertinggi berada pada angka 5520 MeTs/ Minggu, terendah sebesar 320 MeTs/ Minggu, dan rata-rata tingkat aktivitas fisik perempuan sebesar 1862, 07 MeTs/ Minggu.

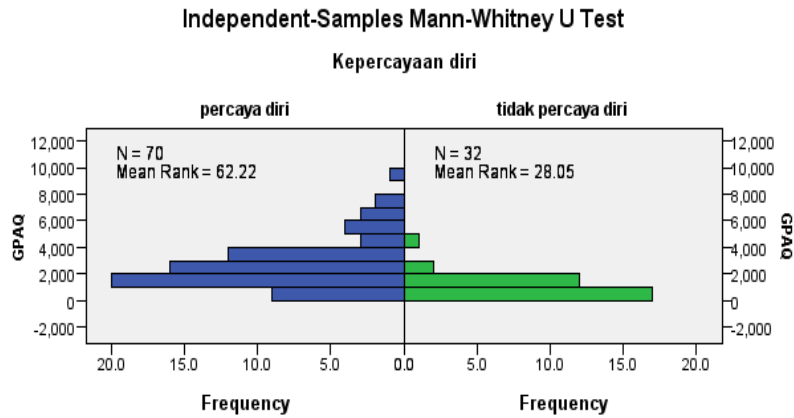
## 2) Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Berdasar Status Social Kognitif

Tabel 1. Rata Rata dan Standar Deviasi Tingkat Aktivitas Fisik Total dan Uji Normalitas. (n=102)

	Ya			Tidak		
	n	Rata-rata±SD	Normalitas	n	Rata-rata±SD	Normalitas
<i>Self-Efficacy</i>	70	2730.57±1917.21	0.000	32	957.5±949.79	0.004
<i>Self-Regulation</i>	77	2651.17±1896.18	0.000	25	705.6±497.21	0.004
<i>Sosial Support</i>	64	2794.69±2041.11	0.008	38	1129.27±771.93	0.008
<i>Outcome Expectation</i>	82	2553.9±1881.88	0.000	20	618±429.97	0.009

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa seluruh hasil uji normalitas diatas tidak terdistribusi normal. oleh karena itu, akan dilakukan uji statistik non parametrik menggunakan uji Mann-Whitney Test untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY berdasarkan status konstruk teori sosial kognitif yang meliputi *Self Efficacy*, *Social Support*, *Outcome Expectation*, dan *Self regulation*.

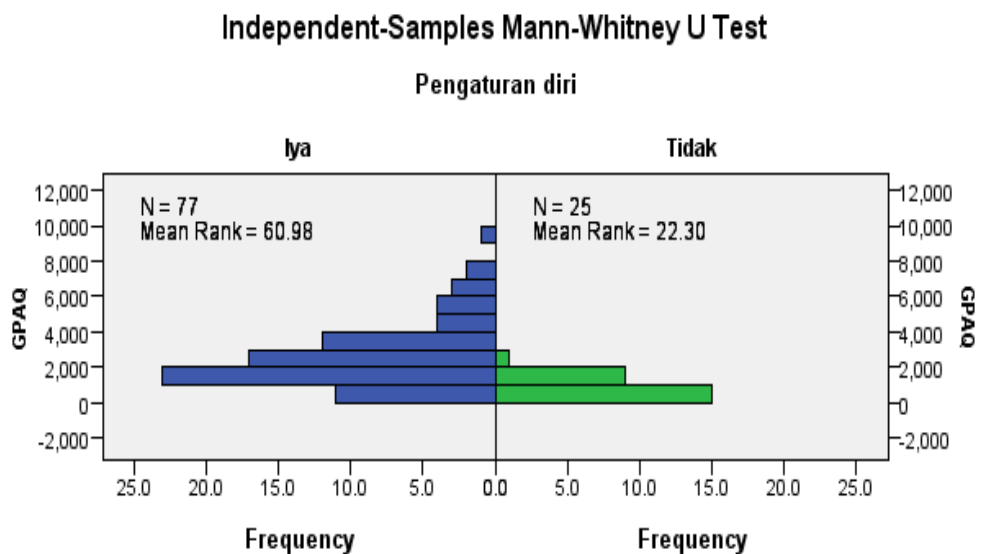
**a. Uji Beda Tingkat Aktivitas Fisik Berdasar Tingkat *Self Efficacy***



Gambar 15. Hasil Test Mann-Whitney *Self-Efficacy*. (n=102)

Analisis data statistik menggunakan Mann-Whitney Test menunjukkan data bahwa responden yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih baik (mean rank =62.22) dibandingkan dengan responden yang memiliki *self efficacy* yang rendah dalam melakukan aktivitas fisik (mean rank=28.05) secara bermakna dengan  $p=0.001$

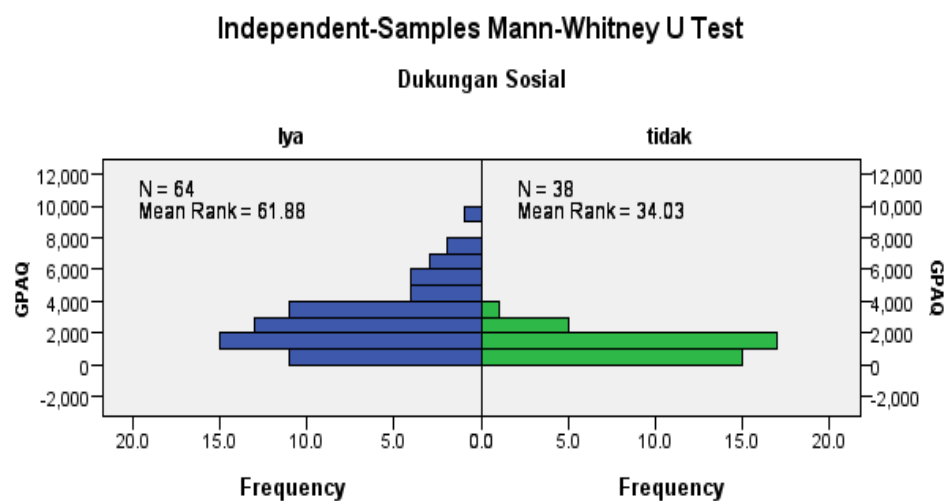
**b. Uji Beda Tingkat Aktivitas Fisik Berdasar Tingkat *Self Regulation***



Gambar 16. Hasil Test Mann-Whitney *Self-Regulation*. (n=102)

Analisis data statistik menggunakan Mann-Whitney Test menunjukkan data bahwa responden yang memiliki *self regulation* yang tinggi juga memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih baik (mean rank =60.98) dibandingkan dengan responden yang memiliki *self regulation* yang rendah dalam melakukan aktivitas fisik (mean rank=22.3) secara bermakna dengan  $p=0.001$

**c. Uji Beda Tingkat Aktivitas Fisik Berdasar Tingkat *Sosial Support***

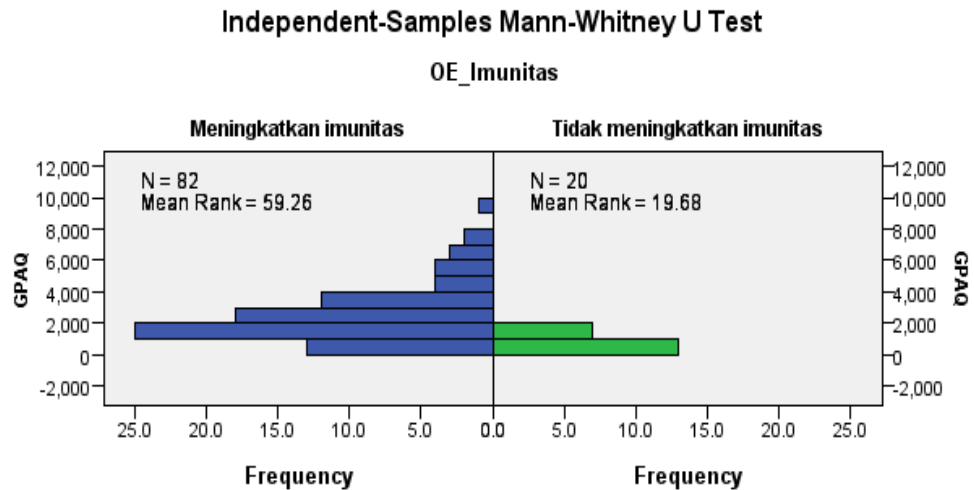


Gambar 17. Hasil Test Mann-Whitney *Sosial Support*. (n=102)

Analisis data statistik menggunakan Mann-Whitney Test menunjukkan data bahwa responden yang mendapatkan dukungan sosial (*social support*) memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih baik (mean rank =61.88) dibandingkan dengan responden yang tidak mendapatkan dukungan sosial (*social support*) dalam melakukan aktivitas fisik (mean rank=34.03) secara bermakna dengan  $p=0.001$



**d. Uji Beda Tingkat Aktivitas Fisik Berdasar Tingkat *Outcome Expectation***



Gambar 18. Hasil Test Mann-Whitney *Outcome Expectation* Imunitas. (n=102)

Dalam penelitian ini, *Outcome expectation* merupakan harapan atau kepercayaan bahwa aktivitas fisik meningkatkan sistem imun. Analisis data statistik menggunakan Mann-Whitney Test menunjukkan data bahwa responden yang percaya bahwa olahraga meningkatkan sistem imun memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih baik (mean rank =59.26) dibandingkan dengan responden yang tidak percaya bahwa olahraga meningkatkan imunitas (mean rank=19.68) secara bermakna dengan  $p=0.001$

**B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Pandemi COVID-19 melanda hampir seluruh Negara di dunia termasuk Indonesia. Tingkat kematian akibat infeksi COVID-19 di Indonesia sampai dengan akhir maret 2020 mencapai angka 8.9% (Setiati, 2020). Angka kematian akibat COVID-19 di Indonesia ini bahkan lebih tinggi dari Negara China. Angka kejadian kasus COVID-19 secara Nasional terus mengalami

peningkatan, data per tanggal 09 Desember 2020 sebanyak 592.900 kasus, dengan penambahan kasus dalam satu hari mencapai 6.058 kasus. Angka kematian per tanggal 09 Desember 2020 sebanyak 18.171 kasus (Satgas Covid-19, 2020).

Berbagai upaya untuk menekan penyebaran COVID-19 di Indonesia dilakukan oleh pemerintah, salah satu kebijakan yang diterapkan pemerintah Indonesia adalah pembatasan sosial. Pembatasan sosial yang diterapkan di Indonesia sebenarnya adalah modifikasi dari skema *lockdown* yang sebelumnya pernah diterapkan oleh beberapa negara di dunia seperti Malaysia dan Singapura dalam menekan penyebaran COVID-19 di negaranya. Hanya saja pada konsep pembatasan sosial di Indonesia masyarakat dan kalangan tertentu diperbolehkan beraktivitas dalam kondisi yang telah diatur sebelumnya.

Pembatasan sosial yang diterapkan di Indonesia memaksa masyarakat untuk tidak melakukan kerumunan, senantiasa memakai masker jika hendak keluar rumah, bekerja dari rumah, dan belajar rumah. Meskipun demikian, hingga penelitian ini dilakukan, angka infeksi COVID-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan dan belum menunjukkan kurva penurunan. Sedangkan, pemerintah Indonesia sejak Bulan Juli 2020 sudah melonggarkan kebijakan pembatasan sosial dengan mengeluarkan kebijakan adaptasi kehidupan baru (*new normal*).

Pada kebijakan di era normal baru (*new normal*) masyarakat diizinkan untuk beraktivitas normal dengan menerapkan protokol kesehatan secara ketat. Tetapi khusus pada bidang pendidikan di semua jenjang institusi pendidikan di

Indonesia tetap dilaksanakan secara daring (*online*). Dengan adanya beberapa perubahan kebijakan sejak penerapan pembatasan sosial sampai pada era normal baru (*new normal*), maka sangat memungkinkan terjadinya berbagai perubahan perilaku aktivitas fisik di masyarakat, khususnya pada kalangan remaja dalam hal ini mahasiswa di era normal baru (*new normal*)

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus-September 2020. Total jumlah responden yang berhasil mengisi formulir kuisuner yang dilaksanakan secara *online* adalah 102 mahasiswa. Dengan demikian, jumlah ini sudah memenuhi jumlah sampel penelitian yang diperlukan. Responden secara keseluruhan adalah mahasiswa aktif FIK UNY yang dibuktikan dengan *email* mahasiswa yang digunakan ketika *login* ke google formulir yang menjadi salah satu syarat pengisian google formulir dalam penelitian ini. Dalam proses pengisian kuisuner melalui google formulir yang dilaksanakan secara *online* responden diberikan kebebasan durasi dalam mengisi pertanyaan dan tidak dilakukan pendampingan pada saat proses pengisian kuisuner.

Pada saat dilaksanakannya penelitian ini, mahasiswa FIK UNY sedang melaksanakan perkuliahan *online* pada semua mata kuliah yang ditempuh, baik mata kuliah teori maupun mata kuliah praktek yang bisa dilaksanakan secara mandiri oleh mahasiswa dari tempat tinggalnya masing-masing. Sementara itu, untuk persentase antara teori dan praktek pada mata kuliah yang ditempuh mahasiswa FIK UNY tergantung pada program studi dan tingkat semester mahasiswa tersebut. Secara umum, mahasiswa dengan semester antara satu sampai semester lima akan lebih dominan menempuh mata kuliah praktek.

Sementara jika ditinjau dari program studi, maka secara umum mahasiswa program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), dan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) akan memiliki jumlah mata kuliah praktek lebih banyak dibandingkan program studi Ilmu Keloahragaan (IKOR) yang merupakan satu-satunya program studi non kependidikan. Sebelum dilakukan penelitian ini peneliti telah melakukan survey sederhana terhadap mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2017 untuk mengetahui kondisi terkini aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY. Survey tersebut melibatkan 46 mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2017, hasil survey tersebut menyatakan bahwa 74, 5% mahasiswa menyatakan mendapatkan hambatan dalam melakukan aktivitas fisik ditengah pandemi COVID-19, sebanyak 72,3% mahasiswa menyatakan tidak bisa melaksanakan aktivitas fisik secara teratur, dan 83% mahasiswa menyatakan khawatir atau tidak percaya diri dalam melakukan aktivitas fisik dimasa pandemi COVID-19 dewasa ini. Survey sederhana tersebut hanya menanyakan tentang persepsi mahasiswa terhadap aktivitas fisik semenjak adanya pandemi COVID-19 dan penerapan perkuliahan daring tetapi tidak mensurvey pola aktivitas fisik dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY di era normal baru (*new normal*) dan mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY pada status sosial kognitif yang berbeda. Analisis data secara keseluruhan menunjukkan hasil bahwa mahasiswa FIK UNY pada domain aktivitas kerja dan aktivitas

transportasi di era normal baru (*new normal*) rata-rata memiliki tingkat aktivitas fisik kategori kurang, sedangkan pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY rata-rata cenderung tercukupi pada domain aktivitas rekreasi. Selanjutnya, penelitian juga menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat konstruk teori sosial kognitif yang meliputi *Self Efficacy*, *Self Regulation*, *Outcome Expectation*, dan *Sosial Support* yang baik memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan dengan seseorang yang tidak memiliki tingkat konstruk teori sosial kognitif (*Self Efficacy*, *Self Regulation*, *Outcome Expectation*, *Sosial Support*) yang baik.

Sebelumnya, pernah dilakukan penelitian mengenai tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY sebelum terjadinya pandemi COVID-19, penelitian Sudibjo (2015) yang dilakukan terhadap mahasiswa program studi pendidikan kepelatihan olahraga (PKO) menunjukkan hasil salah satunya adalah mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) FIK UNY memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang sama dan mendukung bahwa tidak ada perbedaan tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY sebelum pandemi COVID-19 dan dimasa pandemi COVID-19 atau era normal baru (*new normal*) dewasa ini. Hasil penelitian lain yang menunjukkan hasil yang sama adalah penelitian Barwais (2020) terhadap masyarakat Arab Saudi yang sedang melaksanakan pembatasan wilayah (*lockdown*) menunjukkan hasil yang sama dimana tidak ada perbedaan tingkat aktivitas fisik sebelum pandemi COVID-19 dan dimasa pandemi COVID-19 untuk masyarakat yang beraktivitas fisik dengan didampingi pelatih pribadi,

tetapi menunjukkan hasil penurunan tingkat aktivitas fisik yang signifikan untuk masyarakat yang beraktivitas sendiri, bersama teman, atau keluarga. Perbedaan hasil penelitian ini bisa dipengaruhi faktor internal maupun eksternal, penelitian yang dilakukan Daskapan (2006) terhadap mahasiswa program sarjana di Turki tentang *perceived barriers* untuk aktivitas fisik memberikan hasil bahwa faktor penghambat aktivitas fisik berasal dari internal maupun eksternal. Setiap individu meletakkan aktivitas fisik pada skala prioritas yang berbeda-beda. Responden merupakan mahasiswa olahraga dan sebagian mahasiswa FIK UNY merupakan atlet pada cabang olahraga tertentu, dan sebagai seorang mahasiswa olahraga dan seorang atlet sangat memungkinkan jika meletakkan aktivitas fisik sebagai sesuatu yang menjadi prioritas utama.

Konstruk teori sosial kognitif mempengaruhi berbagai bidang yang berkaitan dengan kondisi pandemi COVID-19. Penelitian yang dilakukan Paykani (2020) tentang hubungan antara *social support* dan kepatuhan dalam menerapkan anjuran tetap tinggal di rumah (*stay at home*) menunjukkan hasil bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara dukungan keluarga, teman, atau orang lain dalam kepatuhan menjalankan anjuran *stay at home* dimasa pandemi COVID-19. Hal ini juga diperkuat oleh Daharnis (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy*, *self regulated* dan *dukungan sosial*.

Ada beberapa faktor yang memungkinkan bisa mempengaruhi hasil penelitian ini, seperti adanya pengaruh himbauan dari pemerintah dan tenaga

kesehatan untuk menjaga imunitas tubuh dengan rajin berolahraga dan beraktivitas fisik di rumah di masa pandemi COVID-19, promosi yang masif dilakukan di media sosial dan televisi tentang pentingnya beraktivitas fisik di masa pandemi COVID-19 untuk menjaga imunitas, ditambah dengan belum ditemukannya vaksin untuk COVID-19.

Keadaan ini bisa saja mempengaruhi seseorang untuk meningkatkan aktivitas fisik di era normal baru (*new normal*). Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Ardiyanto (2020) terhadap para dosen jurusan PGSD, Universitas PGRI Semarang yang menunjukkan hasil bahwa para dosen jurusan PGSD, Universitas PGRI Semarang memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup dimasa pandemi COVID-19 karena pengaruh kepercayaan bahwa aktivitas fisik atau olahraga mampu meningkatkan imunitas dan menghindarkan mereka dari infeksi COVID-19. Peningkatan aktivitas fisik dikarenakan pengaruh iklan, promosi kesehatan dan dorongan kepercayaan diri ini diperkuat oleh penelitian teori sosial kognitif yang dilakukan Bandura dalam Tarsidi (2017) yang menyatakan bahwa seseorang dapat mempelajari tindakan baru hanya dengan melihat orang lain melakukannya.

Kejadian-kejadian tersebut memungkinkan masyarakat khususnya responden untuk meningkatkan aktivitas fisik di era normal baru (*new normal*) yang dipengaruhi langsung oleh *self- efficacy*, *self regulation*, *outcome expectation* dan *social support* dari masing-masing individu dalam menghadapi segala macam fenomena sosial dimasa pandemi COVID-19. Faktor lain yang bisa mempengaruhi hasil penelitian ini bahwa responden adalah mahasiswa

olahraga yang terbiasa dalam beraktivitas fisik atau berolahraga dalam kehidupan sehari-hari, karena kebutuhan atau tuntutan perkuliahan sehingga mahasiswa FIK UNY memiliki tingkat aktivitas yang cukup di era normal baru (*New Normal*) COVID-19.

Hasil penelitian ini memberikan makna bahwa konstruk teori sosial kognitif yang meliputi *Self Efficacy*, *Self Regulation*, *Outcome Expectation*, dan *Sosial Support* mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Seseorang dengan tingkat sosial kognitif yang baik akan memiliki tingkat aktivitas yang cukup, sebaliknya, seseorang dengan tingkat sosial kognitif yang buruk akan memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan akan menjadi dasar bagi para pemangku kebijakan dalam upaya mempromosikan aktivitas fisik di era normal baru (*new normal*) COVID-19 dewasa ini.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Dalam melakukan proses penelitian, secara keseluruhan peneliti sudah berusaha semaksimal mungkin. Tetapi terdapat beberapa keterbatasan yang dihadapi peneliti pada penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Keterbatasan peneliti dalam menjangkau responden karena keterbatasan akses jaringan internet di beberapa wilayah sehingga tidak mampu menjangkau responden secara luas di berbagai daerah di Indonesia, sehingga persebaran dan jumlah responden belum terlalu maksimal.
2. Informasi dan pamflet kuisner yang belum tersebar ke semua mahasiswa aktif FIK UNY karena keterbatasan peneliti dalam



menjangkau sosial media masing-masing mahasiswa dalam penyebaran link kuisuner.

3. Peneliti tidak bisa memantau responden secara langsung dalam proses pengisian kuisuner sehingga masih ada kemungkinan untuk responden tidak mengisi angket pertanyaan kuisuner dengan benar.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis secara keseluruhan hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY paling banyak pada domain rekreasi, disusul oleh domain kerja, dan domain transport.
2. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa lebih tinggi pada mahasiswa yang memiliki *self efficacy*, *self regulation*, *outcome expectation*, dan *sosial support* yang lebih baik.

### **B. Implikasi Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian, maka implikasi dari penelitian bahwa program untuk mendukung aktivitas fisik pada mahasiswa dapat menggunakan konstruk social kognitif teori sebagai kerangka dalam penyusunan program promosi aktivitas fisik dan pola hidup sehat masyarakat di era normal baru (*new normal*) COVID-19 di Indonesia.

### **C. Saran**

Saran yang ingin disampaikan sehubungan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

Peneliti menyarankan untuk dilakukan penelitian lanjutan berupa penelitian pengembangan program untuk mendukung aktivitas fisik mahasiswa dengan menggunakan kerangka teori sosial kognitif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, A., Jaiddin, K. N., Sulfandi, Jayanti, N. E., & Usman, R. A. (2020). Manfaat Exercises Intensitas Sedang Dalam Menjaga Imunitas Tubuh Di Masa PSBB Pandemi Covid-19 Selama Di Rumah Aja. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Acter, T., Uddin, N., Das, J., Akhter, A., Choudhury, T. R., & Kim, S. (2020). Evolution of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) as coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: A global health emergency. In *Science of the Total Environment*. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138996>
- Adicondro, N., Purnamasari, A., Psikologi, F., & Dahlan, U. A. (2012). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii. *Humanitas*, 8(1), 17–27. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Alwisol. (2006). Konsep kognisi sosial - bandura. *Psikologi Kepribadian*.
- Anindita, M. W., Diani, N., & Hafifah, I. (2019). Hubungan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Melakukan Latihan Fisik pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Nusantara Medical Science Journal*. <https://doi.org/10.20956/nmsj.v4i1.5956>
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukanto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131–140.
- Armstrong, T., & Bull, F. (2006). Development of the World Health Organization Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). In *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-006-0024-x>
- Baloch, S., Baloch, M. A., Zheng, T., & Pei, X. (2020). The coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic. In *Tohoku Journal of Experimental Medicine*. <https://doi.org/10.1620/tjem.250.271>
- Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. In *Asian Journal of Social Psychology*. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.00024>
- Barwais, F. A. (2020). Physical Activity at Home During the COVID-19 Pandemic in the Two Most-affected Cities in Saudi Arabia. *The Open Public Health Journal*, 13(1), 470–476. <https://doi.org/10.2174/1874944502013010470>
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi

Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>

- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-Country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Daharnis, A. C. P. H. N. S. (2018). Hubungan Antara Self Efficacy dan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Self Regulated Learning Serta Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling. *Ansiru Pai: Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam*. <https://doi.org/10.30821/ansiru.v2i1.1627>
- Daskapan, A., Tuzun, E. H., & Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(4), 615–620.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020). *Peta Sebaran Kasus COVID-19 di Indonesia*. Covid19.Go.Id.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19). *Direkorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Nurhadi, J., & Fatahillah, F. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 terhadap Tingkat Aktivitas Fisik pada Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains*, 1(5), 294–298.
- Paykani, T., Zimet, G. D., Esmaeili, R., Khajedaluae, A. R., & Khajedaluae, M. (2020). Perceived social support and compliance with stay-at-home orders during the COVID-19 outbreak: evidence from Iran. *BMC Public Health*.
- Peake, J. M., Neubauer, O., Walsh, N. P., & Simpson, R. J. (2017). Recovery of the immune system after exercise. In *Journal of Applied Physiology*. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00622.2016>

- Peeri, N. C., Shrestha, N., Rahman, M. S., Zaki, R., Tan, Z., Bibi, S., Baghbanzadeh, M., Aghamohammadi, N., Zhang, W., & Haque, U. (2020). The SARS, MERS and novel coronavirus (COVID-19) epidemics, the newest and biggest global health threats: what lessons have we learned? *International Journal of Epidemiology*. <https://doi.org/10.1093/ije/dyaa033>
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA - Journal of the American Medical Association*. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Renner, B., & Schwarzer, R. (2005). The motivation to eat a healthy diet: How intenders and nonintenders differ in terms of risk perception, outcome expectancies, self-efficacy, and nutrition behavior. *Polish Psychological Bulletin*, 36(1), 7–15.
- RISKESDAS. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Satgas Covid-19. (2020). Peta Sebaran Covid-19. *Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19*.
- Setiati, S., & Azwar, M. K. (2020). COVID-19 and Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*.
- Shofiah, V., & Raudatussalamah. (2014). Self- Efficacy Dan Self- Regulation Sebagai Unsur Penting Dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), 214–229.
- Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 6–7. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.041>
- Sudibjo, P., Intan Arovah, N., & Laksmi Ambardini, R. (2015). Tingkat Pemahaman Dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fik Uny. *Medikora*, 11(2), 183–203. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2816>
- Sukendra, D. M. (2015). Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue. *Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue*, 5(2), 57–65. <https://doi.org/10.15294/miki.v5i2.7890>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M.,

- Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yunihastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Syadidurrahmah, F., Muntahaya, F., Islamiyah, S. Z., & Fitriani, T. A. (2020). Perilaku physical distancing mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Perilaku Dan Promosi Kesehatan*.
- Tarsidi, D. (2017). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura. *File.Upi.Edu*. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1984.tb00142.x>
- Tirto.id. (2020). *Update Corona Indonesia: Daftar 20 Wilayah yang Terapkan PSBB*. Tirto.Id.
- Widiastuti, I. A. E. (2020). Respon imun pada olahraga. *Jurnal Kedokteran*.
- World Health Organization (WHO). (2020). Novel Coronavirus ( 2019-nCoV ) Situation Report - 12 1 February 2020. *Novel Coronavirus(2019-NCoV) Situation Report - 12*.
- Yanuardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis dalam Menjawab Problem Pembelajaran di MI). *Jurnal Auladuna*, 01(02), 94–111.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Pamflet Penjangkaran Responden

**Survei Online: Tingkat Aktivitas Fisik atau Olahraga di Era New Normal**

Memotret Dampak COVID-19 terhadap Persepsi dan Perilaku Aktivitas Fisik atau Olahraga di Era New Normal

**\*Survey bagi Masyarakat Umum**

**Menangkan saldo sebesar Rp 100.000**  
*\*bagi responden yang beruntung*

**Tim Peneliti**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY  
& Fakultas Kedokteran UGM

**More Info :**  
**082111347101**  
Andry Bangsawan

## Lampiran 2. Kuisuner Online



### Kuisiner Persepsi Covid dan Perilaku Olahraga

\* Wajib

Bagian 1 : Data diri

Nama (isi bila ingin mengikuti undian)

Jawaban Anda \_\_\_\_\_

Email (isi bila ingin mengikuti undian)

Jawaban Anda \_\_\_\_\_



### Kuisiner Persepsi Covid dan Perilaku Olahraga

Salam sehat, salam olahraga!

Untuk memotret dampak COVID-19 terhadap aktivitas fisik atau olahraga di Era Pandemi/New Normal (Adaptasi Kebiasaan Baru), Tim Peneliti dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY dan Fakultas Kedokteran UGM mengadakan sebuah survei online.

Hasil survei ini diharapkan akan berguna bagi para pengambil kebijakan,



### Lampiran 3. Instrumen Konstruksi Teori Sosial Kognitif

**Salam sehat, salam olahraga!**

Untuk memotret dampak COVID-19 terhadap aktivitas fisik atau olahraga di Era Pandemi/New Normal (Adaptasi Kebiasaan Baru), Saya Andri Bangsawan, Mahasiswa dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR) angkatan 2017 mengadakan sebuah survei online.

Hasil survei ini diharapkan akan berguna bagi para pengambil kebijakan, pemerintah, akademisi, dan tentunya masyarakat sendiri.

Survei ini bisa diakses di alamat:

<http://.....> (Link google formulir)

Survei ini bersifat rahasia (nama dan identitas pribadi tidak akan dipublikasikan), dan hasilnya akan dapat dimanfaatkan bagi kebutuhan semua lembaga secara terbuka. Survei ini pada dasarnya menanyakan dua hal yakni:

- A. Pengetahuan dan Perilaku Umum terkait Covid-19
- B. Pengetahuan dan Perilaku Olahraga di Era Pandemi/New Normal

Survei ini rata-rata dapat diselesaikan dalam waktu 10 menit

Mohon bantuan Bapak/Ibu/Saudara untuk mengisi dan menyebarkan pesan ini kepada seluruh mahasiswa FIK UNY.

Pesan khusus: bagi yang mengisi semua pertanyaan secara lengkap berkesempatan untuk memenangkan satu dari 10 undian top up ovo/gopay/cash sebesar @Rp 100.000,00

Terima kasih banyak atas perhatian dan dukungan Bapak/Ibu/Saudara.

Peneliti

Andri Bangsawan

Contact person:

No. HP : 082111347101

Email : [andribangsawan.2017@student.uny.ac.id](mailto:andribangsawan.2017@student.uny.ac.id)

Instagram : @andrybangsawan\_ig

## A. Identitas (isi bila tertarik untuk mengikuti undian)

Nama :

Email :

No hp :

## B. Data diri

- 1) Usia : tahun
- 2) Berat badan : kg
- 3) Tinggi badan : cm
- 4) Jenis kelamin : [\*] Pria [\*] Wanita
- 5) Status menikah : [\*] Menikah [\*] Tidak
- 6) Status Merokok : [\*] Merokok [\*] Tidak [\*] Mantan perokok
- 7) Jumlah orang yang tinggal di rumah/kos:
- 8) Jenjang pendidikan terakhir yang telah Anda selesaikan?
  - a. [\*] SD-SMP
  - b. [\*] SMA
  - c. [\*] D3/S1/S2/S3
- 9) Apakah pekerjaan anda?
  - [\*] Pelajar/Mahasiswa
  - [\*] Pegawai Negeri
  - [\*] Wiraswasta
  - [\*] Tidak bekerja
  
  - [\*] Lainnya (sebutkan)
- 10) Di daerah mana anda tinggal? [Daftar dropdown dengan semua wilayah negara]

## C. Konstruksi teori sosial kognitif

1. **Saya yakin saya bisa berolahraga teratur**  
Tidak [\*] [\*] Ya
2. **Saya berusaha mengatur/menyisihkan waktu untuk berolahraga**  
Tidak [\*] [\*] Ya
3. **Saya selalu mendapat dukungan untuk berolahraga:**  
Tidak mendapatkan dukungan [\*] [\*] mendapatkan dukungan
4. **Saya percaya bahwa berolahraga akan dapat meningkatkan imunitas untuk mencegah covid-19 di masa new normal ini :**  
Tidak percaya [\*] [\*] percaya
5. **Dengan berolahraga saya menjadi terlalu lelah untuk mengerjakan hal lain**  
Tidak [\*] [\*] Ya
6. **Saya berolahraga agar kalori akan terbakar, sehingga berat badan saya terjaga**  
Tidak [\*] [\*] Ya

#### Lampiran 4. Instrumen Tingkat Aktivitas Fisik (GPAQ)

##### **Kuisisioner Aktivitas Fisik**

Dalam google form ini terdapat pertanyaan terkait data diri anda dan dua jenis kuisisioner aktivitas fisik. Mohon pertanyaan dibawah ini dijawab dengan seksama agar mendapatkan hasil yang valid Terimakasih atas kerjasama anda

\*Wajib

1. Alamat email \*
2. Nama \*
3. NIM \*
4. Program Studi \*
5. No HP \*
6. Tahun lahir \*
7. Jenis Kelamin\*

##### **GPAQ : Global Physical Activity Questionnaire**

Pertanyaan tentang :

- A. Aktivitas Kerja (No 1-6)
- B. Aktivitas Transportasi (No 7-9)
- C. Aktivitas Olahraga di Waktu Luang (No 10-15)
- D. Aktivitas Bersantai No 16)

Aktivitas/Olahraga Berat : menyebabkan peningkatan frekuensi napas atau detak jantung (sampai terengah engah dan sukar berbicara)

Aktivitas/Olahraga Sedang : menyebabkan sedikit peningkatan dalam frekuensi bernapas atau detak jantung

GPAQ: Aktivitas Kerja

Pertanyaan no 1-6

1. Aktivitas Berat : Apakah jenis pekerjaan anda termasuk jenis pekerjaan yang melibatkan aktivitas berat (dilakukan minimal10 menit) secara rutin? \*

*Tandai satu oval saja.*

Ya

Tidak (Lanjut ke No 4)

2. Aktivitas Berat : Dalam seminggu, berapa hari pekerjaan tersebut dilakukan?

*Tandai satu oval saja.*

1

2

- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

3.a. Aktivitas Berat : Berapa jam lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut perhari (jawaban angka bulat antara 0-24)

3.b. Aktivitas Berat : Berapa menit lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut per hari (jawaban angka bulat antara 0-60 yang merupakan lebih dari jawaban 3a)

4. Aktivitas Sedang : Apakah pekerjaan anda termasuk aktivitas sedang setidaknya selama 10 menit secara rutin? \*

*Tandai satu oval saja.*

- Ya
- Tidak. Jika jawaban tidak lanjut ke No 7

5. Aktivitas Sedang : Dalam seminggu, berapa hari pekerjaan tersebut dilakukan?

*Tandai satu oval saja.*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

6 a. Aktivitas Sedang : Berapa jam lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut perhari? (jawaban angka bulat antara 0-24)

6 b. Aktivitas Sedang : Berapa menit lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut per hari (jawaban angka bulat antara 0- 60 yang meruakan lebih dari jawaban 6a)

GPAQ : Aktivitas Transportasi Aktif

7. Berjalan dan Bersepeda : Apakah Anda berjalan atau menggunakan sepeda selama minimal 10 menit secara rutin untuk bepergian ke suatu tempat? \*

*Tandai satu oval saja.*

- Ya  
 Tidak, (Lanjut ke no 10)

8. Berjalan dan Bersepeda : Dalam satu minggu, berapa hari kegiatan tersebut dilakukan?

*Tandai satu oval saja.*

- 1  
 2  
 3  
 4  
 5  
 6  
 7

9 a. Berjalan dan Bersepeda : Berapa jam lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut perhari? (jawaban angka bulat antara 0-24)

9 b. Berjalan dan Bersepeda : Berapa menit lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut per hari (jawaban angka bulat antara 0- 60 yang meruakan lebihan dari jawaban 9a)

GPAQ : Aktivitas Olahraga

10. Olahraga Berat : Apakah Anda melakukan olahraga berat selama minimal 10 menit secara rutin? Misal : fitness, sepak bola, tinju, basket, berlari \*

*Tandai satu oval saja.*

- Ya  
 Tidak (Lanjut ke Pertanyaan 13)

11. Olahraga Berat: Dalam seminggu, berapa hari Anda melakukannya?

*Tandai satu oval saja.*

- 1  
 2  
 3  
 4  
 5  
 6  
 7

12 a. Olahraga Berat : Berapa jam lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut perhari? (jawaban angka bulat antara 0-24)

12 b. Olahraga Berat : Berapa menit lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut per hari (jawaban angka bulat antara 0-60 yang merupakan lebih dari jawaban 12 a)

13. Olahraga Sedang : Apakah Anda melakukan olahraga sedang selama minimal 10 menit secara rutin? Misal : jalan cepat, berenang, bersepeda, golf, voli \*  
*Tandai satu oval saja.*

Ya

Tidak (Lanjut ke no 16)

14. Olahraga Sedang : Dalam 1 minggu, berapa hari Anda melakukannya?  
*Tandai satu oval saja.*

1

2

3

4

5

6

7

15 a. Olahraga Sedang : Berapa jam lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut perhari? (jawaban angka bulat antara 0-24)

15 b. Olahraga sedang : Berapa menit lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas tersebut per hari (jawaban angka bulat antara 0- 60 yang merupakan lebih dari jawaban 15 a)

GPAQ : Aktivitas Bersantai

16 a. Olahraga sedang : Berapa jam waktu yang Anda habiskan biasanya duduk-duduk, bersantai, bermain, atau berbaring menonton TV dalam sehari? (jawaban angka bulat antara 0-24)

16 a. Berapa menit waktu yang Anda habiskan biasanya duduk-duduk, bersantai, bermain, atau berbaring menonton TV dalam sehari? (Jawaban angka bulat antara 0-60 yang merupakan lebih dari jawaban 16

Lampiran 5. Hasil Analisis Data Deskriptif Statistik Menggunakan SPSS 20

**Usia**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18	7	6.9	6.9	6.9
19	64	62.7	62.7	69.6
20	25	24.5	24.5	94.1
21	5	4.9	4.9	99.0
22	1	1.0	1.0	100.0
Total	102	100.0	100.0	

**Jenis kelamin**

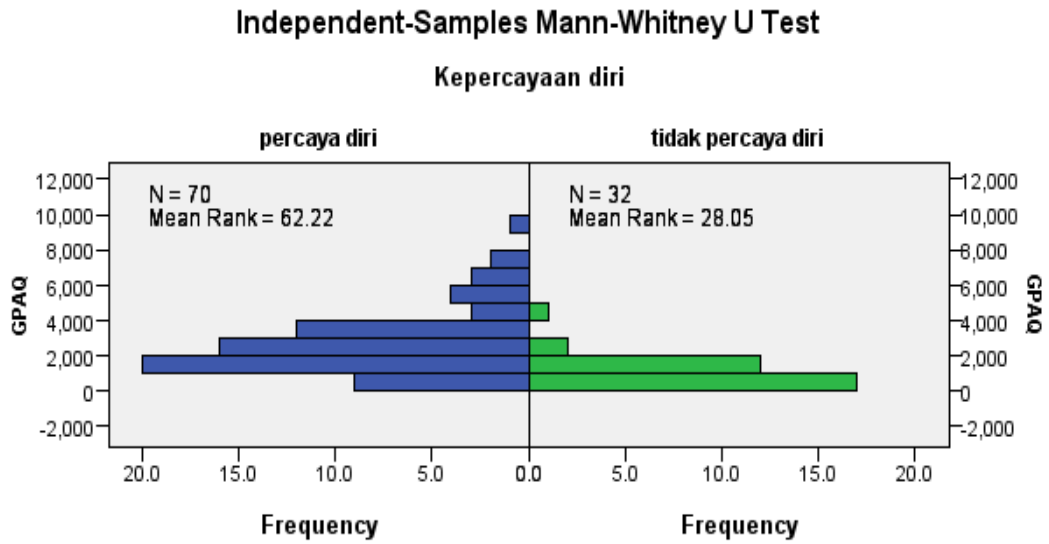
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid L	73	71.6	71.6	71.6
P	29	28.4	28.4	100.0
Total	102	100.0	100.0	

alamat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Banten	1	1.0	1.0	1.0
DIY	26	25.5	25.5	26.5
DKI	10	9.8	9.8	36.3
Jambi	2	2.0	2.0	38.2
Jawa Barat	5	4.9	4.9	43.1
Jawa Tengah	39	38.2	38.2	81.4
Jawa TImur	6	5.9	5.9	87.3
Valid Kepulauan Bangka Belitung	2	2.0	2.0	89.2
Kepulauan Riau	1	1.0	1.0	90.2
Lampung	3	2.9	2.9	93.1
Nanggroe Aceh Darussalam	1	1.0	1.0	94.1
Papua	1	1.0	1.0	95.1
Sulawesi Selatan	1	1.0	1.0	96.1
Sumatera Utara	4	3.9	3.9	100.0
Total	102	100.0	100.0	



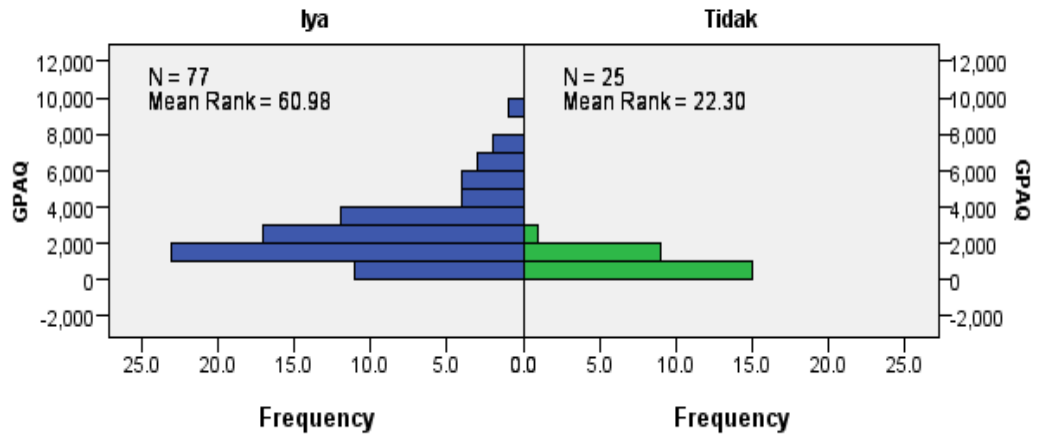
Lampiran 6. Hasil Analisis Data Uji Mann Witneyy Test



<b>Total N</b>	102
<b>Mann-Whitney U</b>	1,870.500
<b>Wilcoxon W</b>	4,355.500
<b>Test Statistic</b>	1,870.500
<b>Standard Error</b>	138.591
<b>Standardized Test Statistic</b>	5.415
<b>Asymptotic Sig. (2-sided test)</b>	.000

## Independent-Samples Mann-Whitney U Test

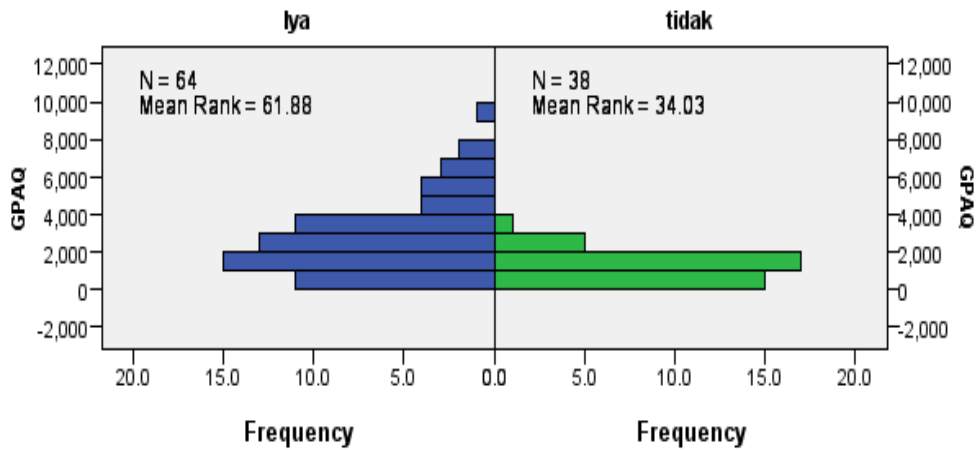
Pengaturan diri



<b>Total N</b>	102
<b>Mann-Whitney U</b>	1,692.500
<b>Wilcoxon W</b>	4,695.500
<b>Test Statistic</b>	1,692.500
<b>Standard Error</b>	128.477
<b>Standardized Test Statistic</b>	5.682
<b>Asymptotic Sig. (2-sided test)</b>	.000

## Independent-Samples Mann-Whitney U Test

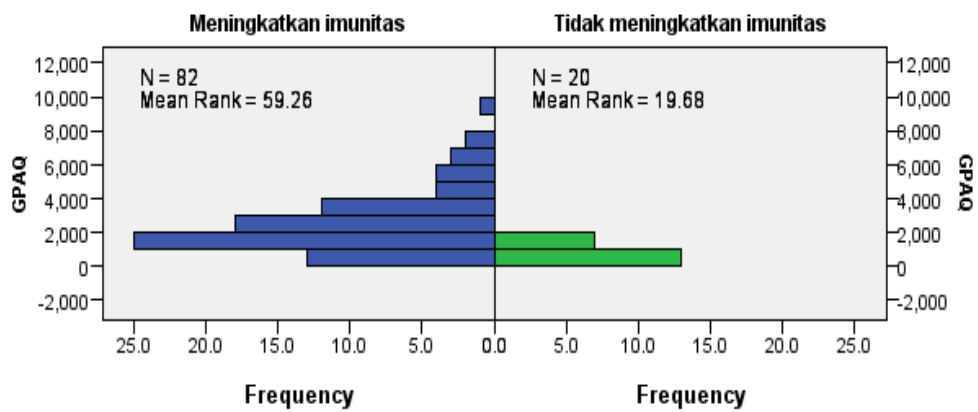
### Dukungan Sosial



<b>Total N</b>	102
<b>Mann-Whitney U</b>	1,880.000
<b>Wilcoxon W</b>	3,960.000
<b>Test Statistic</b>	1,880.000
<b>Standard Error</b>	144.408
<b>Standardized Test Statistic</b>	4.598
<b>Asymptotic Sig. (2-sided test)</b>	.000

## Independent-Samples Mann-Whitney U Test

OE\_Imunitas



<b>Total N</b>	102
<b>Mann-Whitney U</b>	1,456.500
<b>Wilcoxon W</b>	4,859.500
<b>Test Statistic</b>	1,456.500
<b>Standard Error</b>	118.586
<b>Standardized Test Statistic</b>	5.367
<b>Asymptotic Sig. (2-sided test)</b>	.000

Lampiran 7. Uji Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
OE_Imunitas	.492	102	.000	.485	102	.000
Kepercayaan diri	.436	102	.000	.584	102	.000
Pengaturan diri	.470	102	.000	.534	102	.000
Dukungan Sosial	.406	102	.000	.612	102	.000

a. Lilliefors Significance Correction

**Descriptives**

		Statistic	Std. Error
OE_Imunitas	Mean	1.80	.040
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.73
		Upper Bound	1.88
	5% Trimmed Mean	1.84	
	Median	2.00	
	Variance	.159	
	Std. Deviation	.399	
	Minimum	1	
	Maximum	2	
	Range	1	
	Interquartile Range	0	
	Skewness	-1.554	.239
	Kurtosis	.423	.474
	Mean	1.69	.046
Kepercayaan diri	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.59
		Upper Bound	1.78
	5% Trimmed Mean	1.71	
	Median	2.00	
	Variance	.217	
	Std. Deviation	.466	

	Minimum		1	
	Maximum		2	
	Range		1	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-0.815	.239
	Kurtosis		-1.363	.474
	Mean		1.75	.043
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	1.67	
	Mean	Upper Bound	1.84	
	5% Trimmed Mean		1.78	
	Median		2.00	
	Variance		.187	
Pengaturan diri	Std. Deviation		.432	
	Minimum		1	
	Maximum		2	
	Range		1	
	Interquartile Range		0	
	Skewness		-1.203	.239
	Kurtosis		-0.564	.474
	Mean		1.63	.048
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	1.53	
	Mean	Upper Bound	1.72	
	5% Trimmed Mean		1.64	
	Median		2.00	
	Variance		.236	
Dukungan Sosial	Std. Deviation		.486	
	Minimum		1	
	Maximum		2	
	Range		1	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-0.535	.239
	Kurtosis		-1.748	.474

Lampiran 8. Hasil Data Pola Aktivitas Fisik

**Descriptive Statistics**

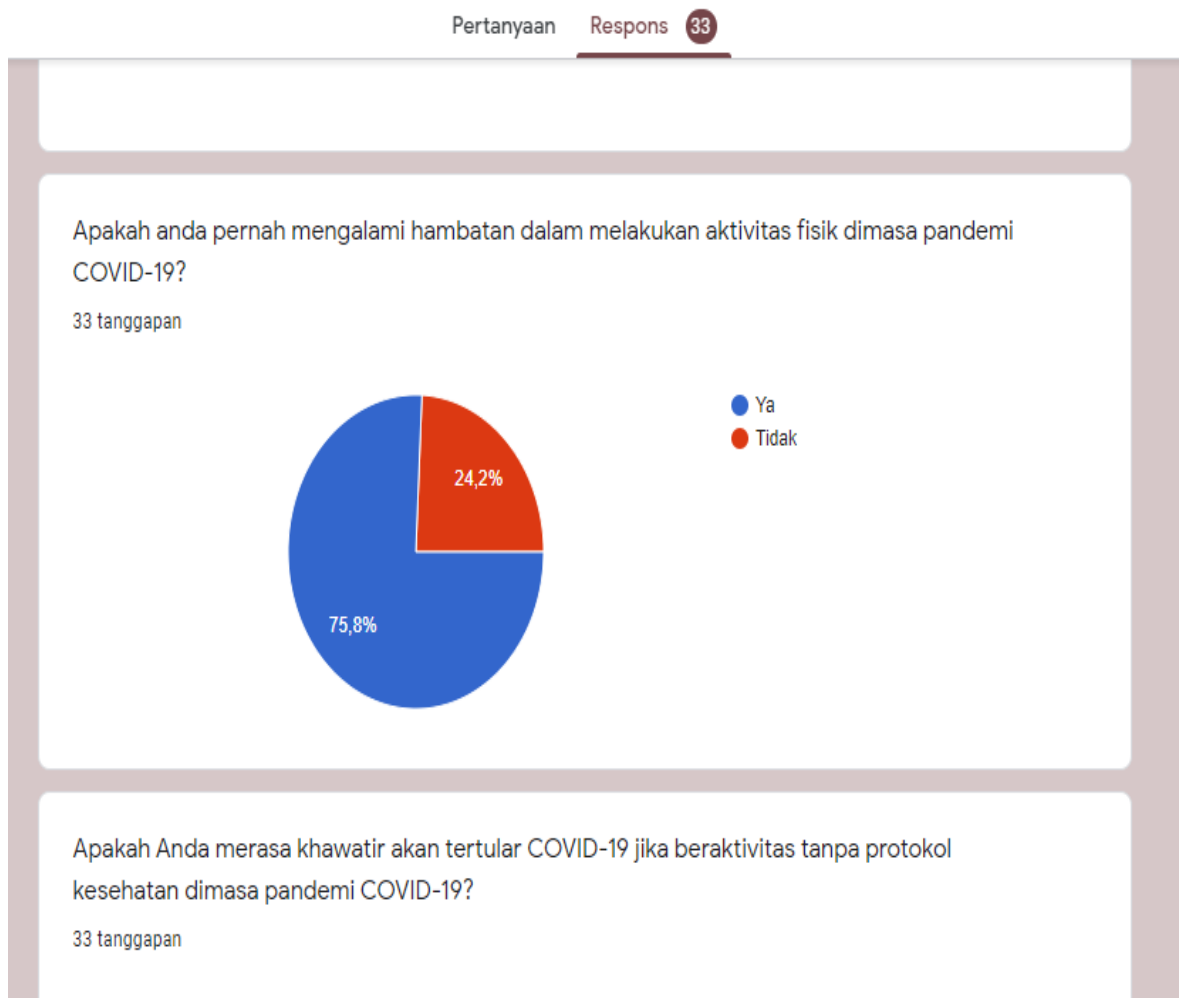
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
LeisureMets	102	0	6480	1378.63	1409.993
Kerja_Mets	102	0	3840	503.14	625.002
Transportmets	102	0	1200	292.55	337.010
Valid N (listwise)	102				

**Descriptives**

	Jenis kelamin	Statistic	Std. Error	
L	Mean	2298.36	237.152	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1825.60	
		Upper Bound	2771.11	
	5% Trimmed Mean		2121.25	
	Median		1800.00	
	Variance		4105597.260	
	Std. Deviation		2026.227	
	Minimum		0	
	Maximum		9360	
	Range		9360	
	Interquartile Range		2220	
	Skewness		1.307	.281
	Kurtosis		1.547	.555
P	Mean	1862.07	250.804	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1348.32	
		Upper Bound	2375.82	
	5% Trimmed Mean		1762.45	
	Median		1440.00	
	Variance		1824181.281	
	Std. Deviation		1350.623	
	Minimum		320	
	Maximum		5520	
	Range		5200	
	Interquartile Range		2140	
	Skewness		.917	.434

Kurtosis	.499	.845
----------	------	------

Lampiran 9. Data Survey Aktivitas Fisik Mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan





## SURVEY AKTIVITAS FISIK REMAJA DI ERA PANDEMI COVID-19

Survey ini dilakukan sebagai upaya untuk mengetahui pola dan tingkat aktivitas fisik remaja, khususnya mahasiswa dimasa pandemi COVID-19. hasil survey ini nantinya akan dijadikan acuan dalam pengambilan kebijakan penerapan pembatasan sosial dan promosi kesehatan.

Berapa Usia Anda?

Teks jawaban singkat

Apakah anda pernah mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas fisik dimasa pandemi COVID-19? \*

Ya

Tidak

Lampiran 10. Data Demografi Responden

Study_id	Age	BB	TB	BMI	Sex	Marital	Smoking	Education
972	19	53	159	21	P	1	1	2
973	19	55	162	21	P	1	1	2
974	19	65	173	22	L	1	1	2
975	20	60	168	21	L	1	1	2
976	18	62	174	20	L	1	1	2
977	19	52	165	19	L	1	1	2
978	21	70	172	24	L	1	1	2
979	21	70	172	24	L	1	1	2
980	19	55	163	21	P	1	1	2
981	19	55	168	19	L	1	1	2
982	19	55	168	19	L	1	1	2
983	19	65	172	22	L	1	1	2
984	18	50	160	20	P	1	1	2
985	19	52	156	21	P	1	1	2
986	19	75	182	23	L	1	1	2
987	19	51	158	20	P	1	1	2
988	21	45	163	17	L	1	2	2
989	21	68	180	21	L	1	1	2
990	22	65	170	22	L	1	1	2
991	19	50	165	18	L	1	1	2
992	19	42	150	19	P	1	1	2
993	19	57	167	20	L	1	1	2
994	20	45	158	18	P	1	1	2
995	19	55	163	21	L	1	2	2
996	19	73	183	22	L	1	1	2
997	19	51	155	21	P	1	1	2
998	20	67	178	21	L	1	1	2
999	19	70	172	24	L	1	1	2
1000	19	56	171	19	L	1	1	2
1001	20	50	165	18	L	1	2	2
1002	19	53	159	21	P	1	1	2
1003	19	58	155	24	P	1	1	2
1004	19	62	173	21	L	1	1	2
1005	20	58	170	20	L	1	1	2
1006	18	56	164	21	L	1	1	2
1007	19	48	167	17	L	1	1	2
1008	18	65	165	24	L	1	1	2
1009	20	70	170	24	L	1	1	2
1010	19	80	180	25	L	1	1	2
1011	20	60	168	21	L	1	1	2
1012	19	75	182	23	L	1	1	2
1013	20	65	171	22	L	1	1	2
1014	19	42	150	19	P	1	1	2
1015	19	54	170	19	L	1	1	2
1016	19	60	168	21	L	1	1	2
1017	19	64	162	24	L	1	1	2

1018	19	63	168	22 L	1	1	2
1019	19	51	160	20 L	1	1	2
1020	19	55	157	22 P	1	1	2
1021	20	65	176	21 L	1	1	2
1022	20	83	173	28 L	1	1	2
1023	19	50	165	18 L	1	1	2
1024	20	61	160	24 P	1	1	2
1025	19	80	168	28 L	1	1	2
1026	19	80	168	28 L	1	1	2
1027	20	58	165	21 P	1	1	2
1028	19	77	177	25 L	1	1	2
1029	19	41	159	16 P	1	1	2
1030	19	63	168	22 L	1	1	2
1031	18	50	157	20 P	1	1	2
1032	21	59	165	22 L	1	1	2
1033	19	58	163	22 P	1	1	2
1034	18	45	153	19 P	1	1	2
1035	19	55	170	19 L	1	1	2
1036	19	71	176	23 L	1	1	2
1037	19	55	170	19 L	1	1	2
1038	19	60	168	21 L	1	1	2
1039	18	76	180	23 L	1	1	2
1040	19	55	170	19 L	1	1	2
1041	19	56	173	19 L	1	1	2
1042	20	65	170	22 L	1	1	2
1043	20	65	170	22 L	1	1	2
1044	20	50	163	19 L	1	1	2
1045	19	53	160	21 P	1	1	2
1046	19	55	160	21 P	1	1	2
1047	19	70	175	23 L	1	1	2
1048	19	55	172	19 L	1	1	2
1049	19	68	168	24 L	1	1	2
1050	19	72	169	25 L	1	1	2
1051	20	48	164	18 L	1	1	2
1052	19	51	168	18 L	1	1	2
1053	20	69	166	25 L	1	1	2
1054	20	68	174	22 L	1	1	2
1055	19	54	158	22 P	1	1	2
1056	20	52	165	19 L	1	1	2
1057	19	53	154	22 P	1	1	2
1058	20	60	166	22 L	1	1	2
1059	20	58	161	22 P	1	1	2
1060	20	41	151	18 P	1	1	2
1061	20	54	159	21 P	1	1	2
1062	19	50	156	21 P	1	1	2
1063	20	50	154	21 P	1	1	2
1064	19	55	160	21 P	1	1	2

1065	19	66	175	22 L	1	1	2
1066	20	68	176	22 L	1	1	2
1067	19	51	166	19 L	1	2	2
1068	19	52	166	19 L	1	1	2
1069	19	56	160	22 L	1	1	2
1070	19	48	156	20 L	1	2	2
1071	19	58	178	18 L	1	1	2
1072	19	104	180	32 L	1	2	2
1073	19	47	163	18 L	1	1	2

Lampiran 11. Data Konstruk Teori Sosial Kognitif

Work	WorkNew	Prodi	Location	efficacyOR	RegulationOR
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Timur	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Timur	1	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Tengah	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Papua	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	DKI	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Tengah	1	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Lampung	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Lampung	1	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Timur	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	DKI	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	DIY	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PGSD	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PGSD	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PGSD	Kepulauan Bangka Belitung	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PGSD	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PGSD	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PGSD	Jawa Barat	2	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PGSD	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PGSD	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PGSD	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Barat	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Barat	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PKO	DKI	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jambi	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Kepulauan Bangka Belitung	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DIY	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Timur	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DIY	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	DKI	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Sulawesi Selatan	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	2	2

Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PKO	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DKI	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PKO	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DKI	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DIY	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	DIY	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PKO	DKI	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PKO	Jawa Tengah	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Tengah	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jambi	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PKO	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Tengah	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Sumatera Utara	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DIY	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Tengah	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DIY	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DKI	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	DIY	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Banten	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Sumatera Utara	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	IKOR	Lampung	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PKO	Nanggroe Aceh Darussalam	1	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PKO	Jawa Timur	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PKO	Jawa Tengah	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PKO	Jawa Tengah	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Kepulauan Riau	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Jawa Timur	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Sumatera Utara	2	2
Mahasiswa	Mahasiswa	PJKR	Sumatera Utara	1	1
Mahasiswa	Mahasiswa	PGSD	DKI	1	2

Lampiran 12. Data Tingkat Aktivitas Fisik (GPAQ)

OE_Imunitas	KerjaBera	Kerjabera	Kerjabera	Kerjabera	KerjaSeda	Kerjaseda	30	Kerjaseda
2	2	3	30	90	2	3	60	180
2	2	2	30	60	2			0
2	1			0	1	4	25	100
2	1			0	2	7	20	140
2	1			0	2	3	20	60
2	2	5	30	150	2	2	30	60
2	1			0	2			0
2	1			0	1			0
2	1			0	1			0
2	1			0	2	7	30	210
2	1			0	1	3	30	90
2	2			0	2			0
2	1			0	1	2	30	60
2	1			0	2			0
2	1			0	1	3	30	90
2	1			0	2	3	30	90
2	1			0	2			0
2	2	1	30	30	2	3	30	90
2	1			0	2	3	30	90
2	1			0	1			0
2	1			0	1			0
2	1			0	2	3	15	45
2	1			0	2	1	30	30
2	1			0	1			0
2	1			0	1	3	30	90
2	1			0	1	2	30	60
2	1			0	1			0
2	1			0	1	6	45	270
2	2	3	15	45	2			0
2	1			0	2	1	30	30
2	1			0	2			0
2	2	1	30	30	2	6	30	180
2	1			0	2	2	10	20
1	1			0	2	2	20	40
1	1			0	2	7	20	140
2	2	4	30	120	2	4	30	120
2	1			0	2	4	30	120
2	1			0	2	5	30	150
2	2	3	60	180	2	6	30	180
1	1			0	2	4	30	120
2	2	2	30	60	2	3	30	90
2	1			0	2	4	50	200
1	1			0	2	2	10	20
2	2	3	60	180	2	3	20	60
1	2	3	30	90	2	1	20	20
2	2			0	2	3	60	180

2	1			0	1	3	30	90
1	1			0	1	4	45	180
2	1			0	2	3	30	90
2	2	4	30	120	2	3	20	60
2	2	3	60	180	2	3	10	30
2	1			0	1	1	30	30
2	2	3	30	90	1	3	30	90
2	2	7	30	210	2			0
2	2	3	30	90	2	7	15	105
2	2	3	30	90	1			0
2	1			0	1			0
1	1			0	2	5	30	150
1	1			0	2			0
2	1			0	1			0
1	1			0	2			0
1	1			0	1			0
1	1	1	30	30	2	1	30	30
1	1			0	2	4	30	120
1	1			0	1	4	20	80
1	1			0	2			0
1	1			0	2			0
2	1			0	2	7	30	210
2	1			0	2	2	30	60
2	1			0	2	3	30	90
2	2	3	30	90	1	3	30	90
1	1	1	30	30	1			0
2	2	3	30	90	2			0
1	1	1	30	30	2	1	30	30
2	1			0	2	3	30	90
1	1			0	2			0
1	1			0	2			0
2	2			0	2	1	30	30
1	1			0	2			0
2	1			0	1			0
2	1			0	2			0
2	1			0	2	5	20	100
2	1			0	1	1	30	30
2	1			0	1			0
2	2	4		0	1			0
2	2	4	120	480	2			0
2	2	3	30	90	2			0
2	1			0	2			0
2	1			0	1			0
2	2	4	60	240	2	1	30	30
2	2	2	60	120	2	5	30	150
2	1			0	1	3	20	60
2	1			0	2	2	15	30

2	1			0	2			0
2	1			0	1			0
2	2	3	30	90	1	3	30	90
2	1			0	2			0
2	2	6	30	180	1	4	30	120
2	1			0	2	7	30	210
2	2	1	60	60	2			0
2	2	3	20	60	2	4	30	120
2	1			0	2			0

Kerja_Me	Transport	Transport	Transport	Transport	Transport	Leisurebe	Leisurebe	Leisurebe	Leisurebe
1440	1	4	60	240	960	1	2	15	30
480	2	2	30	60	240	1	2	45	90
400	1			0	0	1	5	30	150
560	1			0	0	1			0
240	1			0	0	1			0
1440	2	3	30	90	360	1	5	120	600
0	2	3	30	90	360	2	3	20	60
0	2	7	30	210	840	2	4	45	180
0	2	1	30	30	120	2	2	120	240
840	2	3	30	90	360	2	1	60	60
360	1			0	0	2	4	30	120
0	1			0	0	1			0
240	2	2	20	40	160	2	3		0
0	1			0	0	1	5	30	150
360	2	4	30	120	480	1	5	40	200
360	1			0	0	1	3	90	270
0	2	3	30	90	360	1	1	60	60
600	2	4	60	240	960	1	1	0	0
360	2	3	20	60	240	1	1	120	120
0	1			0	0	1	3	120	360
0	2	3	60	180	720	1	3	60	180
180	1			0	0	1			0
120	2	7	30	210	840	1	3	120	360
0	1			0	0	1	1	30	30
360	1			0	0	1			0
240	2	1	30	30	120	1			0
0	2	6	45	270	1080	1	4	120	480
1080	2	6	45	270	1080	1	4	120	480
360	2	4	60	240	960	1	2	15	30
120	2	2	30	60	240	1	4	30	120
0	2	4	60	240	960	1			0
960	2	1	30	30	120	1	2		0
80	1			0	0	1	5	30	150
160	2	4	30	120	480	1	3	20	60
560	1			0	0	1	1	15	15
1440	2	4	30	120	480	1	4	120	480
480	2	4	30	120	480	1	3	120	360
600	2	7	30	210	840	2	3	60	180
2160	2	6	30	180	720	1	6	120	720
480	2	1	30	30	120	1	1	30	30
840	2	6	30	180	720	1	5	30	150
800	2	2	15	30	120	1	4	30	120
80	1			0	0	1	1	30	30
1680	2	3	30	90	360	1	4	120	480
800	2	1	30	30	120	1	1	15	15
720	1			0	0	1	4	30	120



360	1			0	0	1	3	30	90
720				0	0	1			0
360	2	4	30	120	480	1			0
1200	2	5	30	150	600	1	4	30	120
1560	2	3	60	180	720	1	6	45	270
120	2	3	60	180	720	2	4	100	400
1080	2	3	20	60	240	2	5	30	150
1680	2	7	30	210	840	1	3	30	90
1140	2	7	15	105	420	1	3	90	270
720	1			0	0	1	5	60	300
0	1			0	0	1	7	60	420
600	2	2	10	20	80	1	1	20	20
0	2	3	60	180	720	1			0
0	1			0	0	2	4	120	480
0	2	1	30	30	120	1	1	30	30
0	1			0	0	1	1	30	30
360	1	1	30	30	120	1			0
480	1			0	0	1			0
320	1			0	0	1			0
0	1			0	0	1			0
0	1			0	0	1			0
840	2	7	30	210	840	1	3	60	180
240	2	2	30	60	240	1	5	50	250
360	2	3	30	90	360	1			0
1080	2	3	30	90	360	1	3	45	135
240	1			0	0	1			0
720	1			0	0	2	4	20	80
360	1	1	30	30	120	1			0
360	2	3	60	180	720	1	5	20	100
0	1			0	0	1			0
0	2	1	30	30	120	1			0
120	1			0	0	1	1	30	30
0	1			0	0	1			0
0	1			0	0	1	5	45	225
0	2	7	30	210	840	1	2	30	60
400	2	5	60	300	1200	1	3	180	540
120	1			0	0	1	2	15	30
0	2	3	30	90	360	1	5	30	150
0	1			0	0	1	4	40	160
3840	2	4	30	120	480	1	3	20	60
720	1	2	30	60	240	1	4	30	120
0	1			0	0	1	3	60	180
0	1			0	0	2	3	20	60
2040	2	3	30	90	360	1			0
1560	2	7	30	210	840	2	1	20	20
240	2	4	20	80	320	1	2	30	60
120	2	1	30	30	120	1			0

0	1			0	0	2	1	30	30
0	1			0	0	1			0
1080	2	3	30	90	360	1	3	30	90
0	1			0	0	1			0
1920	1			0	0	2	5	60	300
840	2	4	30	120	480	2	7	30	210
480	1			0	0	2	4	20	80
960	1	3	20	60	240	1			0
0	2	3	15	45	180	1	3	45	135

Leisure	Leisure	Leisure	Leisure	Leisure	M	Sedentary	GPAQ	Jumlah	GPAQ	kriteria
1	3	30	90	600	180	3000	15	1		
1			0	720	180	1440	6	1		
1	3	30	90	1560	180	1960	12	1		
1			0	0	120	560	7	0		
1			0	0	300	240	3	0		
1	4	20	80	5120	300	6920	19	1		
2	2	20	40	640	120	1000	8	1		
2	5	30	150	2040	120	2880	16	1		
2	3	30	90	2280	120	2400	6	1		
1	7	30	210	1320	180	2520	18	1		
1			0	960	240	1320	7	1		
1	2	30	60	240	120	240	2	0		
1	2		0	0	120	400	9	0		
1	1	30	30	1320	120	1320	6	1		
1	3	30	90	1960	360	2800	15	1		
1			0	2160	180	2520	6	1		
1	3	30	90	840	180	1200	7	1		
1	3	20	60	240	300	1800	12	1		
1	2	30	60	1200	150	1800	9	1		
1	2	15	30	3000	540	3000	5	1		
1	2	15	30	1560	240	2280	8	1		
1	5	60	300	1200	300	1380	8	1		
1			0	2880	300	3840	11	1		
1			0	240	360	240	1	0		
1			0	0	180	360	3	0		
1	1	30	30	120	120	480	4	0		
1	4	20	80	4160	300	5240	14	1		
1	6	45	270	4920	300	7080	22	1		
1	4	20	80	560	240	1880	13	1		
1	1	15	15	1020	150	1380	8	1		
1	3	30	90	360	540	1320	7	1		
1	2	30	60	240	240	1320	12	1		
1			0	1200	240	1280	7	1		
1	1	15	15	540	180	1180	10	1		
1	5	30	150	720	120	1280	13	1		
1	3	20	60	4080	120	6000	19	1		
1	3	120	360	4320	300	5280	14	1		
2	2	150	300	2640	150	4080	17	1		
1	3	60	180	6480	120	9360	24	1		
1	4	20	80	560	120	1160	10	1		
1	3	20	60	1440	240	3000	19	1		
1	4	20	80	1280	180	2200	14	1		
1			0	240	600	320	3	0		
1	3	120	360	5280	120	7320	16	1		
1	3	15	45	300	240	1220	9	1		
1	3	20	60	1200	180	1920	10	1		

1	4	40	160	1360	120	1720	10	1
1	4	30	120	480	180	1200	8	1
1	4	30	120	480	180	1320	11	1
1	3	90	270	2040	300	3840	19	1
1	5	30	150	2760	300	5040	20	1
1	3	60	180	3920	120	4760	11	1
2	4	20	80	1520	180	2840	18	1
1	5	30	150	1320	240	3840	22	1
1			0	2160	300	3720	20	1
1	5	30	150	3000	120	3720	13	1
1	3	20	60	3600	120	3600	10	1
1	3	20	60	400	180	1080	11	1
1	4	20	80	320	300	1040	7	1
1	5	30	150	4440	300	4440	9	1
1			0	240	300	360	2	1
1	1	30	30	360	180	360	2	0
1			0	0	180	480	3	0
1			0	0	120	480	4	0
1			0	0	120	320	4	0
1	3	20	60	240	480	240	3	0
1	2	30	60	240	300	240	2	0
1	4	20	80	1760	60	3440	21	1
1	2	30	60	2240	300	2720	11	1
1	4	120	480	1920	200	2640	10	1
1	2	60	120	1560	180	3000	14	1
1	1	30	30	120	180	360	2	0
2	4	30	120	1120	180	1840	11	1
1	1	20	20	80	120	560	4	0
1	3	30	90	1160	120	2240	14	1
1			0	0	240	0	0	0
1	1	30	30	120	300	240	2	0
1	1	30	30	360	180	480	3	0
1	3	20	60	240	120	240	3	0
1	4	30	120	2280	120	2280	9	1
1	5	40	200	1280	300	2120	14	1
1	4	30	120	4800	240	6400	17	1
1	6	45	270	1320	150	1440	9	1
1	4	30	120	1680	300	2040	12	1
1	4	30	120	1760	180	1760	12	1
1	4	45	180	1200	300	5520	15	1
1	1	20	20	1040	300	2000	10	1
1			0	1440	360	1440	3	1
1			0	480	120	480	3	0
2	3	20	60	240	120	2640	11	1
2	1	30	30	280	120	2680	16	1
1	1	30	30	600	240	1160	10	1
1	1	30	30	120	240	360	4	0

2	1	30	30	360	180	360	2	0
1			0	0	180	0	0	0
1	3	30	90	1080	100	2520	15	1
1			0	0	360	0	0	0
2	4	30	120	2880	200	4800	19	1
2	2		0	1680	200	3000	20	1
2	4	30	120	1120	120	1600	9	1
1	3	30	90	360	300	1560	13	1
1	3	20	60	1320	120	1500	9	1

