

**PENGETAHUAN DAN SIKAP MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA ANGKATAN 2017 TENTANG
AKTIVITAS FISIK SELAMA PANDEMI
COVID-19 TAHUN 2021**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:

Rifqi Ilmawan

NIM 17601241004

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2021

**PENGETAHUAN DAN SIKAP MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA ANGKATAN 2017 TENTANG
AKTIVITAS FISIK SELAMA PANDEMI
COVID-19 TAHUN 2021**

Oleh:
Rifqi Ilmawan
NIM. 17601241004

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengetahui pengetahuan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*; dan 2) mengetahui sikap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Instrumen penelitian ini menggunakan angket untuk mengetahui sikap dan tes pengetahuan untuk mengetahui pengetahuan mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 yang berjumlah 298 mahasiswa kemudian Sampel diambil sebanyak 75 mahasiswa yang telah dihitung dengan rumus *Slovin*. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* yaitu 68% mahasiswa termasuk kategori sangat tinggi, 13% mahasiswa dalam kategori tinggi, 8% mahasiswa dalam kategori rendah dan 11% mahasiswa dalam kategori sangat rendah. Sikap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* menunjukkan hasil 15% mahasiswa termasuk kategori sangat baik, 26% mahasiswa dalam kategori baik, 43% mahasiswa dalam kategori kurang baik dan 16% mahasiswa dalam kategori sangat kurang baik.

Kata Kunci: *pengetahuan, sikap, aktivitas fisik, covid-19*

**KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF THE STUDENTS OF FACULTY OF SPORT SCIENCE,
YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY CLASS OF 2017 ON THE PHYSICAL
ACTIVITIES DURING COVID-19 PANDEMIC IN 2021**

Created by :

**Rifqi Ilmawan
NIM. 17601241004**

Abstract

This research aims to: 1) find out the knowledge of students of the Faculty of Sports Science of UNY class of 2017 on the physical activity during the Covid-19 pandemic; and 2) figure out the attitude of the students of Faculty of Sports Science, UNY class of 2017 regarding the physical activities during the Covid-19 pandemic.

The type of this research was a descriptive study. The method used a survey method. This research instrument used a questionnaire to determine the attitudes and a knowledge test to determine the knowledge of the students about the physical activities during the Covid-19 pandemic. The research population was the students of Faculty of Sports Science class of 2017, totaling 298 students. Then, the sample was taken as many as 75 students who had been calculated by the Slovin formula. The data analysis technique used the descriptive percentage analysis.

The results show that the knowledge of students of the Faculty of Sports Science of UNY class of 2017 on the physical activities during the Covid-19 pandemic is as follows: 68% of the students are in the very high category, 13% of the students are in the high category, 8% of the students are in the low category, and 11% of the students are in the very low category. The attitude of the students of Faculty of Sports Science, UNY class of 2017 on the physical activities during the Covid-19 pandemic shows the results as follows: 15% of the students are in the very good category, 26% of the students are in the good category, 43% of students are in the poor category, and 16% of the students are in the very poor category.

Keywords: knowledge, attitude, physical activities, Covid-19

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rifqi Ilmawan

NIM : 17601241004

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 2017 Tentang Aktivitas Fisik Selama Pandemi *Covid-19* Tahun 2021.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali saya sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim. Apabila ternyata terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Yogyakarta, 27 Juni 2021

Penulis,



Rifqi Ilmawan
NIM. 17601241004

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

N A M A : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or

N I P : 19821214 201012 2 004

Unit Kerja : FIK UNY

Jabatan : Dosen Pembimbing

Menyatakan mengesahkan Proposal Tugas Akhir Skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini:

Nama : Rifqi Ilmawan

NIM : 17601241004

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Judul TAS : Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 2017 Tentang Aktivitas Fisik Selama Pandemi *Covid-19* Tahun 2021.

Demikian persetujuan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 Juli 2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes
NIP.196107311990011001

Disetujui,
Dosen pembimbing,



Indah Prasetyawati, T.P.S.,M.Or,
NIP.19821214201012204

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGETAHUAN DAN SIKAP MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA ANGKATAN 2017 TENTANG AKTIVITAS FISIK SELAMA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021

Disusun oleh :
Rifqi Ilmawan
17601241004

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Yogyakarta
Pada Tanggal 15 Juli 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		03 Agustus 2021
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes Sekretaris Penguji		02 Agustus 2021
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes Penguji Utama		04 Agustus 2021

Yogyakarta, 15 Juli 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed

NIP. 196407071988121001

HALAMAN MOTTO

Kita tidak pernah tau apa yang terjadi hari esok, maka dari itu persiapkan bekal sebanyak mungkin di hari ini!

-Rifqi Ilmawan-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang atas limpahan kasih sayang, rahmat, dan karunia-Nya. Segala kemampuan, kemudahan, kelancaran dari Allah sehingga peneliti dapat mempersembahkan karya tulis ini kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Joko Purwanto, S.Pd dan Ibu Rochimah, S.Pd yang senantiasa memberikan doa terbaik. Orangtua yang selalu menjadi *support system* yang tanpa kenal lelah memberikan semangat kepada peneliti selama menjalani kuliah hingga menyelesaikan studi S1 di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Adik saya Naufal Dermawan dan segenap keluarga besar saya yang selalu memberikan semangat dan dukungannya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 2017 Tentang Aktivitas Fisik Selama Pandemi *Covid-19* Tahun 2021“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak membantu untuk memberikan ilmu, meluangkan waktu, yang selalu memberikan semangat dan dorongan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dennis Dwi Kurniawan, M.Pd. dan Ibu Cerika Rismayanthi, M.Or. selaku Validator instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak/Ibu selaku Ketua Penguji dan Sekertaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komperhensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Segenap Dosen Jurusan PJKR FIK UNY yang telah memberikan ilmu, motivasi dan inspirasi selama proses perkuliahan, serta staff administrasi FIK yang telah membantu administrasi surat izin penelitian
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Demikian penulis menyadari bahwa dalam penulisan tugas akhir proposal skripsi ini tentu masih banyak kelemahan dan kekurangan, untuk itu penulis meminta saran dan kritik yang membangun agar tugas akhir proposal skripsi ini dapat lebih baik lagi. Semoga tugas akhir proposal skripsi ini bermanfaat.

Amin ya Rabbal ‘Alamin.

Yogyakarta, 27 Juni 2021

Penulis,



Rifqi Ilmawan
NIM. 17601241004

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Pengetahuan.....	9
a. Pengertian Pengetahuan.....	9
b. Tingkatan Pengetahuan.....	10
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	12
2. Hakikat Sikap.....	14

a. Pengertian Sikap	14
b. Tingkatan Sikap	15
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perubahan Sikap....	17
3. Hakikat Aktivitas Fisik	20
a. Pengertian Aktivitas Fisik	20
b. Klasifikasi Aktivitas Fisik	22
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	25
d. Manfaat Aktivitas Fisik.....	28
4. Covid-19	31
5. Karakteristik Mahasiswa.....	33
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
1. Populasi Penelitian	41
2. Sampel Penelitian	42
D. Definisi Operasional Variabel	43
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	45
1. Teknik Pengumpulan Data.....	45
2. Instrumen Pengumpulan Data	46
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	49
G. Teknik Analisis Data.....	57
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	60
1. Deskripsi Responden Penelitian.....	60
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	61
B. Pembahasan	65
C. Keterbatasan Penelitian.....	69

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan..... 70
B. Implikasi..... 71
C. Saran..... 71

DAFTAR PUSTAKA 73

LAMPIRAN-LAMPIRAN 78

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian Mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017	40
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Pengetahuan Aktivitas Fisik selama <i>Covid-19</i> ..	45
Tabel 3 Kisi-kisi Angket Penelitian Sikap Aktivitas Fisik selama <i>Covid-19</i> ...	47
Tabel 4 Uji Validitas Instrumen Pengetahuan aktivitas fisik selama pandemi <i>covid-19</i>	49
Tabel 5. Instrumen pengetahuan aktivitas fisik selama pandemi <i>covid-19</i>	49
Tabel 6. Uji Validitas Instrumen Sikap aktivitas fisik selama pandemi <i>covid-19</i>	50
Tabel 7. Instrumen penelitian sikap aktivitas fisik selama pandemi <i>covid-19</i>	51
Tabel 8. Interpretasi Nilai Koefisien Reliabilitas	52
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pengetahuan.	53
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Sikap	53
Tabel 11. Pedoman Konversi Skala Empat PAP	55
Tabel 12. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin	57
Tabel 13. Distribusi frekuensi berdasarkan prodi	57
Tabel 14. Aspek Pengetahuan Mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik selama Pandemi <i>Covid-19</i>	58
Tabel 15. Aspek Sikap Mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik selama Pandemi <i>Covid-19</i>	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram lingkaran Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik selama Pandemi <i>Covid-19</i>	59
Gambar 2 Diagram lingkaran Frekuensi Sikap Mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik selama Pandemi <i>Covid-19</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi (<i>Expert Judgment</i>).....	80
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi.....	81
Lampiran 3. Surat Hasil Validasi.....	82
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	83
Lampiran 5. Instrumen Penelitian.....	84
Lampiran 6. Data Penelitian Pengetahuan tentang Aktivitas Fisik	88
Lampiran 7. Output SPSS Data Pengetahuan.....	91
Lampiran 8. Data Penelitian Sikap tentang Aktivitas Fisik	92
Lampiran 9. Output SPSS Data Sikap.....	94
Lampiran 10. Dokumentasi	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas fisik seperti berolahraga diperlukan bagi setiap manusia setidaknya dilakukan dua kali dalam satu minggu agar kondisi fisik tetap terjaga dengan baik. Aktivitas fisik berupa olahraga saat ini sudah banyak diminati oleh masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat dari anak-anak hingga dewasa yang datang ke ruang publik seperti halaman stadion, lapangan sepak bola, arena futsal, kolam renang dan lain sebagainya di akhir pekan untuk berolahraga. Pembangunan ruang publik seperti halaman stadion, alun-alun kota, dan taman kota juga dilakukan oleh pemerintah agar dapat mendukung kegiatan masyarakat untuk berolahraga. Upaya pemerintah dalam membangun fasilitas olahraga tersebut dinilai untuk meningkatkan daya tarik kepada masyarakat agar dapat berolahraga secara teratur.

Berbagai aktivitas fisik seperti berolahraga dilakukan oleh seseorang dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas fisiknya apabila dilakukan dengan benar dan teratur. Kegiatan aktivitas fisik yang terprogram tentu akan memberikan manfaat yang lebih baik guna menjaga kesehatan tubuh seseorang. Selain dapat menjaga kesehatan tubuh seseorang, manfaat lain dari melakukan aktifitas fisik juga dapat memperkuat jantung dan pembuluh darah sehingga berguna bagi fungsi kerja tubuh. Hal ini terbukti dengan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan jasmani manusia terlebih untuk mengurangi resiko penyakit jantung. Selain dapat mencegah timbulnya resiko penyakit jantung,

melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga juga dapat mencegah osteoporosis, diabetes tipe 2, dan obesitas. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani (2012 : 547) yang berpendapat bahwa aktivitas fisik (olahraga) yang dilakukan 3 sampai 5 kali setiap minggu dengan waktu minimal 15 menit setiap pelaksanaannya, akan dapat mengurangi risiko terjadinya overweight. Kebiasaan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat menurunkan berat badan. Bahkan jika ditinjau dari sisi psikologi, orang yang sering melakukan olahraga dapat mengurangi stress, depresi, dan kecemasan serta dapat meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasai. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harikedua (2012 : 290) yang berpendapat bahwa aktivitas fisik secara teratur direkomendasi untuk kesehatan dan kebugaran. Meningkatkan kebugaran fisik, membantu membangun dan menjaga kesehatan tulang, otot dan sendi, membantu mengelola berat badan, menurun kan faktor risiko untuk penyakit jantung, kanker usus besar, diabetes tipe 2, membantu mengontrol tekanan darah, meningkat kan kenyamanan psikologis, mengurangi perasaan depresi dan kecemasan

Masa pandemi seperti saat ini penting untuk menjaga pola aktivitas fisik. Melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga secara rutin juga memiliki manfaat dalam memperbaiki kualitas tubuh untuk membantu melawan *Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)* sebagai cara untuk meningkatkan imunitas. Bahkan *World Health Organization (WHO)* menyarankan kepada masyarakat agar dapat

melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga secara teratur meski dimasa pandemi.

WHO merekomendasikan agar melakukan aktivitas fisik berupa olahraga selama pandemi cukup di rumah saja dengan intensitas sedang maupun berat. WHO merekomendasikan latihan fisik selama 150- 300 menit dengan intensitas sedang atau 75-150 menit dengan intensitas berat, atau kombinasi diantara keduanya per minggu. Olahraga seperti ini dapat dilakukan di rumah walau tanpa bantuan alat sekalipun, bahkan di ruangan terbatas, bukan ruang olahraga ataupun di pusat kebugaran (Setyaningrum, 2020:167).

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY) yang didalamnya melibatkan banyak kegiatan fisik ketika perkuliahan akan berpengaruh pada pola aktivitas mahasiswa diluar jam kuliah seperti hari libur. Begitupun dengan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan angkatan 2017 yang kebanyakan dari mereka memiliki hobi untuk berolahraga dibandingkan dengan angkatan yang sama di fakultas lain di UNY. Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017, tentu aktivitas fisik merupakan bagian dari aktivitas rutin. Karena selama di perkuliahan FIK lebih dominan untuk melakukan praktik aktivitas fisik berupa olahraga. Selain itu banyak dari mahasiswa FIK angkatan 2017 yang biasanya lebih dominan dalam hal menjalani UKM kampus seperti sepak bola, basket, bulu tangkis, atletik, dan lain sebagainya yang rata-rata didominasi oleh mahasiswa dari FIK dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lain yang ada di UNY.

Awal tahun 2020 terdapat pembatasan aktivitas fisik di UNY karena adanya pandemi *covid-19*. Dengan adanya pandemi *covid-19* maka pihak UNY menghendaki pembatasan kegiatan di lingkungan kampus guna meminimalisir penularan. Hal ini sesuai dengan surat edaran nomor 6/SE/2020 Tentang Pembatasan Kegiatan Di Kampus Untuk Pencegahan Penyebaran *Corona Virus Disease-19 (Covid-19)* di Universitas Negeri Yogyakarta pihak universitas menyatakan untuk melaksanakan kuliah secara daring dikarenakan kondisi menunjukkan adanya peningkatan jumlah pasien *covid-19* di bulan Maret 2020. Maka dari itu mahasiswa dan dosen diimbau untuk melakukan pembelajaran secara *online*. Dari pembelajaran *online* inilah mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan angkatan 2017 mendapatkan berbagai tugas mata kuliah baik tugas teori maupun tugas praktik olahraga seperti membuat video aktivitas fisik.

Masa pandemi *covid-19* ini juga menyebabkan pembelajaran tidak dilakukan secara tatap muka namun dilakukan pembelajaran jarak jauh dengan cara dalam jaringan (*daring*). Beberapa mahasiswa dan dosen dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY juga melakukan *Work From Home (WFH)* selama pandemi *covid-19*. Saat pandemi *covid-19*, *WFH* menjadi strategi alternatif banyak orang termasuk dosen dan mahasiswa FIK UNY karena cukup dengan membuka laptop atau *hand phone (HP)* lalu siapapun dapat bekerja dari rumah. Namun di sisi lain pembelajaran dengan model *daring* berbeda dengan pembelajaran tatap muka karena dinilai dapat menimbulkan rasa malas dan jenuh pada mahasiswa. Rasa malas dan jenuh yang ditimbulkan pembelajaran *daring* dapat berdampak terhadap

tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, termasuk tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017.

Aktivitas yang dilakukan cenderung menurun sejalan dengan kebijakan pembelajaran dari rumah. Meskipun banyak kegiatan aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah namun belum tentu mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 melakukannya. Penelitian Nelson dalam Thibri (2014: 2). menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pola aktivitas yang kurang aktif. Perubahan kebiasaan ini menjadikan mahasiswa memiliki gaya hidup yang pasif sehingga memiliki kebugaran tubuh yang rendah. Hal ini dapat mengganggu prestasi belajar dan kemampuan berfikir mahasiswa dalam menghadapi permasalahan. Kondisi tersebut diperparah dengan pembelajaran pada masa pandemi *covid-19* yang memanfaatkan teknologi yang serba instan dan modern sehingga mahasiswa dapat menatap layar gadget yang lebih lama dibanding dengan pembelajaran tatap muka. Hal ini tentunya berdampak terhadap tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY angkatan 2017.

Selain karena keadaan masa pandemi *covid-19*, era digital juga berdampak terhadap gaya hidup mahasiswa sehingga tidak menutup kemungkinan aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa dapat lebih rendah karena beberapa kegiatan seperti *refreshing* otak seperti bersantai menonton film, video *games* dan bermain sosial media. Era digital saat ini juga telah mendorong manusia untuk menciptakan berbagai aplikasi yang dapat mempermudah pekerjaan manusia sehingga hasil instan juga dapat dicapai tanpa melalui proses yang melibatkan kerja fisik secara langsung. Sehingga pengetahuan dan sikap mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017

mengenai aktivitas fisik pada masa pandemi *covid-19* ini penting karena aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan imunitas sebagai cara untuk melawan *covid-19*.

Hasil observasi menunjukkan bahwa 3 dari 5 mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tidak rutin melakukan aktivitas fisik berupa olahraga di masa pandemi *covid-19*. Hasil observasi yang dilakukan pada bulan Februari 2021 tersebut memperlihatkan lebih banyak mahasiswa yang kurang melakukan aktivitas fisik bahkan ketiga mahasiswa tersebut hampir tidak pernah melakukan aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*. Mahasiswa cenderung lebih malas untuk melakukan aktivitas fisik olahraga di masa pandemi *covid-19* dan memiliki kesibukan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi (TAS). Selain itu ketiga mahasiswa tersebut sering membuka sosial media di masa pandemi *covid-19*. Hal ini dilakukan karena menurut mereka membuka sosial media tidak perlu mengeluarkan tenaga yg lebih untuk bergerak, berbeda dengan melakukan aktivitas fisik. Sedangkan intensitas bermain sosial media yang sering dapat berpengaruh terhadap pola aktivitas yang kurang aktif dan menurunnya tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY angkatan 2017.

Berdasarkan uraian di atas ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penurunan aktivitas fisik terhadap mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan UNY angkatan 2017. Maka hal ini berpengaruh terhadap kesegaran jasmani tubuh yang lemah serta menurunnya waktu produktif mahasiswa FIK UNY angkatan 2017. Hal tersebut melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas

Negeri Yogyakarta Angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik Selama Pandemi *Covid-19* Tahun 2021”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Selama pandemi aktifitas fisik yang dilakukan mahasiswa menurun dan beberapa mahasiswa masih memiliki gaya hidup pasif.
2. Pesatnya perkembangan teknologi seperti berkembangnya beberapa aplikasi di internet, sehingga mahasiswa dapat dengan mudah bersantai menonton film, bermain video *games* dan bermain sosial media yang nantinya berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik.
3. Beberapa mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tidak rutin melakukan aktivitas fisik berupa olahraga selama pandemi *covid-19*.
4. Beberapa mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 jarang melakukan aktivitas fisik berupa olahraga selama pandemi *covid-19*.
5. Belum diketahui tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, agar masalah penelitian tidak meluas peneliti memberikan pembatasan dan fokus penelitian pada masalah pengetahuan dan sikap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah yang menjadi fokus perhatian penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Seberapa tinggi tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*?
2. Seberapa tinggi sikap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian dapat dituliskan sebagai berikut :

1. Mengetahui pengetahuan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.
2. Mengetahui sikap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

F. Manfaat penelitian

Adapun beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi serta kajian penelitian mengenai pengetahuan dan sikap mahasiswa tentang aktivitas fisik di masa pandemi *covid-19*.

- b. Sebagai bahan referensi dalam mengembangkan materi mengenai aktivitas fisik di masa pandemi *covid-19*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa FIK UNY angkatan 2017

Penelitian ini dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap aktivitas fisik terlebih saat pandemi *covid-19*.

- b. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi bekal pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan di masa perkuliahan menjadi karya nyata dan sebagai referensi bagi peneliti dalam menyusun karya ilmiah tentang pengetahuan dan sikap terhadap aktivitas fisik selanjutnya.

- c. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan bahan evaluasi dalam proses perkuliahan.

- d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menambah wawasan mengenai aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan menurut Sudjono (2009: 50) merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kejadian-kejadian yang sudah pernah dialami, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Menurut Adib (2011 : 91) berpendapat bahwa pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala hal yang dilakukan oleh manusia untuk memahami suatu objek tertentu. Ilmu pengetahuan diambil dari bahasa Inggris *science*, yang berasal dari bahasa latin *scientia* dari bentuk kata kerja yaitu *scire* yang berarti mempelajari atau mengetahui. Pertumbuhan selanjutnya pengertian ilmu mengalami perluasan arti sehingga menunjuk pada segenap pengetahuan sistematis.

Pengertian pengetahuan yang lain dikemukakan oleh Sari (2014 : 56) berpendapat bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu yang setelah mengalami penginderaan terhadap objek, yakni melalui pengelihatian, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Apabila penerima perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses yang didasari oleh pengetahuan, tertarik, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng. Sebaliknya, apabila perilaku itu tidak didasari pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.

Darmawan & Fadjarajani (2016 : 41) berpendapat bahwa pengetahuan adalah berbagai gejala yang dijumpai dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal. Pengetahuan yang lebih menekankan kepada pengamatan dan pengalaman inderawi dapat dikenal sebagai pengetahuan empiris atau pengetahuan aposteriori. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor Pendidikan, Media dan Keterpaparan informasi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan kemampuan manusia untuk mengingat sesuatu dimasa lalu yang diperoleh melalui pengamatan akal terhadap objek tertentu yakni melalui pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Faktor yang mendasari manusia dalam hal pengetahuan tidak lain melalui pendidikan, media, dan keterpaparan informasi.

b. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas yang bervariasi. Tingkatan Pengetahuan menurut Notoatmodjo (2010 : 50) dibagi dalam 6 tingkatan yaitu :

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Sebab itu tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan,

menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya. Misalnya, mahasiswa tahu tentang arti aktivitas fisik.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Misalnya mahasiswa dapat menjelaskan pentingnya melakukan kegiatan aktifitas fisik dimasa pandemi *covid-19*.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengalaman hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi lain. Misalnya mahasiswa dapat mengaplikasikan kegiatan aktivitas fisik secara rutin 4x dalam satu minggu.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menggabungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Misalnya dapat menyusun, dapat merencanakan, dapat meringkas, dapat menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan *justifikasi* atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

Klasifikasi tingkat pengetahuan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi, dan kreativitas. Pengetahuan merupakan tingkatan pengetahuan yang paling dasar. Tingkat kesulitan yang paling mudah dimengerti adalah pengetahuan (Ramdani, 2018: 14).

Teori taksonomi Bloom yang telah diperbarui khususnya pada ranah kognitif oleh Anderson dan Krathwohl membagi pengetahuan menjadi enam tingkatan, yaitu mengingat (*remember*), memahami/mengerti (*understand*), menerapkan (*apply*), menganalisis (*analyze*), mengevaluasi (*evaluate*), dan menciptakan (*create*). Konsep taksonomi ini juga menggambarkan proses berpikir yang lebih tinggi pada tingkatan pengetahuan yang lebih tinggi. Pada tingkatan ketiga berupa menerapkan, proses kognitif menggunakan ranah prosedur untuk menyelesaikan permasalahan (Syakurah & Moudy, 2020: 340).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tingkatan pengetahuan merupakan tingkatan yang paling dasar. Tingkatan pengetahuan terdiri dari tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu usia. Usia dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, karena semakin bertambahnya usia maka semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh pun semakin baik (Simamora, 2019 : 348).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Widiyanto (2012: 21-22) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu:

1) Sosial Ekonomi

Lingkungan sosial akan mendukung tingginya pengetahuan seseorang, sedang ekonomi dikaitkan dengan pendidikan. Jika ekonomi baik maka tingkat pendidikan akan tinggi sehingga tingkat pengetahuan juga akan tinggi.

2) Kultur (Budaya, Agama)

Budaya sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang, karena informasi yang baru dan diambil yang sesuai dengan budaya yang ada dan agama yang dianut.

3) Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka ia akan mudah menerima hal-hal baru dan mudah menyesuaikan dengan hal yang baru tersebut. Pengetahuan sangat

erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah.

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan membuahakan sikap makin positif terhadap obyek tersebut.

4) Pengalaman

Berkaitan dengan umur dan pendidikan individu, maka semakin luas pengalamannya dan semakin tua seseorang maka akan semakin banyak pengalamannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah sosial ekonomi, kultur budaya, pendidikan, dan pengalaman. Usia juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, karena semakin bertambahnya usia maka juga semakin berkembang daya tangkap dan pola pikir seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh pun semakin baik.

2. Hakikat Sikap

a. Pengertian Sikap

Sikap menurut Suharyat (2009: 2) merupakan penentu yang paling penting dalam tingkah laku setiap manusia. Sebagai reaksi, maka sikap selalu berhubungan dengan dua alternatif yaitu senang (*like*) dan tidak senang (*dislike*) untuk melakukan atau sebaliknya. Dengan ini maka pengetahuan tentang sesuatu adalah awal yang mempengaruhi suatu sikap yang akan mengarah kepada suatu perbuatan.

Darmawan & Fadjarajani (2016: 41) mengungkapkan pengertian sikap didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang untuk bertindak secara suka atau tidak suka terhadap suatu objek. Dalam artian hal ini, merupakan kesediaan seseorang untuk menolak atau menerima suatu objek berdasarkan penilaian terhadap objek tersebut. Itulah mengapa sikap berhubungan dengan pengetahuan dan perasaan terhadap objek.

Sikap dapat menentukan perilaku seseorang dalam hubungan stimulus manusia atau kejadian-kejadian tertentu. Sikap merupakan suatu keadaan yang memungkinkan timbulnya suatu perbuatan atau tingkah laku. Sikap seseorang pada suatu objek, merupakan manifestasi komponen sikap yang meliputi 3 komponen yaitu kognitif, afektif dan konatif. Ketiga komponen ini saling berinteraksi untuk memahami, merasakan dan berperilaku terhadap objek sikap (Darmawan & Fadjarajani, 2016 : 41-42).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa sikap merupakan sebuah reaksi seseorang dalam bertindak secara suka maupun tidak

suka terhadap suatu objek tertentu. Hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menentukan suatu sikap yaitu tergantung dengan objek yang diketahui oleh seseorang tersebut lalu kemudian muncul suatu dorongan untuk menentukan antara senang (*like*) atau tidak senang (*dislike*) terhadap suatu objek.

b. Tingkatan Sikap

Tingkatan sikap menurut Notoatmodjo (2010: 54) menjelaskan bahwa berdasarkan intensitasnya, sikap juga memiliki tingkatan diantaranya:

1) Menerima (*Receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek). Misalnya sikap mahasiswa dalam merespon dari beberapa kegiatan aktivitas fisik.

2) Merespon (*Responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, lepas pekerjaan itu benar atau salah adalah berarti orang menerima ide tersebut.

3) Menghargai (*Valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga. Misalnya seorang mahasiswa mengajak mahasiswa lain untuk pergi melakukan kegiatan aktivitas fisik berupa olahraga. Hal tersebut merupakan sikap positif karena secara tidak langsung mengajak orang lain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani melalui olahraga.

4) Bertanggung jawab (*Responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya seorang mahasiswa sudah memiliki jadwal dihari tertentu untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik. Maka seorang mahasiswa tersebut harus konsisten sesuai jadwal untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik tersebut sebagai bentuk dari tanggung jawab dengan jadwal yang telah dibuat.

Macam-macam tingkatan sikap menurut Ripangga (2018: 126-127) yaitu menerima (*receiving*), merespon(*responding*), menghargai (*valuing*), bertanggung jawab (*responsible*). Seseorang yang memiliki sikap tidak mendukung cenderung memiliki tingkatan hanya sebatas menerima dan merespon saja, sedangkan seseorang dikatakan telah memiliki sikap yang mendukung yaitu bukan hanya memiliki tingkatan menerima dan merespon tetapi sudah mencapai tingkatan menghargai atau bertanggung jawab.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa sikap memiliki empat tingkatan yaitu menerima, merespon, menghargai, dan bertanggung jawab. Tingkatan sikap yang paling rendah yaitu menerima. Sedangkan tingkatan sikap yang paling tinggi yaitu bertanggung jawab. Artinya seseorang akan siap atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembentukan Sikap

Sikap adalah predisposisi dari suatu tindakan perilaku. Hal ini dijelaskan menurut Sunaryo dalam Zuraida (2017: 2) dalam berperilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor genetik dan faktor-faktor luar

individu. Faktor genetik meliputi jenis ras, jenis kelamin, sifat fisik, sifat kepribadian, bakat bawaan dan pengetahuan. Sedangkan faktor dari luar individu terdapat faktor lingkungan, pendidikan, agama, sosial ekonomi dan kebudayaan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap menurut Azwar dalam Oktaria (201 : 6-8) yaitu :

1) Pengalaman Pribadi

Pengalaman apa yang telah dan sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap. Untuk dapat mempunyai tanggapan dan penghayatan, seseorang harus mempunyai pengalaman yang berkaitan dengan obyek psikologis yang akan membentuk sikap positif dan sikap negatif.

2) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Orang lain merupakan salah satu di antara komponen sosial yang ikut mempengaruhi sikap. Seseorang yang kita anggap penting akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap kita terhadap sesuatu. Orang-orang yang biasanya dianggap penting bagi individu adalah orang tua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru, teman kerja, istri atau suami, dan lain-lain.

3) Pengaruh Kebudayaan

Kebudayaan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita terutama kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan. Kebudayaan telah menanamkan garis pengarah sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan

telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karena kebudayaan pula-lah yang memberi corak pengalaman-pengalaman individu-individu yang menjadi anggota kelompok masyarakatnya.

4) Media Massa

Berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut. Pesan-pesan sugestif yang dibawa oleh informasi tersebut, bila cukup kuat, akan memberi dasar afektif dalam menilai sesuatu hal sehingga terbentuklah sikap.

5) Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Kedua lembaga di atas, mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap karena keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Karena konsep moral dan ajaran agama sangat membentuk sistem kepercayaan maka tidak mengherankan kalau konsep tersebut ikut berperan dalam menentukan sikap individu terhadap sesuatu hal.

6) Pengaruh Faktor Emosional

Terkadang suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego. Sikap ini dapat merupakan sikap yang sementara dan segera berlalu begitu frustrasi telah hilang. Akan tetapi dapat pula merupakan sikap yang dapat bertahan lama.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap menurut Sunaryo dalam Astuti (2012: 5-6) antara lain:

1) Faktor Internal

Faktor ini berasal dari individu. Dalam hal ini individu menerima, mengolah, dan memilih segala sesuatu yang datang dari luar, serta menentukan mana yang telah diterima dan mana yang tidak.

2) Faktor Eksternal

Faktor ini berasal dari luar individu, berupa stimulus untuk membentuk dan mengubah sikap. Stimulus tersebut dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap manusia, yaitu: pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan, lembaga agama, dan pengaruh faktor.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perubahan atau pembentukan sikap antara lain pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan maupun lembaga agama, dan pengaruh faktor emosional. Beberapa pendapat di atas memuat faktor internal dan faktor eksternal. Namun sejatinya sikap murni seseorang berangkat dari faktor internal tanpa menutup seseorang tersebut untuk terpengaruh oleh faktor eksternal.

3. Hakikat Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan aktivitas gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot dengan menggunakan sejumlah energi. Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 305) menyatakan bahwa dalam aktivitas fisik itu mengandung segala bentuk pergerakan yang dilakukan ketika bekerja, latihan, aktivitas di rumah (menyapu, mencuci), transportasi (berjalan kaki, sepeda, motor) dan rekreasi (olahraga, *outbound*, dansa).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Farizati dalam Khomarun, 2013).

Aktivitas fisik menurut Andriyani (2014: 62) yang berpendapat bahwa aktivitas fisik adalah gerakan apa saja yang dihasilkan tubuh dari otot rangka kontraksi yang meningkatkan pengeluaran energi di atas tingkat basal dan membakar kalori; terdiri aktivitas yang tak terhindarkan (seperti berjalan ke tempat kerja) atau ke sekolah) dan aktivitas sukarela (seperti olahraga dan rekreasi); bervariasi dalam intensitas, frekuensi, dan durasi dan meningkatkan kesehatan kita.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Istilah ini meliputi rentang penuh dari seluruh pergerakan tubuh manusia mulai dari olahraga yang kompetitif dan latihan fisik sebagai hobi atau aktivitas yang dilakukan dalam

kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, aktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati *resting metabolic rates* (WHO, 2015).

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja otot. Berdasarkan estimasi WHO, berat badan dan aktivitas fisik berhubungan dengan berbagai penyakit kronis dan secara keseluruhan menyebabkan kematian secara global (Habut dkk, 2016 : 46).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan setiap pergerakan jasmani yang dihasilkan otot skelet yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dibagi menjadi dua yaitu aktifitas fisik terstruktur dan tidak terstruktur. Aktivitas fisik terstruktur mewakili kegiatan berolahraga seperti *jogging*, bersepeda, berenang dan lain sebagainya. Sedangkan aktivitas fisik yang tidak terstruktur meliputi berjalan kaki, bekerja, aktivitas di rumah seperti menyapu, mencuci baju, mengepel lantai, memasak dan lain sebagainya.

b. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik terbagi dalam empat dimensi utama. Menurut Hardinge & Shryock (2001: 43) menjelaskan dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

1) Tipe

Tipe aktivitas dapat mengacu pada beberapa aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang. Parkinson (Apriana dkk, 2015: 22) menjelaskan ada 3 tipe aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh, yaitu:

a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik berupa ketahanan dapat membantu kerja jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah agar tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk mendapatkan ketahanan, maka aktivitas fisik perlu dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatannya yaitu: berjalan kaki, lari ringan, bersepeda, berenang, senam, bermain bulutangkis, berkebun dan kerja.

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik berupa kelenturan dapat membantu pergerakan agar lebih mudah serta mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang perlu dilakukan adalah peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari per minggu).

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik berupa kekuatan dapat membantu kerja otot dalam menahan sesuatu beban, agar tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang perlu dilakukan adalah push-up, angkat beban, naik turun tangga, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu).

2) Frekuensi

Andriyani & Wibowo (2015: 39) menyatakan: “Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu”. Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang atlet melakukan latihan setiap hari rabu, dan jum’at dan minggu. Frekuensi aktivitas fisik latihan yang dilakukan atlet tersebut adalah 3 kali dalam seminggu.

3) Durasi

Andriyani & Wibowo (2015:38) menyatakan: “Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan”. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas.

4) Intensitas

Secara umum intensitas membahas mengenai tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Dikelompokkan dalam skala rendah, sedang, dan tinggi. Pengelompokkan aktivitas fisik ditinjau dari intensitas menurut Erwinanto (2017: 23-24) menjelaskan mengenai pengelompokan aktivitas fisik yang dilakukan secara umum dan dibedakan dalam tiga kelompok, sebagai berikut:

a) Kegiatan Ringan

Kegiatan yang dilakukan sehari-hari adalah 8 jam tidur, 4 jam bekerja sejenis pekerjaan kantor, 2 jam pekerjaan rumah tangga, ½ jam olahraga, serta sisanya 9½ jam melakukan kegiatan ringan dan sangat ringan.

b) Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja di lapangan (seperti di industri, perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan, dan sangat ringan.

c) Kegiatan Berat

Waktu yang digunakan sehari untuk kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, maka penulis menyimpulkan Klasifikasi aktivitas fisik meliputi aktivitas yang diperlukan selama melakukan kerja baik di kantor maupun sekolah, tugas rumah tangga, hobi serta ada atau tidaknya jadwal rutin olahraga. Klasifikasi aktivitas fisik terbagi dalam empat dimensi utama yaitu tipe, frekuensi, durasi dan intensitas.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan makro, mikro, dan faktor individual. Secara lingkungan makro, faktor sosial ekonomi akan memiliki pengaruh terhadap aktivitas fisik. Kelompok masyarakat yang memiliki perekonomian relatif baik justru berpeluang memiliki waktu untuk melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan kelompok masyarakat yang memiliki perekonomian yang rendah. Kesempatan kelompok masyarakat dengan sosial ekonomi rendah dalam merancang kegiatan aktivitas fisik yang terprogram dan terukur tentu akan lebih

rendah jika dibandingkan dengan kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif lebih baik.

Berikut ini adalah beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada seseorang, menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2012: 38) diantaranya adalah :

1) Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12- 14 tahun dan akan terjadi penurunan secara signifikan saat menginjak usia remaja, dewasa, dan sampai usia lebih dari 65 tahun.

2) Jenis Kelamin

Perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Secara umum aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan.

3) Etnis

Faktanya perbedaan etnis juga dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini dikarenakan oleh perbedaan budaya yang ada dalam masyarakat tersebut. Budaya di setiap negara tentu berbeda-beda, misal di negara Belanda yang mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk berpergian sedangkan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga jika diukur secara garis besar maka tingkat aktivitas masyarakat di negara Belanda lebih besar dibandingkan aktivitas masyarakat di negara Indonesia.

4) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi informasi yang dapat mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan kerbau, namun dengan kemajuan teknologi maka manusia dapat menciptakan traktor agar mempermudah manusia dalam melakukan pekerjaan tersebut.

Lutan (2002: 20-24) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku aktivitas fisik. Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku tersebut yaitu:

a) Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang. Faktor biologis tersebut meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan.

b) Faktor Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan aktivitas fisik diantaranya adalah: (1) pengetahuan tentang bagaimana berlatih, (2) hambatan terhadap aktivitas jasmani/fisik, (3) niat untuk aktif, (4) sikap terhadap kegiatan, dan (5) rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

c) Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial seseorang juga sangat berpengaruh terhadap aktifitas fisik. Lingkup keluarga dapat mendorong pengaruh besar yang mana orang tua merupakan contoh bagi anak-anaknya. Timbulnya minat untuk aktif dalam berolahraga dapat dibangkitkan oleh contoh yang diberikan oleh orang tuanya. Sebagai contoh, mulai dari kecil anak sudah diajak untuk menyaksikan orang

tuanya melakukan kegiatan olahraga. Nantinya si anak akan timbul minat untuk meniru dan mencontoh orang tuanya dalam melakukan kegiatan olahraga.

d) Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan (daerah pegunungan, perkotaan, pesisir atau pedesaan). Anak-anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga memiliki peluang yang lebih besar untuk meniru orang-orang yang sedang berolahraga. Kondisi lingkungan yang jauh dari lapangan atau tempat berolahraga juga mempengaruhi anak-anak di daerah pedesaan dibanding anak-anak di daerah perkotaan yang kebanyakan sudah memiliki fasilitas lengkap.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang diantaranya dari segi umur, jenis kelamin, etnis, dan tren baru. Kondisi sosial ekonomi seseorang juga berpengaruh terhadap aktivitas fisik karena kelompok masyarakat yang memiliki perekonomian relatif baik justru berpeluang memiliki waktu untuk melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan kelompok masyarakat yang memiliki perekonomian yang rendah.

d. Manfaat Aktivitas Fisik

Melakukan aktivitas fisik setiap hari minimal 30 menit tentu sudah cukup untuk membantu mengurangi dan menjaga berat badan. Kegiatan ini perlu dalam bentuk olahraga dengan intensitas sedang seperti naik sepeda, jogging, jalan cepat, berkebun, atau menyapu halaman. Manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan juga sebagai tindakan pencegahan primer dan dokter memiliki peran penting

dalam menyampaikan informasi ini kepada pasien terutama yang yang kelebihan berat badan dan dengan gaya hidup yang tidak sehat (Harikedua, 2012 : 290).

Aktivitas fisik (olahraga) yang dilakukan 3 sampai 5 kali setiap minggu dengan waktu minimal 15 menit setiap pelaksanaannya, akan dapat mengurangi risiko terjadinya overweight. Kebiasaan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat menurunkan berat badan (Oktaviani, 2012 : 547). Menurut Soegondo dalam Harikedua (2012 : 290) melakukan aktivitas fisik yang lama sangat membantu dalam mencegah terjadinya kenaikan berat badan. Penurunan berat badan dengan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko kardiovaskuler dan diabetes dibandingkan penurunan berat badan tanpa aktivitas fisik.

Aktivitas fisik secara teratur direkomendasi untuk kesehatan dan kebugaran. Meningkatkan kebugaran fisik, membantu membangun dan menjaga kesehatan tulang, otot dan sendi, membantu mengelola berat badan, menurunkan faktor risiko untuk penyakit jantung, kanker usus besar, diabetes tipe 2, membantu mengontrol tekanan darah, meningkatkan kenyamanan psikologis, mengurangi perasaan depresi dan kecemasan (Harikedua, 2012 : 290).

Secara umum, seseorang akan membutuhkan kegiatan aktivitas fisik jika mengetahui manfaatnya dalam jangka waktu yang panjang. Berikut merupakan beberapa manfaat aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur menurut *U.S. Department of Health and Human Services* (2008: 9):

- 1) Mengurangi resiko kematian seseorang.

- 2) Mengurangi resiko penyakit kardiorespirasi dan penyakit jantung coroner.
- 3) Mengurangi resiko penyakit *diabetes melitus*.
- 4) Menjaga sendi dari penyakit *Osteoarthritis*.
- 5) Berat badan dapat terkendali.
- 6) Kesehatan Mental.
- 7) Kualitas hidup menjadi lebih baik.

Aktivitas fisik secara teratur lebih efektif dalam menjaga berat badan, dan ketika melakukan aktivitas fisik selama 40-60 menit dengan intensitas sedang per hari juga diperlukan untuk mencegah obesitas (Miles, 2007: 316). *American Diabetes Association* (2015) juga berpendapat mengenai manfaat aktivitas fisik diantaranya adalah menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stress, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup.

Berdasarkan Pusat Promosi Kesehatan Departemen Kesehatan RI (dalam Dwimaswasti, 2015: 14) melakukan kegiatan aktivitas fisik memiliki beberapa keuntungan di antaranya:

- 1) Menghindarkan dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain.
- 2) Mengendalikan berat badan.
- 3) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat

- 4) Meningkatkan kepercayaan diri
- 5) Menjaga bentuk tubuh ideal dan proporsional
- 6) Menjaga agar tetap bertenaga dan bugar
- 7) Meningkatkan kesehatan secara keseluruhan

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa kegiatan aktivitas fisik dapat dilakukan selama 2-3 kali dalam satu minggu selama 40-60 menit dengan intensitas ringan atau sedang. Melakukan kegiatan aktivitas fisik juga memiliki banyak manfaat seperti menjaga bentuk tubuh agar tetap ideal, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, meningkatkan kepercayaan diri, dan lain sebagainya.

4. Covid-19

Virus corona atau biasa dikenal dengan *Corona Virus Disease-19 (Covid-19)* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh *coronavirus* versi baru yang ditemukan pada akhir 2019 lalu. Sebagian besar gangguan yang dialami oleh individu yang terinfeksi virus *covid-19* akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus. Prosentase penularannya lebih cenderung pada individu usia lanjut dan mereka yang memiliki riwayat masalah medis seperti kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, dan kanker; di mana lebih cenderung mengembangkan infeksi virus *covid-19* menjadi penyakit yang lebih serius (Sampurno, 2020 : 530). Lanjut Sampurno (2020: 530) virus corona terbaru (*Covid-19*) yang teramat meresahkan terjadi pada akhir 2019 di Wuhan, China. Sampai 31 Maret 2020, kasus *covid-19* di China sebanyak 81.620, dengan 3.322 jiwa meninggal dunia, dan 76.571 jiwa

berhasil sembuh. Virus tersebut telah menyebar ke 203 negara, dengan kasus terkonfirmasi sejumlah 827.419 dengan angka kematian 40.777 jiwa. Indonesia tidak lepas dari *covid-19*, dengan data kasus positif per 2 April 2020 sebanyak 1.790 jiwa, sembuh 112 jiwa, dan meninggal sebanyak 170 jiwa.

Indonesia termasuk salah satu negara yang terkena dampak dari kasus *covid-19*. Selain itu, dampak dari *covid-19* juga tergolong dashyat. Hal ini dibuktikan dengan dampak nyata berupa mengakibatkan kematian. Dampak lain yaitu berupa penurunan dan pelambatan ekonomi, terganggunya aktivitas pendidikan, aktivitas sosial, dan yang paling mengkhawatirkan yaitu dampak psikologis pada perilaku masyarakat secara umum.

Dengan adanya virus *covid-19* di Indonesia saat ini berdampak bagi seluruh masyarakat. Menurut Kompas, 28/03/2020 dampak virus *covid-19* terjadi diberbagai bidang seperti sosial, ekonomi, pariwisata dan pendidikan. Surat Edaran (SE) yang dikeluarkan pemerintah pada 18 Maret 2020 segala kegiatan didalam dan diluar ruangan di semua sektor sementara waktu ditunda demi mengurangi penyebaran *corona* terutama pada bidang pendidikan (Dewi, 2020 : 56).

Untuk mengatasi penyebaran virus ini, maka masyarakat dihimbau agar melakukan *physical distancing*. Jika perlu juga dapat melakukan karantina mandiri selama 14 hari diselingi dengan melakukan aktivitas olahraga rutin serta menerapkan pola makan sehat, dan istirahat cukup agar sistem imun tubuh cukup kuat. Setyaningrum, (2020: 167) berpendapat mengenai manfaat lain dari melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga saat pandemi adalah dapat

meningkatkan sensitivitas insulin, meningkatkan fungsi kognitif, meningkatkan respons terhadap stres psikososial, serta pencegahan depresi. Manfaat-manfaat ini sungguh penting di masa pandemi *COVID-19*, karena penurunan risiko penyakit kardiovaskuler dan metabolik tentunya akan menurunkan tingkat keparahan dari *COVID-19* akibat adanya *comorbid* juga memperbaiki kualitas hidup pada umumnya. Hal ini sejalan dengan Sunardi (2020: 163) bahwa dengan adanya pandemi *COVID-19* ini, setiap orang dituntut untuk tetap menjaga perilaku hidup bersih dan sehat agar tetap terhindar dari penularan virus. Perubahan suasana ini menuntut orang untuk saling menjaga kesehatan, baik untuk dirinya maupun orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan *COVID-19* merupakan virus yang muncul pada akhir tahun 2019. Virus ini memiliki sifat yang mudah menular dan memiliki dampak dahsyat hingga kematian. Tiongkok adalah negara pertama yang merasakan dampak dari dahsyatnya *COVID-19* lalu perlahan virus tersebut menyebar hingga ke seluruh dunia tak terkecuali Indonesia. Bahkan pada awal tahun 2020 WHO mengumumkan bahwa *COVID-19* masuk dalam kategori penyakit pandemi. Untuk mengatasi penyebaran virus ini, jikalau masyarakat dihimbau agar melakukan *physical distancing*. Jika perlu juga dapat melakukan karantina mandiri selama 14 hari diselingi dengan melakukan aktivitas olahraga rutin serta menerapkan pola makan sehat, dan istirahat cukup agar sistem imun tubuh cukup kuat.

5. Karakteristik Mahasiswa

Mahasiswa merupakan seorang pelajar di tingkat perguruan tinggi baik negeri maupun swasta. Mahasiswa juga dituntut untuk menjadi lebih mandiri jika dibandingkan dengan jenjang pendidikan sebelumnya dalam hal mendalami berbagai ilmu yang sudah dipilih sesuai dengan apa yang telah dicita-citakan. Hal ini dijadikan bekal bagi mahasiswa yang nantinya akan terjun ke dalam lingkup masyarakat dan dalam dunia pekerjaan (Ali & Asrori, 2005: 16).

Ali & Asrori (2005 : 16) juga menambahkan bahwa mahasiswa merupakan kalangan muda yang berumur antara 19 sampai 28 tahun. Dalam usia tersebut maka mahasiswa akan mengalami suatu masa peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa. Pada umumnya memiliki masa mencari jati diri. Ditinjau dari segi fisik tentu mahasiswa sudah bukan anak-anak lagi melainkan sudah seperti orang dewasa, tetapi jika mereka diperlakukan sebagai orang dewasa, ternyata belum dapat menunjukkan sikap dewasa.

Menurut Irawan, dkk (2017: 207) menyatakan bahwa para mahasiswa akan cenderung lebih dekat dengan teman sebaya untuk saling bertukar pikiran dan saling memberikan dukungan, karena dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada jauh dari orang tua maupun keluarga. Irawan, dkk (2017: 207) juga menambahkan karakteristik mahasiswa yang paling menonjol adalah mandiri, dan memiliki prakiraan di masa depan, baik dalam hal karir maupun hubungan percintaan. Mahasiswa akan memperdalam keahlian dibidangnya masing-masing untuk mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja yang membutuhkan mental tinggi.

Dimiyati (2001: 222) menjelaskan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan diberi tanggung jawab untuk menghasilkan tenaga akademis dan profesional dalam bidang olahraga yang relevan dengan misi, tujuan dan fungsi FIK. Kurikulum dan program pendidikan yang relevan dengan misi, tujuan dan fungsi ini memiliki karakteristik yang berbeda dari fakultas lain di UNY.

Dimiyati (2001: 222) juga menambahkan dari sudut pandang pendaftaran mahasiswa, para mahasiswa FIK sejak diterima sampai lulus, diarahkan, dibina, dan dipersiapkan untuk menerjuni profesi olahraga baik itu yang terkait dengan pendidikan jasmani maupun olahraga prestasi. Ini berarti seluruh potensi bangsa dalam bidang olahraga pada kelompok usia anak-anak sampai remaja yang merupakan sumber utama calon-calon olahragawan di masa depan, setidaknya menjadi tanggung jawab lulusan FIK untuk membina dan mengembangkannya. Lulusan FIK memegang peran utama untuk membantu mempersiapkan calon-calon olahragawan yang handal baik melalui jalur pendidikan formal di sekolah-sekolah maupun perkumpulan-perkumpulan olahraga.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, penulis menyimpulkan bahwa mahasiswa memiliki peran penting dalam menjunjung tinggi pendidikan. Selain dituntut untuk menjunjung tinggi pendidikan, mahasiswa juga dituntut untuk mandiri agar memiliki bekal ketika terjun di lingkup masyarakat maupun di dunia pekerjaan. Begitu juga dengan mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan UNY yang diberi tanggung jawab untuk menghasilkan tenaga akademis dan profesional dalam bidang olahraga sebagai bentuk misi, tujuan dan fungsi yang berbeda dengan mahasiswa lain. Tentu dengan ini diharapkan lulusan dari fakultas ilmu

keolahragaan UNY dapat memegang peran penting dalam membantu mempersiapkan calon-calon olahragawan yang handal baik melalui jalur pendidikan formal di sekolah-sekolah maupun perkumpulan-perkumpulan olahraga.

B. Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan ini diperlukan agar dapat mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada saat penyusunan kerangka pikir. Hasil penelitian yang relevan berikut adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Tepriandy & Rochadi (2021) yang berjudul “Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi *COVID-19*”. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi *covid-19*. Desain dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *crosssectional*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling yaitu pengambilan 60 orang siswa MAN 2 dan MAN 1 Medan. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dianalisis secara univariat dan analisis bivariat dengan uji Chi Square kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi remaja di MAN 1 dan MAN 2 Kota Medan ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi siswa MAN 2 dan MAN 1 Medan pada masa pandemi *covid-19*, namun tidak ada hubungan sikap dengan status gizi siswa.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Manangkabo (2021) yang berjudul “Citra Tubuh, Pengetahuan, Sikap dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa pada Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi antara citra tubuh, pengetahuan, dan sikap dengan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi (FKM UNSRAT) selama pandemi *covid-19*. Pendekatan penelitian ini yaitu dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode survei dan teknik analisis asosiatif (korelasional). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu 60 mahasiswa. Variabel penelitian ini yaitu aktivitas fisik sebagai variabel terikat, citra tubuh, pengetahuan, dan sikap sebagai variabel bebas. Data hasil penelitian dianalisis secara univariat dan bivariate dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian ditemukan citra tubuh dengan aktivitas cukup fisik pada kategori puas yaitu 92%, pengetahuan kategori baik dengan aktivitas fisik cukup 85%, sikap kategori baik dengan aktivitas fisik cukup 80%. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara citra tubuh, pengetahuan, dan sikap dengan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa FKM UNSRAT selama pandemi *covid-19*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Jusuf & Raharja (2019) dengan judul “Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tennis”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa prodi pendidikan olahraga UMKT terhadap permainan tennis. Jenis

penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner dan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah pertama, pada tingkat pengetahuan mahasiswa program studi pendidikan olahraga UMKT terhadap permainan tonnis berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 orang), kategori “rendah” sebesar 0% (0 orang), kategori “sedang” sebesar 48% (12 orang), kategori “tinggi” sebesar 52% (13 orang), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 orang). Kedua, pada sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga UMKT tentang permainan tonnis berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 orang), kategori “kurang” sebesar 0% (0 orang), kategori “sedang” sebesar 32% (8 orang), kategori “baik” sebesar 68% (17 orang), dan kategori “sangat baik” sebesar 0% (0 orang).

C. Kerangka berpikir

Aktivitas fisik memiliki manfaat yang besar bagi tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh. Aktivitas fisik seperti berolahraga juga dapat meningkatkan imunitas yang berguna untuk membantu mencegah penyebaran *covid-19* serta meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah tertular virus. Sehingga meskipun ditengah pandemi *covid-19*, WHO merekomendasikan agar melakukan kegiatan aktivitas fisik dapat dilakukan dirumah guna meminimalisir penyebaran virus.

Pandemi *covid-19* menyebabkan adanya pembatasan aktivitas fisik di UNY guna meminimalisir penularan dan mengintruksikan untuk melaksanakan kuliah secara daring di bulan Maret 2020. Pembelajaran tidak dilakukan secara tatap muka, melainkan dengan cara jarak jauh. Pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menatap layar gadget yang lebih lama dibanding dengan pembelajaran tatap muka. Hal ini tentunya berdampak terhadap tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY angkatan 2017.

Aktivitas yang dilakukan cenderung menurun sejalan dengan kebijakan pembelajaran dari rumah. Sesuai dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tidak rutin melakukan aktivitas fisik berupa olahraga di masa pandemi *covid-19*. Bahkan beberapa mahasiswa hampir tidak pernah melakukan aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*. Mahasiswa cenderung lebih malas untuk melakukan aktivitas fisik olahraga dan memiliki kesibukan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi (TAS). Selain itu kebanyakan dari mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017 tersebut membuka sosial media dengan intensitas yang sering di masa pandemi *covid-19*. Hal ini tentunya dapat berpengaruh terhadap pola aktivitas yang kurang aktif dan menurunnya tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY angkatan 2017. Dengan demikian, penelitian ini akan meneliti terkait “Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahagaaan Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik Selama Pandemi *Covid-19* Tahun 2021”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana, dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya (Siyoto, 2015: 17). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei serta teknik pengumpulan data menggunakan angket dan questioner. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan sikap mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang beralamat di Jl. Colombo No. 1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 11-24 Mei 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu menurut peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015 : 117). Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi

dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 dari 4 (empat) jurusan yaitu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas (PGSD Penjas), Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Ilmu Keolahragaan (IKORA). Rincian populasi dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Populasi Penelitian Mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017

No.	Jurusan	Putra	Putri	Jumlah
1.	PJKR	102	40	142
2.	PGSD Penjas	46	29	75
3.	PKO	39	18	57
4.	IKORA	14	10	24
Jumlah		201	97	298

2. Sampel Penelitian

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu, sehingga dapat mewakili populasinya. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 298 dari keseluruhan mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 yang terdiri dari jurusan PJKR, PGSD Penjas, PKO, dan IKORA yang nantinya akan diambil sebanyak 75 mahasiswa yang telah diperhitungkan dengan perhitungan rumus *Slovin*. Rumus *Slovin* merupakan rumus untuk menghitung jumlah sampel minimal. Rumus ini sering digunakan dalam penelitian survey dimana jumlah sampel besar sekali, sehingga diperlukan sebuah formula untuk mendapatkan sampel yang sedikit

namun dapat mewakili jumlah populasi keseluruhan. Rumus *Slovin* dapat dilihat berdasarkan notasi sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan:

- n = ukuran sampel
- N = ukuran populasi
- e = 0,1/ 10% (toleransi kesalahan)

maka dengan rumus tersebut peneliti mendapatkan jumlah sampel sebanyak

$$= \frac{298}{1+298 (0.1)^2} = \frac{298}{1+298 (0.01)} = \frac{298}{1+2,98} = \frac{298}{3,98} =$$

74,87 dibulatkan menjadi 75 responden

Tahap pengambilan data selanjutnya yaitu dengan mengambil sampel yang dipilih secara acak atau dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* adalah pengambilan sampel dari jumlah populasi secara acak tanpa membeda-bedakan strata dari populasi tersebut (Sugiyono, 2016: 82). Penggunaan teknik ini dilakukan karena dinilai menganggap semua sampel bersifat homogen atau semua sampel memiliki peluang sama.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016:38). Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penelitian ini, maka definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Pengetahuan terkait aktivitas fisik

Pengetahuan merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengingat sesuatu di masa lalu yang diperoleh melalui pengamatan akal terhadap objek tertentu. Faktor yang mendasari manusia dalam hal pengetahuan tidak lain melalui pendidikan, media, dan keterpaparan informasi. Indikator pengetahuan menurut penelitian ini adalah tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Pada penelitian ini pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang aktifitas fisik selama pandemi *covid-19*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pada aspek pengetahuan yaitu Tes pengetahuan dalam bentuk soal dengan pilihan benar dan salah mengenai aktivitas fisik.

2. Sikap terkait aktivitas fisik

Sikap merupakan sebuah reaksi seseorang dalam bertindak secara suka maupun tidak suka terhadap suatu objek tertentu. Hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menentukan suatu sikap yaitu tergantung dengan objek yang diketahui oleh seseorang tersebut lalu kemudian muncul suatu dorongan untuk menentukan antara senang (*like*) atau tidak senang (*dislike*) terhadap suatu objek. Faktor yang mendasari sikap terkait aktivitas fisik adalah pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan & lembaga agama, dan pengaruh faktor emosional. Indikator sikap dalam penelitian ini yaitu menerima, merespon, menghargai dan bertanggungjawab. Dalam hal ini dapat dikaitkan dalam penelitian yang akan dilakukan yaitu bagaimana mahasiswa menyikapi kegiatan aktivitas fisik selama

pandemi *covid-19*. Alat yang digunakan untuk mengukur aspek sikap yaitu angket mengenai aktivitas fisik.

3. Aktivitas fisik

Aktivitas Fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang dan berat. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kegiatan aktivitas fisik yaitu umur, jenis kelamin, dan etnis. Serta terdapat beberapa manfaat ketika melakukan aktivitas fisik seperti menjaga bentuk tubuh agar tetap ideal, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, meningkatkan kepercayaan diri, dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini kegiatan aktivitas fisik yang dimaksud adalah kegiatan aktivitas fisik pada saat pandemi *covid-19*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan menggunakan angket yang disebar secara online. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang disebar secara online dinilai lebih praktis dan efisien karena peneliti dapat memperoleh data dari responden dalam waktu yang tergolong singkat. Semakin tinggi pengetahuan tentang aktivitas fisik yang dikuasai maka semakin tinggi juga mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 dalam menyikapi aktivitas fisik terlebih dimasa pandemi *covid-19*. Langkah-langkah yang akan peneliti lakukan dalam pengumpulan data adalah dengan memberikan panduan tata cara pengisian angket online kepada mahasiswa FIK

UNY angkatan 2017 melalui grup kelas yang berada di aplikasi *WhatsApp* kemudian Peneliti memberikan *link* angket online kepada mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 melalui grup kelas yang berada di aplikasi *WhatsApp*. Setelah memberikan link angket online tersebut peneliti menunggu pengumpulan angket online yang sudah diisi oleh mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 di *google form*.

2. Instrumen Penelitian

Pada saat melakukan penelitian untuk mendapatkan informasi maka dilakukan suatu kegiatan pengumpulan data. Dalam proses pengumpulan data dibutuhkan alat instrument pengumpul data. Pada dasarnya terdapat dua macam instrumen, yaitu instrumen yang berbentuk tes dan nontes untuk mengukur sikap (Sugiyono, 2013 : 122). Menurut Tim Pusionjia dalam Kartowagiran (2009 : 6) terdapat enam langkah untuk mengembangkan instrumen alat ukur, yaitu:

- a. Menyusun spesifikasi alat ukur termasuk kisi-kisi dan indikator
- b. Menulis pertanyaan
- c. Menelaah pertanyaan
- d. Melakukan ujicoba
- e. Menganalisis butir instrumen
- f. Merakit instrument dan memberi label

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes dan non tes. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner (angket) dan observasi sebagai instrument non tes untuk mengukur sikap. Instrumen tes dengan bentuk soal untuk menggali pengetahuan. Langkah-langkah pembuatan instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Menyusun spesifikasi alat ukur, kisi-kisi dan indikator pengetahuan dan sikap terkait aktivitas fisik
- b. Menulis pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan dan sikap terhadap aktivitas fisik
- c. Menelaah pertanyaan yang telah disusun
- d. Menganalisis butir setiap soal dalam instrumen
- e. Merakit instrument pengetahuan dan sikap terhadap aktivitas fisik

a. Instrumen Pengetahuan

Metode tes menurut Mulyatiningsih (2011: 25) merupakan metode pengumpulan data penelitian yang berfungsi untuk mengukur kemampuan seseorang. Tes dapat digunakan untuk mengukur kemampuan yang memiliki respon/jawaban benar atau salah. Pada penelitian ini metode tes digunakan untuk mengukur pengetahuan mahasiswa tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

Pengetahuan

- a) B = Benar
- b) S = Salah

Tabel 2. Kisi-kisi instrumen pengetahuan aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

Variabel	Sub Variabel	Topik	Butir	Jumlah Butir
Aktivitas Fisik	Pengetahuan	a. Pengertian Aktivitas fisik	3, 4, 5, 16*	4
		b. Klasifikasi Aktivitas Fisik	1, 2, 14, 15	4
		c. Manfaat Aktivitas Fisik	6*, 11, 12, 13	4

		d. Faktor yang mempengaruhi aktivitas Fisik	7, 8*, 9*,	3
		e. Intensitas Aktivitas Fisik	17*, 18*	2
		f. Hambatan melakukan Aktivitas Fisik	10, 19*, 20*	3
Jumlah				20
Catatan: Untuk item yang bertanda (*) merupakan item negatif				

b. Instrumen Sikap

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuisisioner berupa angket untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data kuisisioner berupa angket dinilai dapat memudahkan responden dalam mengisi angket peneliti. Dalam penelitian ini, angket yang digunakan yaitu angket tertutup.

Angket merupakan suatu teknik pengumpulan data secara tidak langsung. Instrumen pengumpulan datanya berupa beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh responden. Angket digunakan untuk mengetahui respon mahasiswa terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*. Alat ukur yang digunakan berbentuk *Checklist* dan jawaban dalam angket menggunakan skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2014: 132) pengertian Skala *Likert* adalah sebagai berikut: “Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.” Dengan menggunakan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel.

Kemudian indikator tersebut akan dijadikan untuk menyusun item-item instrument berupa pertanyaan atau pernyataan berupa kata-kata seperti berikut:

Sikap

- a) STS = Sangat Tidak Setuju
- b) TS = Tidak Setuju
- c) S = Setuju
- d) SS = Sangat Setuju

Tabel 3. Kisi-kisi instrumen penelitian sikap aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

Variabel	Sub Variabel	Topik	Butir	Jumlah Butir
Aktivitas Fisik	Sikap	a. Menerima	1*,2,3,4,5	5
		b. Merespon	6,7,8,9	4
		c. Menghargai	10,11*,12*,13	4
		d. Bertanggung Jawab	14*,15,16*,17,18*	5
		Jumlah		18
Catatan: Untuk item yang bertanda (*) merupakan item negatif				

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam suatu penelitian maka instrumen harus melalui tahap pengujian. Tahap pengujian yang dilakukan yaitu validitas dan reliabilitas instrument. Pengujian validitas dan reliabilitas instrument angket pada penelitian ini dihitung dengan *Statistical Product and Service Solutions (SPSS 20.0)*

1. Validitas Instrumen

Tahap uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas empiris yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis butir dengan bantuan program SPSS. Sebelum instrumen pengetahuan dan instrumen sikap diuji coba kepada mahasiswa maka instrumen pengetahuan dan instrumen sikap dilakukan validasi oleh dosen ahli terhadap butir soal. Instrumen divalidasi oleh dosen ahli (*expert judgment*) oleh Bapak Dennis Dwi Kurniawan, M.Pd. dan Ibu Cerika Rismayanthi, M.Or. Setelah instrumen divalidasi oleh dosen ahli kemudian instrumen pengetahuan dan instrumen sikap disebarkan kepada sampel dengan teknik *One-Shot Case Study*. *One-Shot Case Study* menurut Pandu, dkk (2014: 309) penelitian *pre eksperimen* jenis *one shot case study* merupakan desain penelitian dimana peneliti hanya melakukan satu kali treatment yang diperkirakan sudah mempunyai pengaruh untuk kemudian diadakan post-test.

Uji validitas pada instrument pengetahuan dan instrument sikap pada penelitian ini menggunakan *software Statistical Product and Service Solutions* (SPSS 20.0). Hasil uji validitas sebagai berikut:

a. Validitas Instrumen Pengetahuan

Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *software Statistical Product and Service Solutions* (SPSS 20.0). Rumus korelasi yang digunakan yaitu dengan metode *Pearson* atau yang sering dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* yang mana nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga product moment pada tabel taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid (Suharsimi Arikunto, 2006).

Tabel 4. Uji Validitas Instrumen Pengetahuan aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

Soal No.	Pearson correlation	Nilai Sig.	Kesimpulan
1.	0,246	0,023	Valid
2.	0,717	0,000	Valid
3.	-0,032	0,771	Tdk Valid
4.	0,393	0,000	Valid
5.	0,354	0,001	Valid
6.	0,296	0,006	Valid
7.	0,653	0,000	Valid
8.	0,759	0,000	Valid
9.	0,696	0,000	Valid
10.	0,717	0,000	Valid
11.	0,299	0,005	Valid
12.	0,217	0,044	Valid
13.	0,104	0,342	Tdk Valid
14.	0,696	0,000	Valid
15.	0,759	0,000	Valid
16.	0,759	0,000	Valid
17.	0,283	0,008	Valid
18.	-0,218	0,044	Valid
19.	0,029	0,788	Tdk Valid
20.	0,653	0,000	Valid

Berdasarkan tabel 4 di atas, terdapat 3 butir soal yang tidak valid yaitu soal nomor 3, 13, dan 19. Berdasarkan hasil validitas dari tabel diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat 17 soal yang valid. Berikut merupakan instrumen Pengetahuan yang sudah valid:

Tabel 5. Instrumen pengetahuan aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

Variabel	Sub Variabel	Topik	Butir	Jumlah Butir
Aktivitas Fisik	Pengetahuan	a. Pengertian Aktivitas fisik	4, 5, 16*	3
		b. Klasifikasi Aktivitas Fisik	1, 2, 14, 15	4

	c. Manfaat Aktivitas Fisik	6*, 11,12	3
	d. Faktor yang mempengaruhi Aktivitas Fisik	7, 8*, 9*	3
	e. Intensitas Aktivitas Fisik	17, 18*	2
	f. Hambatan Melakukan Aktivitas Fisik	10, 20*	2
Jumlah			17
Catatan: Untuk item yang bertanda (*) merupakan item negatif			

b. Validitas Sikap

Pada pengujian ini data dianalisis menggunakan *software Statistical Product and Service Solutions (SPSS 20.0)*. Pada instrumen sikap menggunakan skala Likert dengan jawaban gradasi dari skor 1 = Sangat Tidak Setuju (STTS), 2 = Tidak Setuju (TS), 3 = Setuju (S), 4 = Sangat Setuju (SS).

Analisis uji validitas dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (sig.) jika nilai Signifikansi kurang dari 0.05 maka dapat dinyatakan valid dan apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 maka dapat dinyatakan tidak valid. Uji validitas melalui aplikasi SPSS 20.0 menunjukkan hasil sebagaimana dalam tabel berikut ini :

Tabel 6. Uji Validitas Instrumen Sikap aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

No Soal	Pears. C	Nilai Sig.	Keputusan
soal 1	0,568	0,000	VALID
soal 2	0,557	0,000	VALID

soal 3	0,552	0,000	VALID
soal 4	0,063	0,566	TDK VALID
soal 5	-0,094	0,390	TDK VALID
soal 6	0,317	0,003	VALID
soal 7	0,551	0,000	VALID
soal 8	0,301	0,005	VALID
soal 9	0,143	0,190	TDK VALID
soal 10	0,495	0,000	VALID
soal 11	0,390	0,000	VALID
soal 12	0,545	0,000	VALID
soal 13	0,620	0,000	VALID
soal 14	0,513	0,000	VALID
soal 15	0,602	0,000	VALID
soal 16	0,593	0,000	VALID
soal 17	0,467	0,000	VALID
soal 18	0,536	0,000	VALID

Berdasarkan tabel 6 di atas, terdapat 3 butir soal yang tidak valid yaitu soal no 4, 5, dan 9. Berdasarkan hasil validitas dari tabel diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat 15 soal yang valid. Berikut merupakan instrumen sikap yang sudah valid:

Tabel 7. Instrumen penelitian sikap aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

Variabel	Sub Variabel	Topik	Butir	Jumlah Butir
Aktivitas Fisik	Sikap	a. Menerima	1*,2,3	3
		b. Merespon	6,7,8	3
		c. Menghargai	10,11*,12*,13	4
		d. Bertanggung Jawab	14*,15,16*,17,18*	5
			Jumlah	15
Catatan: Untuk item yang bertanda (*) merupakan item negatif				

2. Reliabilitas Instrumen

Suatu alat pengukur dapat dikatakan reliable apabila dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama (Nasution, 2012:77). Untuk menguji reliabilitas maka dalam penelitian ini digunakan rumus Alpha Cronbach, karena rumus ini dapat digunakan pada test-test atau angket-angket yang jawabannya berupa pilihan dan pilihannya tersebut dapat terdiri dari dua pilihan atau lebih (Sugiyono, 2009:58).

Sebuah Instrumen dikatakan reliabel apabila digunakan kembali dengan waktu yang berbeda akan memberikan hasil yang sama. Reliabilitas instrumen dilakukan melalui pengujian dengan rumus Alpha Cronbach dengan syarat minimum bila reliabel $>0,6$ (Juliansyah, 2011:165). Untuk menentukan tingkat nilai koefisien reliabilitas korelasi pada tabel 8 berikut ini:

Tabel 8. Interpretasi Nilai Koefisien Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Tingkat Reliabilitas
0,800 – 1,000	Sangat Tinggi
0,600 – 0,799	Tinggi
0,400 – 0,599	Cukup
0,200 – 0,399	Rendah
$< 0,200$	Sangat rendah

a. Reliabilitas pengetahuan

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2006). Untuk memperoleh hasil reliabilitas, maka penulis menggunakan rumus *Alpha*

Cronbach dengan penghitungan menggunakan bantuan program SPSS 20. Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pengetahuan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.711	21

Hasil uji realibilitas instrument pengetahuan dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha* pada tabel 9 diatas menunjukkan angka 0,711 yang artinya lebih besar dari 0,6. Sehingga dapat diartikan kuesioner tersebut reliabel atau terpercaya sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

b. Reliabilitas Sikap

Pada pengujian pertanyaan sikap dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan SPSS 20.0. Pada skor Skala Likert memiliki jawaban gradasi dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju dengan skor 1 = Sangat Tidak Setuju (STTS), 2 = Tidak Setuju (TS), 3 = Setuju (S), 4 = Sangat Setuju (SS). Uji reliabilitas dengan metode *Cronbach Alpha* menurut Juliansyah, (2011:165) menyatakan sebuah kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* lebih dari 0,6. Dari hasil uji reliabilitas melalui aplikasi SPSS 20.0, diperoleh hasil realibilitas sebagai berikut :

Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Sikap

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.716	18

Hasil uji realibilitas dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha* pada tabel 10 diatas menunjukkan angka 0,716 yang artinya lebih besar dari 0,6. Sehingga dapat diartikan kuesioner tersebut reliabel atau terpercaya sebagai alat pengumpul data dalam penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Teknik Analisis Data menurut Muhson (2006: 1) menjelaskan bahwa analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua data yang diperlukan guna memecahkan permasalahan yang diteliti sudah diperoleh secara lengkap. Ketajaman dan ketepatan dalam penggunaan alat analisis sangat menentukan keakuratan pengambilan kesimpulan, karena itu kegiatan analisis data merupakan kegiatan yang tidak dapat diabaikan begitu saja dalam proses penelitian. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis deskriptif persentase. Metode analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan data mengenai Pengetahuan dan Sikap mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* tahun 2021. Teknik analisis ini dilakukan menggunakan metode pemberian nilai dengan sistem persentase.

Teknik analisis data pada penelitian ini akan menghasilkan nilai-nilai setiap jawaban dari responden yang nantinya akan dihitung untuk mengetahui kualitas lalu tahap selanjutnya akan dilakukan interpretasi. Pengubahan nilai pada rata-rata setiap aspek dan katagori akan menggunakan pedoman Penilaian Acuan Normal (PAN). Dalam menggunakan skala penelitian pedoman konversi untuk PAN dapat menggunakan skala empat, lima, sembilan dan seterusnya (Nurgiyantoro, 2012: 257). Sejalan dengan Sugiyono (2005:74) yang

mengemukakan bahwa acuan yang digunakan dalam pembagian kategori pengetahuan mahasiswa tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* yaitu: kategori sangat tinggi, tinggi, rendah dan kategori sangat rendah. Penentuan kecenderungan variabel pengetahuan adalah setelah nilai minimum (X_{min}) dan nilai maksimum (X_{mak}) diketahui, maka selanjutnya mencari nilai rata-rata ideal (M_i) dengan Rumus $M_i = \frac{1}{2} (X_{mak} + X_{min})$, mencari standar deviasi ideal (S_{Di}) dengan rumus $S_{Di} = \frac{1}{6} (X_{mak} - X_{min})$. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala empat dengan berpedoman pada konversi seperti pada tabel berikut :

Tabel 11. Pedoman Konversi Skala Empat PAN

No.	Skor	Kategori
1.	$St_i \geq X \geq M_i + 1,5 S_{di}$	Pengetahuan : Sangat Tinggi Sikap : Sangat Baik
2.	$M_i + 1,5 S_{di} > X \geq M_i$	Pengetahuan : Tinggi Sikap : Baik
3.	$M_i > X \geq M_i - 1,5 S_{di}$	Pengetahuan : Rendah Sikap : Kurang Baik
4.	$M_i - 1,5 S_{di} > X \geq S_{ri}$	Pengetahuan : Sangat Rendah Sikap : Sangat Kurang Baik

(Nurgiyantoro 2012: 257)

Keterangan:

$M_i (X)$: Mean Ideal
 $\frac{1}{2} (St_i + S_{ri})$
 $S_{di} (s)$: Standar Deviasi Ideal
 $\frac{1}{6} (ST - SR)$
 St_i : Skor Tertinggi Ideal
 S_{ri} : Skor Terendah Ideal

Setelah semua data terkumpul kemudian akan dikelompokkan berdasarkan kategorinya masing-masing, kemudian untuk mengolah data mencari persentase akan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : angka persentase

N : jumlah frekuensi

f : frekuensi

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 dengan jumlah 75 responden. Responden dalam penelitian ini terdapat 55 laki-laki dan 20 perempuan sebagaimana dapat dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 12. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

No.	Responden	Frekuensi	Persentase%
1	Laki-laki	55	73
2	Perempuan	20	27
Jumlah		75	100

Mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 yang menjadi responden penelitian ini terbagi dalam 4 program studi. Responden dari prodi PJKR berjumlah 42 mahasiswa, prodi PGSD Penjas 12 mahasiswa, prodi PKO 11 mahasiswa, dan prodi IKORA 10 mahasiswa sebagaimana dalam tabel berikut :

Tabel 13. Distribusi frekuensi berdasarkan prodi

No.	Responden	Frekuensi	Persentase %
1.	PJKR	42	56
2.	PGSD Penjas	12	16
3.	PKO	11	15
4.	IKORA	10	13
Jumlah		75	100

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik selama Pandemi Covid-19.

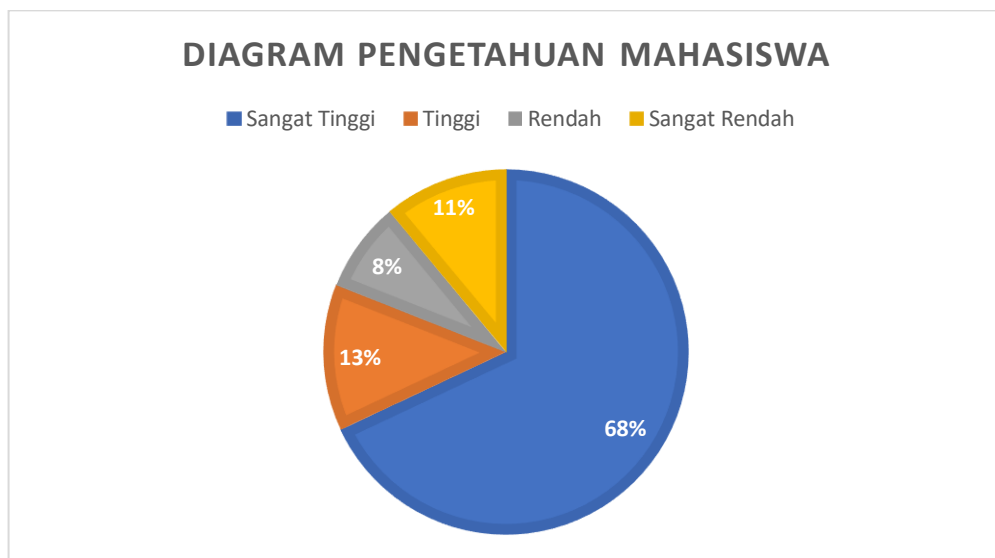
Data variabel pengetahuan diperoleh dari angket yang terdiri dari 17 item soal dengan responden berjumlah 75 orang. Terdapat 2 alternatif jawaban dimana skor benar 1 dan skor salah 0. Berdasarkan data variabel pengetahuan, diperoleh skor perolehan tertinggi sebesar 17 dan skor terendah sebesar 7. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 13,94, median 16, modus 16, dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 3,23. Penentuan kategori, setelah nilai minimum (X_{min}) dan nilai maksimum (X_{mak}) diketahui, maka selanjutnya mencari nilai rata (M_i) dengan Rumus $M_i = \frac{1}{2} (X_{mak} + X_{min})$, mencari standar deviasi ideal (SD_i) dengan rumus $SD_i = \frac{1}{6} (X_{mak} - X_{min})$. Berdasarkan acuan norma di atas mean ideal variabel pengetahuan adalah 12 dan standar deviasi ideal adalah 1,67. Hasil data aspek pengetahuan sebagaimana tabel berikut :

Tabel 14. Aspek Pengetahuan Mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik selama Pandemi Covid-19.

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat tinggi	$14,5 \leq X \leq 17$	51	68
2	Tinggi	$12 \leq X < 14,5$	10	13
3	Rendah	$9,5 \leq X < 12$	6	8
4	Sangat rendah	$7 \leq X < 9,5$	8	11
Jumlah			75	100

Tingkat pengetahuan mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi covid-19 yaitu 51 mahasiswa (68%) termasuk kategori

sangat tinggi, 10 mahasiswa (13%) dalam kategori tinggi, 6 mahasiswa (8%) dalam kategori rendah dan 8 mahasiswa (11%) dalam kategori sangat rendah. Gambar grafik aspek pengetahuan mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram lingkaran Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik selama Pandemi *Covid-19*.

Berdasarkan analisis deskriptif ranah pengetahuan maka diketahui skor minimum ideal 7 dan skor maksimum ideal 17 dan skor rata – rata pengetahuan yang dimiliki mahasiswa sebesar 13,94. Data menunjukkan sejumlah 66 mahasiswa mendapatkan nilai rerata dan di atas nilai rerata serta 20 mahasiswa mendapatkan sebaran skor dibawah nilai rerata. Data ini menunjukkan bahwa sebaran nilai skor pengetahuan mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* yang diperoleh diatas rerata. Dimana jumlah kategori sangat tinggi 68%, kategori tinggi dicapai 13%, kategori rendah 8%, dan sangat rendah 11%. Sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan

mahasiswa terhadap aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* mayoritas berkategori sangat tinggi.

b. Sikap Mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik selama Pandemi Covid-19.

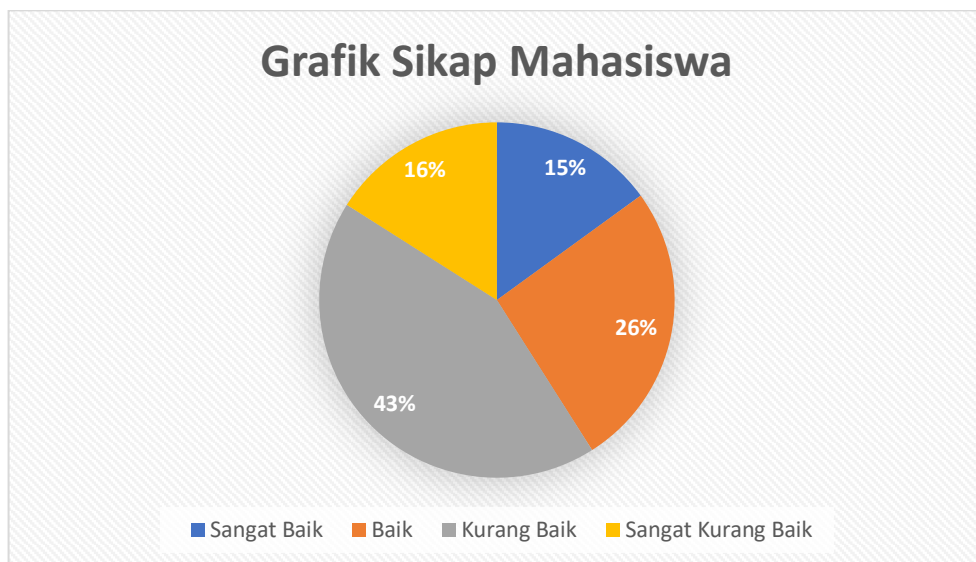
Data aspek sikap diperoleh melalui angket yang terdiri dari 15 item soal dengan jumlah 75 responden. Terdapat alternatif jawaban dimana skor terendah yaitu angka 1 dan skor tertinggi yaitu angka 4. Pada data variabel sikap, diperoleh skor tertinggi sebesar 60 dan skor terendah sebesar 34. Hasil analisis harga *Mean* (M) sebesar 46,14 dan *Standar Deviasi* (SD) sebesar 4,3. Penentuan kriteria sikap, setelah nilai minimum (X_{min}) dan nilai maksimum (X_{mak}) diketahui, maka selanjutnya mencari nilai rata (M_i) dengan Rumus $M_i = \frac{1}{2} (X_{mak} + X_{min})$, mencari standar deviasi ideal (SD_i) dengan rumus $SD_i = \frac{1}{6} (X_{mak} - X_{min})$. Berdasarkan acuan norma di atas mean ideal variabel sikap adalah 47,0 dan standar deviasi ideal adalah 4,3. Hasil data aspek sikap sebagaimana tabel berikut :

Tabel 15. Aspek Sikap Mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik selama Pandemi *Covid-19*.

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat baik	$53,5 \leq X \leq 60$	11	15
2	Baik	$47 \leq X < 53,5$	20	26
3	Kurang baik	$40,5 \leq X < 47$	32	43
4	Sangat kurang baik	$34 \leq X < 40,5$	12	16
Jumlah			75	100

Aspek Sikap mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* dapat dikategorikan yaitu 11 mahasiswa (15%)

termasuk kategori sangat baik, 20 mahasiswa (26%) dalam kategori baik, 32 mahasiswa (43%) dalam kategori kurang baik dan 12 mahasiswa (16%) dalam kategori sangat kurang baik. Gambar grafik aspek sikap mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram lingkaran Frekuensi Sikap Mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik selama Pandemi *Covid-19*.

Berdasarkan analisis deskriptif ranah pengetahuan maka diketahui skor minimum ideal 34 dan skor maksimum ideal 60 dan skor rata – rata pengetahuan yang dimiliki mahasiswa sebesar 46,13. Data menunjukkan sejumlah 31 mahasiswa mendapatkan nilai di atas rerata dan 44 mahasiswa mendapatkan nilai dibawah rerata, dimana jumlah kategori sangat baik dan baik 41%, kategori kurang baik dan sangat kurang baik 59%. Data ini menunjukkan bahwa sebaran nilai skor sikap mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* yang diperoleh dibawah rerata, sehingga dapat dikatakan bahwa sikap mahasiswa terhadap aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* mayoritas berkategori kurang baik.

B. Pembahasan

1. Tingkat Pengetahuan Mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik selama Pandemi Covid-19.

Aktivitas fisik memiliki manfaat yang besar bagi tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh. Aktivitas fisik seperti berolahraga juga dapat meningkatkan imunitas yang berguna untuk membantu mencegah penyebaran *covid-19* serta meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah tertular virus. Sehingga meskipun ditengah pandemi *covid-19*, WHO merekomendasikan agar melakukan kegiatan aktivitas fisik dapat dilakukan dirumah guna meminimalisir penyebaran virus. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hammami et al (2019 : 2) WHO merekomendasikan aktivitas fisik selama 75 menit / minggu dengan intensitas latihan aerobik yang berat atau 150 menit / minggu dengan intensitas aerobik sedang, dengan penguatan otot dan tulang dua kali seminggu.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi covid-19 tergolong sangat tinggi. Hal ini didukung karena pendidikan yang tinggi memiliki pengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Pengetahuan salah satunya dapat diperoleh melalui Pendidikan formal. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan memperoleh pengetahuan mengenai aktivitas fisik di bangku perkuliahan. Beberapa mata kuliah yang berkaitan dengan aktivitas fisik diantaranya adalah pendidikan kesehatan, pendidikan kebugaran jasmani, dan kesehatan olahraga. Dengan ilmu yang telah diperoleh dari mata kuliah

pendidikan kesehatan, pendidikan kebugaran jasmani, dan kesehatan olahraga mahasiswa mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya untuk melakukan aktivitas fisik terlebih selama pandemi *covid-19*. Sehingga sesuai data yang diperoleh bahwa pengetahuan mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* berada di tingkat sangat tinggi. Sejalan dengan Widiyanto (2012: 21-22) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan.

Berdasarkan teori Notoatmodjo (2003:30) yang mendasari penelitian ini, dimana pengetahuan adalah suatu kemampuan untuk memahami suatu objek dengan menggunakan alat-alat panca indera manusia yang diperoleh dari berbagai sumber diantaranya melalui membaca dan Pendidikan. Aktivitas membaca dapat dilakukan melalui media cetak maupun elektronik. Guna mendukung aktivitas literasi mahasiswa, termasuk mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017, UNY menyediakan fasilitas membaca baik media cetak maupun elektronik. UNY memiliki perpustakaan baik tingkat pusat maupun di setiap fakultas yang menyediakan buku dan bacaan berbentuk cetak. Adapun digital library untuk mendukung literasi dari media elektronik dan juga wifi yang mendukung mahasiswa dalam mengakses informasi melalui handphone dan laptop pribadi. Sehingga akses mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017 dalam mendapatkan sumber bacaan mudah baik membaca melalui media cetak maupun media elektronik.

Mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017 mendapatkan pengetahuan dari membaca buku baik buku karya tulis ilmiah maupun informasi dari media cetak,

media elektronik, dan internet. Media cetak berbentuk koran serta media elektronik berbentuk digital hingga kini masih diminati. Media cetak juga memberikan informasi yang lebih jelas dan mampu menjelaskan hal-hal yang bersifat kompleks ataupun investigatif. Hal ini sesuai dengan Sukanto dalam Willy (2021: 23) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah informasi. Mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017 mempunyai sumber informasi yang banyak mengenai aktivitas fisik sehingga akan menghasilkan pengetahuan yang lebih luas.

Menurut Widyastuti (2017: 100) berpendapat bahwa adanya kompetensi keahlian yang ada di bangku perkuliahan juga dapat membantu mempengaruhi pengetahuan mahasiswa tentang aktivitas fisik. Kompetensi diartikan sebagai pengetahuan, ketrampilan dan kemampuan yang dikuasai oleh mahasiswa yang telah menjadi bagian dari dirinya sehingga mahasiswa dapat melakukan perilaku-perilaku kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotorik (ketrampilan) dengan sebaik-baiknya. Kompetensi mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017 dapat dilihat dari nilai mata kuliah yang merupakan hasil kumulatif dari komponen partisipasi dalam kegiatan perkuliahan, pengerjaan tugas/laporan, dan nilai ujian yang mencerminkan penguasaan kompetensi mahasiswa. Penentuan kemampuan akademik mahasiswa FIK UNY angkata 2017 mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap/karakter. Nilai mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017 berupa Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) adalah nilai rerata hasil belajar yang menggambarkan pencapaian kompetensi mahasiswa. Mahasiswa FIK UNY 2017 memiliki IPK tinggi hal ini dibuktikan dengan beberapa mahasiswa FIK UNY

angkatan 2017 yang telah mendapat gelar sarjana dengan predikat cumlaude (Dengan Pujian). Predikat tersebut dapat dicapai apabila mendapatkan IPK rentan 3,51 – 4,00 dengan maksimal masa studi 4,5 tahun.

Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa rata-rata mahasiswa telah memiliki pengetahuan yang sangat tinggi mengenai aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*. Para mahasiswa mengetahui olahraga merupakan bagian dari kegiatan aktivitas fisik, melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai jalan terbaik untuk memperkuat imun selama pandemi *covid-19*, melakukan aktivitas fisik dengan olahraga secara teratur dapat berdampak positif bagi kesehatan fisik maupun mental, dan lain sebagainya.

2. Sikap Mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang Aktivitas Fisik selama Pandemi Covid-19.

Pandemi *covid-19* menyebabkan adanya pembatasan aktivitas fisik di UNY guna meminimalisir penularan dan mengintruksikan untuk melaksanakan kuliah secara daring di bulan Maret 2020. Pembelajaran tidak dilakukan secara tatap muka, melainkan dengan cara jarak jauh. Pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menatap layar gadget yang lebih lama dibanding dengan pembelajaran tatap muka. Hal ini tentunya berdampak terhadap tingkat aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY angkatan 2017. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Argaheni (2020: 105) ada beberapa dampak pembelajaran daring yaitu; mahasiswa menjadi pasif, kurang kreatif dan produktif. Adanya *Self-efficacy* yang rendah ini dapat dipengaruhi karena adanya hambatan yang dialami akibat dampak dari proses pembelajaran daring seperti mahasiswa menjadi stress

bukan hanya karena proses pembelajaran itu sendiri tetapi juga faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa aspek Sikap mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* tergolong kurang baik. Faktor yang mempengaruhi sikap mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017 dalam melakukan aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* dalam tingkat kurang baik dapat berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Sesuai dengan Sunaryo dalam Willy (2021: 26) ada dua faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam individu itu sendiri. Dalam hal ini mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017 merupakan penentu pembentukan sikap aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*. Faktor internal yang mempengaruhi mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017 dalam melakukan aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* terdiri dari faktor motif, faktor psikologis dan faktor fisiologis. Mahasiswa cenderung memiliki motivasi yang rendah untuk mengawali aktivitas fisik dimasa pandemi *covid-19*. Mahasiswa merasa kesulitan meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin dan kurang memiliki dorongan untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga ditengah pandemi *covid-19*. Selain itu juga intensitas mahasiswa dalam menggunakan gadget seperti bersantai menonton film, dan bermain *video game* meningkat sehingga mahasiswa dapat duduk diam dalam waktu yang lama sehingga dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk, (2020 : 120) berpendapat bahwa duduk dalam waktu yang lama dapat merusak

metabolism tubuh. Bahkan untuk orang dewasa sekalipun duduk dalam jangka waktu yang lama dapat membahayakan kesehatan metabolisme tubuh bahkan beresiko kematian.

Faktor eksternal berasal dari luar individu yang dapat mempengaruhi sikap mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017 dalam melakukan aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*. Rendahnya sikap mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik disebabkan karena adanya pandemi *covid-19* yang menyebabkan pembelajaran tidak dilakukan secara tatap muka namun dilakukan pembelajaran jarak jauh dengan cara dalam jaringan (daring). Sehingga beberapa mata kuliah yang seharusnya praktik ketika tatap muka, dengan adanya pandemi ini perkuliahan diganti dengan teori atau penugasan melalui daring. Padahal dengan adanya mata kuliah praktik secara tatap muka dapat membantu mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 dalam menjaga pola aktivitas fisik. Saat pandemi *covid-19*, WFH menjadi strategi alternatif mahasiswa FIK UNY karena cukup dengan membuka laptop atau *hand phone* (HP) lalu siapapun dapat bekerja dari rumah. Namun di sisi lain pembelajaran dengan model daring berbeda dengan pembelajaran tatap muka karena dinilai dapat menimbulkan rasa malas dan jenuh pada mahasiswa.

Berdasarkan teori Notoatmodjo (2003:32) yang mendasari penelitian ini, mengatakan bahwa seseorang yang memiliki sikap positif atau negatif berarti telah memiliki keyakinan tentang suatu hal yang memberikan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan pendapat dan keyakinannya, atau bentuk dari respon suka tidaknya dengan objek yang dirasakannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2018: 399) menyatakan bahwa sikap

merupakan cerminan dari tindakan seseorang. Apabila sikap yang dihasilkan itu baik maka berpengaruh pada tindakan yang dilakukan juga akan baik. Jika sikap yang ditunjukkan itu kurang baik maka biasanya tindakan seseorang juga akan menjadi kurang baik.

Kondisi pada masa pandemi *covid-19* mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 memanfaatkan teknologi yang serba instan dan modern sehingga mahasiswa dapat menatap layar gadget yang lebih lama dibanding dengan pembelajaran tatap muka. Era digital juga berdampak terhadap gaya hidup mahasiswa sehingga tidak menutup kemungkinan aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa dapat lebih rendah karena beberapa kegiatan seperti *refreshing* otak seperti bersantai menonton film, video *games* dan bermain sosial media. Penelitian yang dilakukan oleh Kriswanto, (2018 : 22-23) berpendapat bahwa dampak dari meningkatnya penggunaan *smartphone* dapat menimbulkan berbagai perubahan sikap dan perilaku. Dengan adanya *smartphone* maka dapat membuat manusia harus memeriksanya berulang kali untuk tidak ketinggalan informasi terkini. Ini telah membuktikan bahwa ada pengaruh buruk pada sikap sosial bagi pengguna yang memiliki ketergantungan pada *smartphone* yang dimiliki. Era digital saat ini juga telah mendorong manusia untuk menciptakan berbagai aplikasi yang dapat mempermudah pekerjaan manusia sehingga hasil instan juga dapat dicapai tanpa melalui proses yang melibatkan kerja fisik secara langsung. Situasi ini mempengaruhi sikap mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017 dalam melakukan aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*.

Dari hasil penelitian, dapat diketahui bahwa rata-rata mahasiswa telah memiliki sikap yang kurang baik mengenai aktivitas fisik selama pandemi karena beberapa faktor seperti pembelajaran daring, timbulnya rasa malas untuk melakukan aktivitas fisik, tingginya intensitas dalam bermain gadget, dan lain sebagainya. Sehingga sebagian besar mahasiswa FIK UNY angkatan 2017 memiliki pola aktivitas fisik yang kurang aktif.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi poin yang dapat diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang untuk lebih menyempurnakan penelitiannya karna penelitian ini tentu memiliki kekurangan yang perlu diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Tidak diizinkan peneliti untuk masuk ke salah satu grup kelas, sehingga pengambilan data kurang maksimal.
2. Terdapat responden yang tidak serius dalam mengisi angket karena terdapat jawaban ganda dalam satu pertanyaan.
3. Pengetahuan peneliti kurang mendalam mengenai metode penelitian kuantitatif sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menjalankan penelitian.
4. Pilihan jawaban dalam ranah Pengetahuan tidak sesuai dengan karakteristik responden

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengetahuan dan sikap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* terdapat 51 mahasiswa (68%) memiliki kategori sangat tinggi, 10 mahasiswa (13%) dalam kategori tinggi, 6 mahasiswa (8%) dalam kategori rendah dan 8 mahasiswa (11%) dalam kategori sangat rendah.
2. Sikap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19* terdapat 11 mahasiswa (15%) memiliki kategori sangat baik, 20 mahasiswa (26%) dalam kategori baik, 32 mahasiswa (43%) dalam kategori kurang baik dan 12 mahasiswa (16%) dalam kategori sangat kurang baik.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, dapat disampaikan implikasi hasil penelitian yaitu:

1. Dapat dijadikan sebuah acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya terkhusus untuk variabel pengetahuan dan sikap tentang aktivitas fisik.

2. Dengan hasil penelitian yang di dapat, maka dapat membantu mahasiswa untuk mengetahui bahwa idealnya antara pengetahuan dan sikap harus seimbang.

C. Saran

Berdasarkan simpulan di atas mengenai pengetahuan dan sikap mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY angkatan 2017 tentang aktivitas fisik selama pandemi *covid-19*, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Jangan menyerah untuk terus belajar dan juga mempraktikkan aktivitas fisik terlebih pada saat pandemi *covid-19* seperti saat ini karena kedua hal tersebut perlu dilakukan agar tubuh selalu dalam kondisi stabil.

2. Bagi Pihak Universitas

Pihak universitas seharusnya memberikan kesempatan terkhusus untuk kategori mata kuliah praktik agar dapat dilakukan dengan cara tatap muka namun dengan catatan mematuhi protokol kesehatan. Karena jika perkuliahan dilakukan secara daring dalam jangka waktu yang lama, akan membuat jenuh mahasiswa FIK UNY yang mana kebanyakan dari mereka memiliki hobi untuk berolahraga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat lebih mendetail dalam membahas tingkat pengetahuan dan sikap tentang aktivitas fisik. Selain itu penelitian selanjutnya dapat mendalami mengenai hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang aktivitas fisik selama masa pandemi *covid-19*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, H. M. (2011). *Filsafat Ilmu: Ontologi, Epistemologi, Aksiologi, dan Logika Ilmu Pengetahuan*.
- Ali, M., Asrori, M., (2005). *Psikologi remaja: perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- American Diabetes Association. (2015). *Physical activity is important*. Diakses dari <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/physical-activityisimportant>. Html.
- Andriyani, F. D. (2014). *Physical activity guidelines for children*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Apriana, W., Julia, M., & Huriyati, E. (2015). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta. *Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta*.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108.
- Arikunto, S. 2013. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Astuti, E. W., Sulastri, B., Kp, S., & Kartinah, A. K. (2012). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe (*Ferum*) Di Rumah Bersalin Sri Lumintu Surakarta (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*).
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Darmawan, D., & Fadjarajani, S. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Pelestarian Lingkungan Dengan Perilaku Wisatawan Dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan (Studi Di Kawasan Objek Wisata Alam Gunung Galunggung Desa Linggajati Kecamatan Sukaratu Kabupaten Tasikmalaya). *Jurnal Geografi*, 4(1), 37-49.
- Dewi, W.A.F. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61.
- Dimiyati. (2001). Strategi Pengembangan Perguruan Tinggi Keolahragaan Menghadapi Tantangan Masa Depan : Studi Kasus Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(3), 219-226.

- Dwimaswasti, O. (2015). Perbedaan aktivitas fisik pada pasien asma terkontrol sebagian dengan tidak terkontrol di RSUD Dr. Moewardi. Tesis magister, tidak diterbitkan. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas x tahun ajaran 2016/2017 di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Skripsi, sarjana tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Habut, M. Y., Nurmawan, I. P. S., & Wiryanthini, I. A. D. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Aktivitas Fisik Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1), 45-51.
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krusturp, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 1-6.
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar. (Terjemahan: Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House.
- Harikedua, V. T., & Tando, N. M. (2012). Aktivitas fisik dan pola makan dengan obesitas sentral pada tokoh agama di Kota Manado. *Jurnal Gizido*, 4(1), 289-298.
- Irawan, R., Nurharsono, T., & Raharjo, A. (2017). Pengembangan Produk Permainan Mikro Tenis Sebagai Alternatif Keterbatasan Ketersediaan Fasilitas Lapangan Tenis. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 29(2), 205-212.
- Juliansyah. (2011). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Prenada Media Group.
- Jusuf, J. B. K., & Raharja, A. T. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tonnis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 70-79.
- Kartowagiran, B. (2009). Penyusunan Instrumen Kinerja SMK-SBI. Makalah disampaikan dalam workshop Evaluasi Kinerja SMK-SBI Tanggal 14 November 2009 di P4TK Matematika Yogyakarta. Diakses dari [PENGEMBANGAN INSTRUMEN PENELITIAN \(uny.ac.id\)](http://www.uny.ac.id)
- Khomarun, Wahyuni E., Nugroho M. (2013). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 2, Nomor 2, Halaman 41.

- Kriswanto, E. S., Meikahani, R., PS, I. P. T., & Suharjana, F. (2018, December). Smartphone: Social attitude and healthy lifestyle. In *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)* (pp. 21-25). Atlantis Press.
- Kurniawan, Y., Kurniawan, B., & Ekawati, E. (2018). Hubungan Pengetahuan, Kelelahan, Beban Kerja Fisik, Postur Tubuh Saat Bekerja, Dan Sikap Penggunaan Apd Dengan Kejadian Kecelakaan Kerja (Studi Pada Aktivitas Pengangkatan Manual di Unit Pengantongan Pupuk Pelabuhan Tanjung Emas Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(4), 393-401.
- Lutan, R. (2002). Menuju sehat dan bugar. Jakarta: Depdiknas.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. London: British Nutrition Foundation Bulletin.
- Manangkabo, P., Kairupan, B. H. R., & Manampiring, A. E. (2021). Citra Tubuh, Pengetahuan, Sikap dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa pada Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(1), 007-013.
- Mulyatiningsih, E. (2012). Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik. Yogyakarta : UNY Press.
- Nasution S. (2012). Metode Research. Jakarta: Bumi Aksara.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi kesehatan*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA.
- Nurgiyantoro, Burhan. (2012). *Penilaian Pembelajaran Bahasa*. Yogyakarta: BPFE.
- Oktaria, S. (2015). Pengaruh Penerapan Buku Kendali terhadap Sikap Teladan Peserta Didik dalam Mentaati Tata Tertib di SMP Negeri 2 Lemong tahun pelajaran 2014/2015. *Jurnal FKIP Universitas Lampung*.
- Oktaviani, W. D. (2012). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan indeks massa tubuh (IMT)(studi kasus pada siswa SMA Negeri 9 Semarang tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 542-553.
- Pandu, P., Munawar, W., & Berman, E. T. (2014). Ketercapaian Hasil Belajar Siswa SMK Pada Praktik Pemeliharaan AC Split. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(2), 307-312.

- Ramdani, D. W., (2018). Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri Surokarsan 2 Terhadap Olahraga Jalan Cepat. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ripangga, F., & Damaiyanti, M. (2018). Hubungan Beban Keluarga Dengan Sikap Keluarga Dalam Merawat Pasien Skizofrenia Di Poliklinik Rumah Sakit Jiwa Atma Husada Mahakam Samarinda. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Sampurno, Muchammad B.T., Tri Cahyono K, Muh Ariffudin Islam. (2020). Budaya Media Sosial, Eedukasi Masyarakat dan Pandemi COVID-19. *Jurnal Sosial & Budaya Syar'I*, 7(6), 529-542.
- Sari, I. P. T. P. (2014). Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral pada Siswa Kelas IV di SD Negeri Keputran A Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Sari, I. P. T. P., Kriswanto, E. S., Dwihandaka, R., Broto, D. P., & Alim, A. M. (2020). Significance of fulfillment of nutrition on body mass index and physical activity. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 118-131.
- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(4), 166-168.
- Simamora, R. H. (2019). Pengaruh Penyuluhan Identifikasi Pasien dengan Menggunakan Media Audiovisual terhadap Pengetahuan Pasien Rawat Inap. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 342-351.
- Siyoto, S & Ali Sodik. (2015). Dasar metodologi penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Soekidjo Notoatmodjo. 2003. Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset
- Sudjono, Anas. (2009). Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharyat, Y. (2009). Hubungan Antara Sikap, Minat, dan Perilaku Manusia. *Jurnal Region*, 1(3), 1-19.

- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156-167.
- Syakurah, R. A., & Moudy, J. (2020). Pengetahuan terkait usaha pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(3), 333-346.
- Tepriandy, S., & Rochadi, R. K. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19. *Tropical Public Health Journal*, 1(1), 43-49.
- Thibri, M, Restuastuti, T., & Azrin M. (2014). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *JOM*, 1(2), 1-13.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research methods in physical activity*. United States of America: Human Kinetics.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2008). Physical activity and health: A Report of the Surgeon General. Volume 7-8.
- WHO. (2015). *Global physical activity questionnaire analysis guide*.
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2015). Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah. *UNY Pressrang*.
- Widiyanto, S. (2012). *Hubungan pendidikan dan pengetahuan ibu tentang ASI eksklusif dengan sikap terhadap pemberian ASI eksklusif* (Doctoral dissertation, UNIMUS).
- Widyastuti, A. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga Universitas Negeri Yogyakarta Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fst Food). *Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi tidak diterbitkan*.
- Willy. (2021). Hubungan Pengetahuan, Persepsi, dan Sikap Masyarakat dengan Perilaku Pencegahan Wabah Virus Corona. Program Studi Pendidikan Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Skripsi
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Zuraida, R., Saputra, O., Sahli, Z., & Aprilia, A. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pedagang Jajanan Anak Sekolah Dasar Terhadap Penggunaan Pewarna *Metanil Yellow* di Kecamatan Sukarame Bandar Lampung Tahun 2015. *AGROMEDICINE UNILA*, 4(1), 1-6.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Validasi (*Expert Judgement*)

Hal : Pemohonan *Expert Judgement*
Lampiran : 1 Bandel Tes Penelitian

Kepada : Yth. Dennis Dwi Kurniawan, S.Pd., M.Pd.
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Rifqi Ilmawan

NIM : 17601241004

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan *Expert Judgement* tes untuk penelitian tugas akhir skripsi saya dengan judul "Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Angkatan 2017 Tentang Aktivitas Fisik Selama Pandemi *Covid-19* Tahun 2021".

Dengan permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,

Pembimbing



Indah Prasetyawati Tri Purnama
Sari, S.Or., M.Or.

NIP. 198212142010122004

Yogyakarta, 5 Mei 2021

Hormat saya,



Rifqi Ilmawan

NIM. 17601241004

Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dennis Dwi Kurniawan S.Pd., M.Pd.

NIP : 199112082019031009

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama : Rifqi Ilmawan

NIM : 17601241004

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TA : PENGETAHUAN DAN SIKAP MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN UNY ANGGARAN 2017 TENTANG AKTIVITAS
FISIK SELAMA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

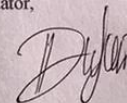
- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 Mei 2021

Validator,



Dennis Dwi Kurniawan S.Pd., M.Pd.

NIP. 199112082019031009

Catatan :

- Beri tanda ✓

Lampiran 3. Surat Hasil Validasi

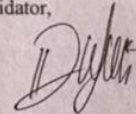
Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama Mahasiswa : Rifqi Ilmawan
NIM : 17601241004
Judul TA : PENGETAHUAN DAN SIKAP MAHASISWA FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN UNY ANKATAN 2017 TENTANG
AKTIVITAS FISIK SELAMA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	Variasi soal	Tipe soal Negatif dan Positif diberi keterangan
2.	Jenis soal HOTS	Berikan keterangan jenis soal HOTS
3.	Hubungan Kajian Teori dengan butir pertanyaan	Untuk memperkuat tujuan penelitian.
	-	
Komentar Umum/Lain-lain : Layak dilanjutkan tahapan penelitian		

Yogyakarta, 7 Mei 2021

Validator,




Dennis Dwi Kurniawan S.Pd., M.Pd.

NIP. 199112082019031009

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id


Nomor : 599/UN34.16/PT.01.04/2021 19 Mei 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . Mahasiswa FIK UNY Angkatan 2017

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Rifqi Ilmawan
NIM	: 17601241004
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Untuk pengambilan data tugas akhir skripsi dengan judul "Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2017 Tentang Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19 Tahun 2021"
Waktu Penelitian	: 11 - 24 Mei 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan Bidang Akademik,

Tudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 5. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN KISIONER & ANGKET
PENGETAHUAN DAN SIKAP MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNY ANGKATAN 2017 TENTANG AKTIVITAS FISIK SELAMA PANDEMI
COVID-19

Identitas Responden,

Nama :

Prodi :

Jenis kelamin :

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberikan tanda (√) pada kolom yang telah tersedia dengan ketentuan menjawab, sebagai berikut:

a. Instrumen Pengetahuan:

B : Bila pertanyaan dinilai benar

S : Bila pertanyaan dinilai salah

No.	Pernyataan	B	S
A. Pengetahuan			
1.	Olahraga merupakan bagian dari kegiatan aktivitas fisik		
2.	Aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan latihan itu berbeda		
3.	Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis yang dilakukan untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial		
4.	Olahraga sejatinya merupakan suatu kebutuhan bagi setiap manusia		
5.	Melakukan olahraga secara teratur pada saat pandemi bukan merupakan cara terbaik agar tubuh kita selalu dalam kondisi bugar dan sehat		
6.	Faktor sosial ekonomi seseorang akan memiliki pengaruh terhadap aktivitas fisik		
7.	Perbedaan jenis kelamin tidak dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang		

No.	Pernyataan	B	S
8.	Perbedaan etnis tidak dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang		
9.	Beberapa aplikasi modern saat ini dapat menghambat manusia dalam melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga		
10.	Melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga secara rutin memiliki manfaat dalam memperbaiki kualitas tubuh untuk membantu melawan <i>Covid-19</i>		
11.	Melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dapat meningkatkan kualitas imun dimasa pandemi <i>Covid-19</i>		
12.	Untuk mendapatkan ketahanan, maka aktivitas fisik perlu dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu)		
13.	Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang perlu dilakukan adalah push-up, angkat beban, naik turun tangga, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu)		
14.	Olahraga memiliki kedudukan yang lebih luas dari aktivitas fisik		
15.	Aktivitas fisik (olahraga) yang dilakukan 3 sampai 5 kali setiap minggu dengan waktu minimal 15 menit setiap pelaksanaannya, akan dapat mengurangi risiko terjadinya overweight		
16.	Melakukan aktivitas fisik setiap hari minimal 30 menit tentu belum cukup untuk membantu mengurangi dan menjaga berat badan.		
17.	Pada saat pandemi seperti saat ini lebih asik untuk menghabiskan waktu dirumah dengan membuka gadget daripada beraktivitas fisik.		

b. Instrumen Sikap:

STS : Bila sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

TS : Bila tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

S : Bila setuju dengan pernyataan tersebut.

SS : Bila sangat setuju dengan pernyataan tersebut.

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
B. Sikap					
1.	Saya kesulitan meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin di masa pandemi <i>Covid-19</i> karena kesibukan.				
2.	Saya tertarik untuk melakukan aktivitas fisik meski di masa pandemi				
3.	Masa pandemi saat ini membuat saya ingin terus melakukan aktivitas fisik agar tetap sehat				
4.	Saya memiliki teman atau keluarga yang selalu mengajak saya untuk melakukan aktivitas fisik.				
5.	Selama pandemi <i>Covid-19</i> saya melakukan aktivitas fisik sebanyak 2-4x dalam seminggu.				
6.	Bagi saya, melakukan olahraga kelompok pada saat pandemi tidak terlalu memiliki resiko besar asalkan mematuhi protokol kesehatan.				
7.	Saya terdorong untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga meski ditengah pandemi <i>Covid-19</i> .				
8.	Saya tidak peduli dengan kegiatan aktivitas fisik di masa pandemi.				
9.	Saat pandemi saya sering bermain gadget karena lebih asik daripada melakukan aktivitas fisik.				

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
10.	Saya dapat membagi waktu antara beraktivitas fisik dan bermain gadget.				
11.	Saya merasa malas dan jenuh untuk melakukan aktivitas fisik karena pembelajaran daring selama pandemi.				
12.	Saya merasa mampu melakukan aktivitas fisik secara rutin selama pandemi <i>Covid-19</i> .				
13.	Masa pandemi ini saya merasa sulit untuk mengawali aktivitas fisik.				
14.	Saya memiliki jadwal pada hari tertentu untuk melakukan aktivitas fisik.				
15.	Aktivitas fisik yang saya lakukan cenderung menurun sejalan dengan kebijakan pembelajaran dari rumah.				

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	
1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	
1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	
1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	
0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	
1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	
1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	

0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1
1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1

Lampiran 7. Output SPSS Data Pengetahuan

Soal	Mean	Median	Std. Deviation	Variance	Range	Minimum	Maximum	Sum
1.	0,81	1,00	0,391	0,153	1	0	1	70
2.	0,84	1,00	0,371	0,138	1	0	1	72
3.	0,83	1,00	0,382	0,146	1	0	1	71
4.	0,83	1,00	0,382	0,146	1	0	1	71
5.	0,79	1,00	0,409	0,167	1	0	1	68
6.	0,83	1,00	0,382	0,146	1	0	1	71
7.	0,83	1,00	0,382	0,146	1	0	1	71
8.	0,81	1,00	0,391	0,153	1	0	1	70
9.	0,84	1,00	0,371	0,138	1	0	1	72
10.	0,80	1,00	0,401	0,160	1	0	1	69
11.	0,86	1,00	0,349	0,121	1	0	1	74
12.	0,81	1,00	0,391	0,153	1	0	1	70
13.	0,83	1,00	0,382	0,146	1	0	1	71
14.	0,83	1,00	0,382	0,146	1	0	1	71
15.	0,81	1,00	0,391	0,153	1	0	1	70
16.	0,78	1,00	0,417	0,174	1	0	1	67
17.	0,83	1,00	0,382	0,146	1	0	1	71

Lampiran 8. Data Penelitian Sikap tentang Aktifitas Fisik

2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	1	1
3	3	2	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2
2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	3
4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	1	3	2
3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3
1	3	4	3	3	3	4	1	2	3	2	4	2	4	1
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4
2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2
3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2
2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	1
3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	1
2	3	3	3	2	4	4	1	4	3	2	3	2	3	3
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2
1	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	1	3	2
2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2
3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3
4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	2	4
2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3
3	4	4	2	3	1	4	4	3	3	4	3	4	3	1
3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3
2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2
4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2
1	4	1	4	2	2	4	4	3	2	4	2	1	1	1
4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	2	3	1	3	1
2	4	3	4	3	4	3	1	2	4	1	3	2	4	1
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
3	4	4	2	3	1	4	4	3	3	4	3	4	3	1
2	4	3	1	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3
4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
2	4	4	2	2	4	3	3	4	4	4	2	3	3	3
4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3
1	4	4	4	2	2	4	4	3	3	1	3	1	4	1

2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	3	2	2	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2
4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
4	4	4	4	2	3	4	1	3	4	3	4	3	3	2
3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3
4	3	2	1	4	4	4	4	3	4	1	4	4	1	4
3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2
3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3
4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2
1	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	1	4	1
2	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3
1	4	4	4	2	2	4	4	3	3	1	3	1	4	1
3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3
2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	1	2	2	3	1
3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	1
4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4
3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3
2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2
4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3
3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	1	3	1
3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	1
4	4	4	4	4	2	3	3	2	4	3	3	3	1	3
3	4	3	2	2	4	3	4	3	3	2	2	3	2	3
2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	3	4	3	4	4
2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3
2	3	3	3	3	3	4	2	2	4	1	3	3	3	3
3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2

Lampiran 9. Otput SPSS Data Sikap

Soal	Mean	Median	Std. Deviation	Variance	Range	Minimum	Maximum	Sum
Soal 1	2,90	3,00	0,970	0,942	3	1	4	249
Soal 2	3,62	4,00	0,513	0,263	2	2	4	311
Soal 3	3,44	3,00	0,606	0,367	3	3	4	296
Soal 4	3,03	3,00	0,818	0,669	3	1	4	261
Soal 5	3,05	3,00	0,750	0,563	3	1	4	262
Soal 6	3,14	3,00	0,814	0,663	3	1	4	270
Soal 7	3,45	3,00	0,524	0,274	2	2	4	297
Soal 8	3,09	3,00	1,002	1,003	3	1	4	266
Soal 9	2,98	3,00	0,719	0,517	3	1	4	256
Soal 10	3,33	3,00	0,541	0,293	2	2	4	286
Soal 11	2,79	3,00	0,959	0,920	3	1	4	240
Soal 12	3,14	3,00	0,617	0,380	2	2	4	270
Soal 13	2,71	3,00	0,956	0,915	3	1	4	233
Soal 14	3,08	3,00	0,785	0,617	3	1	4	265
Soal 15	2,40	3,00	0,949	0,901	3	1	4	206

Lampiran 10. Dokumentasi

