

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK ANGGOTA UNIT KEGIATAN  
MAHASISWA SEPAK TAKRAW UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
LUTHFI KURNIAWAN  
NIM 17603141020

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2022

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK ANGGOTA UNIT KEGIATAN  
MAHASISWA SEPAK TAKRAW UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh:  
LUTHFI KURNIAWAN  
NIM 17603141020

**ABSTRAK**

Aktivitas fisik merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan aktivitas gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot dengan menggunakan sejumlah energi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Takraw Universitas Negeri Yogyakarta di Masa Pandemi Covid- 19.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Takraw Universitas Negeri Yogyakarta. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner, yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dengan reliabilitas tinggi ( $Kappa=0,67-0,73$ ) dan validitas sedang ( $r=0,48$ ). Analisis data penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 21,05% (4 anggota) mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah, sebesar 31,57% (6 anggota) dalam kategori sedang, dan sebesar 47,36% (9 anggota) dalam kategori tinggi. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar anggota Unit Kegiatan Mahasiswa sepak Takraw Universitas Negeri Yogyakarta mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori tinggi.

**Kata Kunci:** sepak takraw, pandemi Covid-19, aktivitas fisik

**PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF SEPAK TAKRAW STUDENTS CLUB  
MEMBER AT YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY DURING COVID-  
19 PANDEMIC**

LUTHFI KURNIAWAN  
NIM 17603141020

**Abstract**

*Physical activity is a term used to describe the movement of the human body as a result of muscle work using a certain amount of energy. This research aims to determine the level of physical activity of Sepak Takraw Students Club members of Yogyakarta State University during the Covid-19 Pandemic.*

*This research was a descriptive quantitative study. The research population and sample was the members of Sepak Takraw Students Club, Yogyakarta State University. The research instrument was a questionnaire, called Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to measure the level of physical activity with high reliability ( $Kappa=0.67-0.73$ ) and moderate validity ( $r=0.48$ ). Analysis of research data utilized the descriptive quantitative statistical analysis with percentages.*

*The results show that 21.05% (4 members) are in the low level of physical activity, 31.57% (6 members) are in the medium level, and 47.36% (9 members) are in the high level. The findings indicate that most members of Sepak Takraw Students Club, Yogyakarta State University have a high level of physical activity.*

**Keywords:** *sepak takraw, Covid-19 pandemic, physical activity*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luthfi Kurniawan

NIM : 17603141020

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Judul TAS : Tingkat Aktivitas Fisik Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak  
Takraw Universitas Negeri Yogyakarta di Masa Pandemi  
Covid-19

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

Yogyakarta, 12 Januari 2022

Yang menyatakan,



Luthfi Kurniawan  
NIM 17603141020

## PERSETUJUAN

### PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK UNIT KEGIATAN MAHASISWA  
SEPAK TAKRAW UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
DI MASA PANDEMI COVID-19**

Disusun oleh :  
Luthfi Kurniawan  
NIM. 17603141020

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan

Yogyakarta, 12 Januari 2022

Mengetahui,  
Koordinator Program studi



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.

NIP. 198009242006041001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Fatkurahman Arjuna, S.Or., M.Or.

NIP . 198303132010121005

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT AKTIVITAS FISIK ANGGOTA UNIT KEGIATAN MAHASISWA SEPAK TAKRAW UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19

Disusun Oleh:

LUTHFI KURNIAWAN  
NIM 17603141020

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Ilmu Keolahragaan


Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 24 Januari 2022

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fatkurahman Arjuna, M.Or.		27 Januari 2022
Dr.Sulistiyono, M.Pd.		27. Januari 2022
Prof. Dr.Sumaryanti, M.S.		27/01/2022 Januari 2022

Yogyakarta, Januari 2022  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Prof. Dr. Wayan Sundawan Suherman, M.Ed  
NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

Jangan menjelaskan tentang dirimu kepada siapapun, karena yang menyukaimu tidak butuh itu dan yang membencimu tidak percaya itu. (Ali binAbi Thalib)

Berbahagiala, bukan karena segala sesuatu baik. Tetapi karena kamu mampu melihat hal baik dari segala sesuatu, bersyukurlah. (Luthfi Kurniawan)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan puji syukur atas berkat dan rahmat Allah SWT yang telah memberikan petunjuk dan hidayah-Nya, karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan kepada penulis sehingga penulis masih diberi kehidupan sampai sekarang ini.
2. Kepada kedua orang tua, Bapak Bambang Sumaryo dan Ibu Sunarti, dan kakak saya Luqman Hakim yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
3. Seluruh keluarga besar yang selalu mengingatkan dan memberikan motivasi untuk selalu menjadi yang lebih baik.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur di panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Tingkat Aktivitas Fisik Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Takraw Universitas Negeri Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19” dimaksudkan untuk mengetahui secara pasti tingkat aktivitas fisik anggota UKM Sepak Takaraw Universitas Negeri Yogyakarta di masa pandemi Covid-19.

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

1. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Fatkurahman Arjuna S.Or., M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Seluruh responden UKM Sepak Takaraw Universitas Negeri Yogyakarta yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya selama penelitian.
5. Sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan semangat dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.

6. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih perlu adanya masukan. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, 12 Januari 2022

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Luthfi Kurniawan', written in a cursive style.

Luthfi Kurniawan  
NIM 17603141020

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Aktivitas Fisik .....	9
2. Hakikat Olahraga Sepak Takraw .....	22
3. Covid-19 .....	29
4. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Takraw Universitas Negeri Yogtakarta.....	32
5. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).....	34
B. Penelitian yang relevan .....	36
C. Kerangka berpikir.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Desain 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 .....	42
E.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	43
1.	Instrumen Penelitian .....	43
2.	Validitas .....	45
3.	Reliabilitas .....	45
4.	Teknik Pengumpulan Data.....	46
F.	Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		49
A.	Hasil Penelitian.....	49
1.	Tingkat Aktivitas Fisik Anggota UKM Sepak Takraw UNY di Masa Pandemi Covid-19.....	49
2.	Waktu yang Dhabiskan untuk Aktivitas Menetap per Hari .....	54
B.	Pembahasan .....	56
C.	Keterbatasan Penelitian .....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		61
A.	Kesimpulan.....	61
B.	Implikasi .....	61
C.	Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....		63
LAMPIRAN.....		66

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepak Takraw .....	27
Gambar 2. Bola Sepak Takraw .....	28
Gambar 3. Kerangka Berpikir .....	40
Gambar 4. Rumus Total Aktivitas Fisik-Menit/Minggu.....	47
Gambar 5. Rumus perhitungan (Sumber: Sudijono, 2009: 40).....	48
Gambar 6. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik UKM Sepak Takraw UNY Laki-Laki .....	52
Gambar 7. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik UKM Sepak Takraw UNY Perempuan .....	53
Gambar 8. Histogram Tingkat Aktivitas Fisik UKM Sepak Takraw UNY .....	54
Gambar 9. Histogram Rerata Waktu Aktivitas Menetap Anggota UKM Sepak Takraw UNY per Hari.....	55

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-Kisi Instrument Penelitian.....	44
Tabel 2. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik .....	47
Tabel 3. Deskripsi Jumlah Anggota UKM Sepak Takraw UNY .....	50
Tabel 4. Deskripsi Jumlah Anggota UKM Sepak Takraw UNY yang Melakukan Aktivitas Fisik di Semua Domain. ....	50
Tabel 5. Deskripsi Jumlah Anggota UKM Sepak Takraw UNY yang Melakukan Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Aktivitas .....	51
Tabel 6. Rata-Rata Nilai MET Menit/Minggu Anggota UKM Sepak Takraw UNY Setiap Domain Aktivitas .....	51
Tabel 7. Tingkat Aktivitas Fisik Anggota UKM Laki-Laki .....	52
Tabel 8. Tingkat Aktivitas Fisik Anggota UKM Perempuan .....	53
Tabel 9. Tingkat Aktivitas Fisik Anggota UKM Sepak Takraw UNY .....	54
Tabel 10. Rerata Waktu Aktivitas Menetap Anggota UKM Sepak Takraw UNY per Hari .....	55

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 2 Surat Bimbingan Skripsi.....	69
Lampiran 3. Instrument Penelitian.....	71
Lampiran 4. Kuesioner Online.....	75
Lampiran 5. Data Penelitian.....	79
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	82

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari, aktivitas fisik yang dilakukan manusia sangat beraneka ragam dalam pelaksanaannya berupa gerakan-gerakan sistematis yang melibatkan anggota tubuh dengan tujuan untuk meningkatkan metabolisme tubuh dan meningkatkan kualitas hidup. Boyke Mulyana (2012:18) menjelaskan bahwa olahraga merupakan suatu gerakan sistematis yang dihasilkan dari serangkaian gerakan tubuh atau raga yang teratur dan terencana dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

Olahraga merupakan salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan hidup yang sehat dan bugar dengan cara bergerak agar tubuh kita tidak mudah terserang penyakit. Aktivitas fisik yang memberikan banyak manfaat bagi pelakunya, hal ini dijelaskan oleh Jane Ruseski (2014: 396) yang mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik dengan teratur, maka pelakunya dapat mengurangi risiko terkena penyakit kronis, merasa tenang dan bahagia, meningkatnya kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan meningkatkan kemampuan dalam bersosialisasi.

Gaya hidup manusia yang ingin memiliki tubuh yang sehat dan bugar menjadikan mereka harus memiliki keinginan yang kuat untuk mewujudkannya. Berolahraga yang rutin dan menjaga pola makan yang baik mampu membantu mereka dalam mewujudkannya, namun di masa pandemi sekarang ini aktivitas manusia dibatasi dan pembelajaran dilakukan secara online. Akibatnya

pembelajaran dilakukan secara *online* sehingga mahasiswa semakin banyak mempunyai waktu luang di rumah, namun waktu luang itu kebanyakan hanya digunakan untuk bermain *handphone*. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan membuat seseorang kurang aktif dalam bergerak. Hasil penilitan Kriswanto dkk. (2018) menunjukkan bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan sikap sosial masyarakat. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dengan sosial sikap dan perilaku hidup sehat. Penggunaan *smartphone* adalah terkait sikap sosial ( $r = 0.385$ ,  $p = .000$ ) dan hidup sehat perilaku ( $r = 0.384$ ,  $p = .000$ ). Kesimpulannya, hasil menunjukkan bahwa penggunaan ponsel cerdas memengaruhi sikap sosial dan tingkah laku hidup sehat. Namun di sisi lain masih ada orang yang enggan melakukan olahraga, bahkan menghabiskan waktunya dengan bermain *smartphone* atau kegiatan lain yang kurang membutuhkan aktivitas fisik. Fenomena *smartphone* kini telah menjadi sebuah gaya hidup, yang tanpa disadari dapat mempengaruhi sikap sosial dan perilaku hidup sehat (Sunardi & Kriswanto, 2020: 157).

Minimnya kesehatan yang diakibatkan oleh wabah COVID-19 telah mengakibatkan pembelajaran online secara serempak. Tsunami pembelajaran online telah terjadi hampir di seluruh dunia selama pandemi COVID-19 (Goldschmidt & Msn, 2020: 3). Guru dan pendidik sebagai elemen penting dalam pengajaran diharuskan melakukan migrasi besar-besaran yang belum pernah terjadi sebelumnya dari pendidikan tatap muka tradisional ke pendidikan online atau pendidikan jarak jauh (Bao, 2020; Basilaia & Kvavadze, 2020: 114).

Langkah-langkah telah dilakukan pemerintah untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang luar biasa ini yaitu dengan mensosialisasikan gerakan jaga jarak (*social distancing*), pembatasan sosial berskala besar (PSBB), dan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM). Konsep ini menjelaskan bahwa untuk dapat mengurangi bahkan memutus mata rantai infeksi Covid-19 seseorang harus menjaga jarak aman dengan manusia lainnya minimal 2 meter, dan tidak melakukan kontak langsung dengan orang lain, menghindari pertemuan massal, dan mengurangi aktivitas diluar rumah. Adanya hal tersebut membuat aktivitas fisik diluar rumah menjadi terbatas yang mengakibatkan tempat olahraga menjadi di tutup, sehingga hal ini mengakibatkan mahasiswa malas untuk melakukan aktifitas fisik.

Melihat permasalahan sekarang karena virus Covid-19 untuk menjaga kebugaran dan tetap terhindar dari Covid-19, maka mahasiswa diharuskan untuk tetap beraktivitas olahraga. Menurut WHO (2017), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, self-concept, rasa cemas dan stress yang rendah (Brown, 2013: 37).

Melakukan aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. Lebih lagi melakukannya secara rutin dapat mengurangi tekanan darah tinggi, membantu mengelola berat badan, dan mengurangi resiko penyakit jantung, stroke, diabetes, hingga kanker. Menurut American Diabetes Association (2015)

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.

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 alat sekalipun sedang atau 75-150 menit dengan intensitas berat, atau kombinasi diantara keduanya per minggu. Olahraga seperti ini dapat dilakukan di rumah walau tanpa bantuan, bahkan di ruangan terbatas, bukan ruang olahraga ataupun di pusat kebugaran (Setyaningrum, 2020:167).

Kebutuhan belajar mahasiswa diharapkan terpenuhi melalui kegiatan UKM (unit kegiatan mahasiswa), Bakat dan minat terhadap suatu kegiatan yang diprogramkan dalam kegiatan UKM diharapkan bisa tersalurkan, sehingga potensi mahasiswa dapat berkembang secara maksimal. Selain itu kegiatan UKM yang terprogram dapat memberikan nilai-nilai positif bagi mahasiswa dalam pemanfaatan waktu luang mahasiswa, sehingga mahasiswa selalu mengisi waktu luang dengan melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya.

Salah satu kegiatan UKM yang ada di Universitas Negeri Yogyakarta yaitu UKM sepak takraw. Sepak takraw berasal dari dua kata yaitu sepak dan takraw. “Sepak” berarti gerakan menyepak sesuatu dengan kaki, dengan cara mengayunkan kaki di depan atau ke sisi (Depdikbud, 1995). Sedangkan

“Takraw” berarti bola atau barang bulat yang terbuat dari anyaman rotan (Depdikbud, 1992). Jadi sepak takraw adalah sepak raga yang telah dimodifikasikan untuk menjadikannya sebagai suatu permainan yang kompetitif. Sedangkan menurut ahli lain mengatakan sepak takraw adalah menyepak bola dengan samping kaki, sisi kaki bagian dalam atau bagian luar kaki yang terdiri dari tiga orang pemain (Sanafiah, 1992).

Selama pandemi Covid-19 ini mengakibatkan aktivitas unit kegiatan mahasiswa sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta yang dulunya rutin latihan seminggu 2 kali hingga kini tidak pernah latihan bersama dikarenakan aktivitas yang dibatasi. Berdasarkan pengamatan peneliti selama 3 minggu atau 6 kali latihan, selama latihan UKM masalah lain ditemukan bahwa ketika kegiatan UKM berlangsung pelatih lebih terfokus memberikan latihan teknik dan taktik sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan. Selain itu pelatih juga belum pernah melakukan tes tingkat aktivitas fisik atau kebugaran jasmani kepada semua peserta ekstrakurikuler olahraga yang dapat dijadikan tolak ukur dalam taraf peningkatan fisik peserta ukm.

Berdasarkan uraian di atas ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penurunan aktivitas fisik terhadap mahasiswa. Maka hal ini berpengaruh terhadap kesegaran jasmani tubuh yang lemah serta menurunnya waktu produktif mahasiswa. Hal tersebut melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat aktivitas fisik Anggota UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta di masa pandemic Covid-19”.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Selama pandemi Covid-19 mahasiswa cenderung malas untuk melakukan olahraga karena aktivitas fisik yang dibatasi oleh pemerintah.
2. Mahasiswa kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik karena hanya dilakukan di waktu luang saja.
3. Selama pandemi Covid-19 banyak tempat olahraga yang ditutup.
4. Selama pandemi Covid-19 menyebabkan seseorang mudah terserang penyakit.
5. Selama pandemi Covid-19 aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa khususnya UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta menurun.
6. Pelatih lebih sering menerapkan latihan teknik saat kegiatan UKM sepak takraw, sehingga aspek latihan fisik masih kurang diberikan.
7. Belum diketahui tingkat aktivitas fisik peserta UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta.

## **C. Batasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas dan segala keterbatasannya, diperlukan batasan masalah sesuai dengan tujuan penelitian ini agar tidak menyimpang dari masalah yang diangkat dan terlalu luas permasalahannya, maka masalah dibatasi pada tingkat aktivitas fisik UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta di masa pandemi Covid-19.

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

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta batasan masalah, maka dapat diperoleh rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana tingkat aktivitas fisik anggota UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta di masa pandemi Covid-19 ?”

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

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat aktivitas fisik anggota UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta di masa pandemic Covid-19.

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

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Agar dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya tentang tingkat aktivitas fiasik UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta di masa pandemi Covid-19.
- b. Bahan referensi kepada pihak sekolah dalam membahas tingkat aktivitas fisik peserta UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta di masa pandemi Covid-19.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Dapat mengetahui kondisi tingkat aktivitas fisiknya, sehingga peserta UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta di masa pandemi Covid-19 diharap lebih terpacu untuk meningkatkan aktivitas fisiknya.
- b. Memberikan gambaran tentang tingkat aktivitas fisik peserta UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta di masa pandemi Covid-19, sehingga guru/pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswanya.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. 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. 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, inaktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati *resting metabolic rates* (WHO, 2015).

Thomas, Nelson, & Silverman (2005: 305) menyatakan “Physical activity includes all forms of movement done in occupation, exercise, home and family care, transportation, and leisure settings”, artinya 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 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).

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 untuk10 meningkatkan kebugaran jasmani (Farizati dalam Khomarun, 2013).

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 memerlukan energi di luar metabolisme basal dan efek termis makanan. 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. Energi yang dikeluarkan untuk aktivitas fisik merupakan determinan utama pengeluaran energi (Pranomo, 2014 : 134). 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, 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 perminggu).

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. Berikut pengelompokkan aktivitas fisik ditinjau dari intensitas. Emma P.W (dalam 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 sekolah maupun kantor, 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. Faktor umur berpengaruh terhadap kondisi fisik karena semakin tua, fisik seseorang akan semakin lemah akibat fungsi fisik yang menurun.

### 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. Jenis kelamin laki-laki memiliki fisik yang lebih kuat dalam melakukan aktivitas fisik yang berat hal ini diakarenakan laki-laki memiliki kadar hormone testosteron yang lebih dibanding wanita yang berpengaruh terhadap ketahanan massa otot dan ketahanan tingkat energi.

### 3) Etnis (budaya)

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 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 aktifitas 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 aktifitas 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.

Aktivitas fisik yang rendah adalah salah satu faktor kematian di dunia dan menjadi faktor risiko dari Penyakit tidak menular (PTM), berupa penyakit jantung, penyakit pernapasan kronis, kanker, obesitas dan diabetes. Orang yang kurang aktif akan meningkatkan 20-30% faktor risiko kematian dibandingkan orang yang cukup aktif (World Health Organization, 2018). Gaya hidup manusia akibat adanya urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi juga merupakan penyebab terjadinya panyakit tidak menular (Nugroho, Kurniasari dan Noviani, 2019). Peningkatan asupan makanan yang tinggi lemak dan aktivitas fisik yang semakin berkurang karena sedentary life style, semakin moderennya gaya hidup, perubahan mode transportasi dan peningkatan urbanisasi merupakan faktor-faktor terjadinya obesitas (World Health Organization, 2017). Menurut WHO penyakit tidak menular mengalami kenaikan. Pada tahun 2016, PTM menjadi penyebab kematian dalam jumlah yang besar. Faktor risiko utama yaitu termasuk penggunaan alkohol, penggunaan tembakau, perilaku diet, dan aktivitas fisik. Ada 57 juta kematian yang terjadi di dunia pada tahun 2008, sebanyak 36 juta atau 63% disebabkan oleh PTM (Skolnik, 2018).

Berat badan berlebih dan obesitas merupakan faktor risiko terjadinya penyakit-penyakit yang berbahaya, seperti hipertensi, penyakit jantung coroner, dan diabetes tipe II. Untuk mencegah berbagai

penyakit tersebut, perlu cara untuk mengubah gaya hidup. Therapeutic lifestyle changes (TLC) yang merupakan 2 rekomendasi dari berbagai organisasi kesehatan (American Diabetes Association, American Heart Association, and The Obesity Society). Salah satunya adalah dengan meningkatkan aktivitas Fisik (Lifestyle and Obesity). Peningkatan aktivitas fisik selama remaja merupakan langkah yang baik untuk mencegah obesitas (Wilkin, Metcaff dan Murphy, 2005). Berat badan berlebih dan obesitas didefinisikan sebagai abnormalnya atau akumulasi lemak berlebih yang dapat menimbulkan risiko untuk kesehatan. Penyebab mendasarnya adalah ketidakseimbangan energi antara calory input dan calory output (World Health Organization, 2017). Kelebihan glukosa akan diubah ke trigliserida yang akan disimpan di jaringan adiposa yang nantinya akan meningkatkan lemak di tubuh dan menyebabkan peningkatan berat badan (Chooi, Ding dan Magkos, 2019).

## **2. Hakikat Olahraga Sepak Takraw**

### **a. Pengertian Sepak Takraw**

Sepak takraw merupakan olahraga kombinasi permainan sepak bola dan bola voli. Mengenai pengertian permainan sepak takraw, menurut Prestasi yang dikutip oleh Fendi Setianto (2013:21), menyatakan bahwa sepak takraw adalah permainan yang dilakukan di atas lapangan empat persegi panjang, rata, baik terbuka dan tertutup, serta bebas dari semua rintangan dan lapangan dibatasi oleh net. Menurut Mikanda Rahmani (2014:174), permainan sepak takraw dapat

dinyatakan merupakan penggabungan olahraga sepak bola dan bola voli yang membangun ketangkasan dan kebugaran bagi pemainnya. Salah satu aturan mainnya adalah bagi pemain dilarang menyentuh bola dengan tangannya.

Menurut Harsono (2001:21) kelincuhan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Kemampuan smash sepak takraw dapat dilakukan dengan baik perlu didukung dengan kemampuan fisik pula. Salah satu unsur kondisi fisik yang perlu mendukung gerakan smash sepak takraw diantaranya kekuatan otot tungkai dan kelincuhan. Smash juga memerlukan kelincuhan untuk menyesuaikan badan dengan posisi bola sehingga dapat dikuasai. Salah satu faktor pendukung kondisi yang baik adalah kelincuhan. Ada beberapa tipe smash, yaitu smash kedeng, smash gunting, serta smash salto. Smash yang paling sulit adalah smash salto. Ini memerlukan keberanian atlet untuk melakukannya bola harus disambut pada ketinggian tertentu dengan tendangan keras yang dilakukan sambil bersalto. Kekuatan otot tungkai dan kelincuhan berperan dalam gerakan smash gulung dalam permainan sepak takraw terutama pada saat bola dioperkan ke smash kemudian dengan segera melakukan gerakan smash gulung dan diarahkan kedaerah lawan.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000:5), sepak takraw merupakan permainan yang dilakukan oleh dua regu dan masing-masing

terdiri atas tiga orang yang saling berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh net yang membentang di tengah lapangan.

b. Bentuk Permainan Sepak Takraw

Permainan sepak takraw dilakukan oleh dua regu yang berhadapan di lapangan yang dipisahkan oleh jarring (net) yang terbentang membelah lapangan menjadi dua bagian. Setiap regu yang berhadapan terdiri atas 3 orang pemain yang bertugas sebagai tekong yang berdiri paling belakang, dua orang lainnya menjadi pemain depan yang berada di sebelah kiri dan kanan yang disebut apit kiri dan apit kanan.

Permainan sepak takraw berlangsung tanpa menggunakan tangan untuk memukul bola bahkan tidak boleh menyentuh lengan. Bola hanya boleh menyentuh atau dimainkan oleh kaki, pada dada, bahu dan kepala. Permainan sepak takraw diawali oleh sepak mula sebagai servis yang dilakukan oleh tekong. Sepak mula oleh tekong atas lambungan bola oleh pelambung yang diarahkan ke tekong, tekong harus berada didalam lingkaran yang telah disediakan. Begitu juga tekong, pada waktu melakukan sepak mula salah satu kakinya harus berada didalam lingkaran tempat tekong melakukan sepak mula. Tekong harus mengarahkan bola ke arah lawan melalui atas net (jaring). Dilain pihak lawan harus menerima bola itu dan mengembalikannya ke daerah lawan. Dalam hal ini mereka diberi kesempatan menyentuh bola sebanyak tiga kali.

Game berakhir berarti kedua regu ini telah menyelesaikan satu set permainan. Satu set permainan dianggap selesai bila salah satu regu telah mencapai angka 21 lebih dulu bila tanpa ada deuce. Pertandingan kedua regu ini dianggap selesai bila salah satu regu telah mencapai dua set lebih dulu. Setelah satu set berakhir maka kedua regu diberi waktu 2 menit untuk pindah tempat.

Angka diberikan kepada regu yang berhasil mematikan bola didaerah lawan yang dimulai dengan sepak mula oleh salah satu regu. Servis yang dilakukan tekong dilakukan tiga kali servis setelah itu bola berganti ke lawan untuk melakukan servis tiga kali. Ketidak berhasilan ini disebabkan berbagai hal, antara lain regu ini menyentuh bola lebih dari tiga kali, salah satu pemain tidak mampu menerima bola kiriman dari lawannya baik hasil sepak mula atau smash yang dilancarkan lawannya sehingga bola jatuh didaerahnya sendiri, begitu juga kalau bloking yang dilakukan sebagai alat pertahanan tidak berhasil sehingga bola jatuh di daerahnya sendiri.

Bila setiap regu telah memenangkan masing-masing satu set, maka kedua regu diberi waktu istirahat 5 menit dan bertukar tempat untuk melakukan set ke tiga. Pada set ketiga terjadi pertukaran tempat yaitu pada saat salah satu regu memperoleh angka 11. Kemenangan regu ditentukan oleh kemenangan set ke tiga.

Permainan sepak takraw yang dinamis diwarnai oleh smash bertubi-tubi karena pertahanan lawan cukup tangguh. Pertahanan yang

tangguh dimungkinkan kalau sistem pertahanan cukup ketat. Sebaliknya sistem penyerang yang taktis dan strategis dapat membangun serangan yang bertubi-tubi membuahakan tempo permainan yang cukup tinggi. hal ini hanya dapat dilakukan kalau para pemain disamping memiliki kualitas teknik memainkan bola yang solid juga harus didukung oleh kondisi fisik yang prima. Semuanya bisa terwujud kalau para pemain tekun.

Menurut Sudrajat Prawirasaputra (2000:5), bahwa permainan sepak takraw dilakukan di lapangan yang berukuran 13,24 kali 6,10 meter yang dibagi dua oleh garis dan net (jaring) setinggi 1,55 dengan lebar 72 cm, dan lubang jaring sekitar 4-23 5 cm. Adapun bola yang dimainkan terbuat dari rotan atau fiber glass yang dianyam dengan lingkaran antara 41-43 cm.

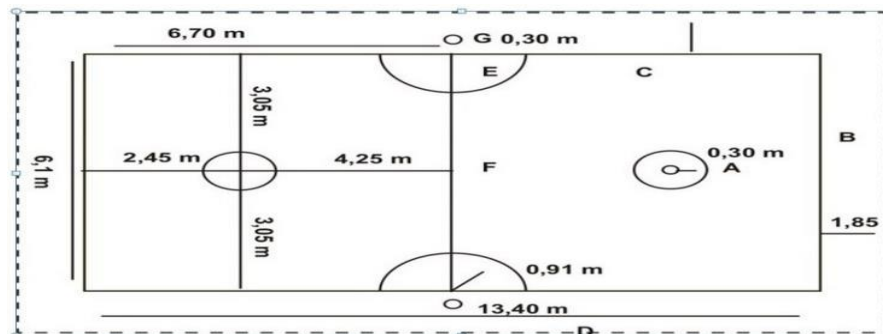
#### 1) Lapangan Sepak takraw

- a. Panjang lapangan: 13,40 meter.
- b. Lebar lapangan: 6,10 meter.
- c. Garis batas Garis (lines) yang lebarnya 4-5 cm.
- d. Lingkaran tengah. Di tengah sebuah lapangan ada lingkaran yaitu tempat melakukan sepakan permulaan (service) dengan garis tengah lingkaran 61 cm.
- e. Garis Seperempat Lingkaran. Pada penjuru tengah kedua lapangan terdapat garis seperempat lingkaran tempat

melambungkan bola kepada pemain yang melakukan sepakan permulaan (service) dengan jari-jari 90 cm.

f. Tiang. Dua buah tiang sebagai tempat pengikat jaring, didirikan pada sebelah luar kedua garis samping kiri dan kanan dengan jarak 30,5 cm dari garis samping. Tinggi tiang 1,35 meter.

g. Jaring (net). Jaring dibuat dari bahan benang kasar (nylon) dengan ukuran lubangnya 4-5 cm, lebar jaring 72 cm dan panjangnya tidak lebih dari 6,71 m. Pada pinggir atas, bawah dan samping dibuat pita selebar 5 cm yang diperkuat dengan tali yang diikatkan pada kedua ring. Tinggi jaring 1,35 m dari tanah /lantai.



Gambar 1. Lapangan Sepak Takraw

(Sumber: Ratinus Darwis, dkk, 1992:8)

## 2) Bola Takraw

Bola Takraw terbuat dari bahan rotan atau fiber dengan berat antara 170-180 gram. Lingkaran bola 42 cm.



Gambar 2. Bola Sepak Takraw

(Sumber: <https://www.kajianpustaka.com>)

c. Teknik Dasar Bermain Sepak Takraw

Menurut Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa (1992: 16), teknik dasar bermain sepak takraw adalah: 1) sepakan/menyepak meliputi (sepaksila, sepakkuda, sepakcungkil, menapak, dan sepakbadek, 2) main kepala (heading), meliputi; samping kanan kepala, samping kiri kepala, belakang kepala, 3) mendada, 4) memaha, dan 5) membahu. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa unsur-unsur teknik dasar permainan sepak takraw adalah teknik menyepak, teknik memainkan dengan kepala, teknik mendada, teknik memaha. Menurut Ratinus Darwis dan Dt. Penghulu Basa (1992: 58), “kesemua unsur teknik dasar di atas harus dikuasai dengan baik untuk menjadi pemain sepak takraw yang baik”.

Untuk bermain sepak takraw seseorang dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan berupa kemampuan dasar yang terdiri menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dada, paha, bahu, dan dengan telapak kaki (Denny, dkk., 1999: 4). Tanpa menguasai kemampuan dasar dan teknik dasar sepak takraw tidak dapat dimainkan dengan baik.

Berdasarkan syarat penguasaan teknik dasar permainan sepak takraw, maka teknik-teknik dasar permainan sepak takraw dapat dibedakan menjadi dua yaitu teknik dasar tanpa bola dan menggunakan bola. Penguasaan kemampuan sepak takraw diperlakukan, agar pemain dapat berjalan dengan baik, kemampuan tersebut dapat berupa kemampuan individual dan kemampuan penguasaan pertandingan, 25 kemampuan individual meliputi: sepak sila, sepak kuda, sepak badek, menggunakan paha dan menyundul bola, sedangkan kemampuan penguasaan pertandingan meliputi: servis (sepak mula), menerima bola, memberi umpan dan antaran melakukan smash dan block (Rahman, 1996:3).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa sepak takraw merupakan olahraga gabungan antara olahraga sepak bola, voli, bulutangkis yang membangun ketangkasan dan kebugaran bagi pemainnya. Olahraga sepak takraw perlu penguasaan teknik dasar individual yang baik, koordinasi tubuh dan memiliki kemampuan seseorang dengan baik perlu didukung dengan kemampuan fisik yang bagus.

### **3. 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.

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, jrnaka 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.

#### **4. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Takraw Universitas Negeri Yogtakarta**

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) adalah sebuah Universitas Negeri yang terletak di daerah istimewa Yogyakarta, Indonesia. Universitas Negeri Yogyakarta adalah salah satu universitas terbaik di pulau jawa. Untuk mendukung kegiatan dan aktivitas mahasiswa, Universitas Negeri Yogyakarta menyediakan berbagai jenis Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sesuai dengan bakat dan minat mahasiswa. Salah satunya adalah Unit Kegiatan mahasiswa sepak takraw UNY.

Berbagai jenis kegiatan mahasiswa di Universitas Negeri Yogyakarta yang semuanya bertujuan untuk mengembangkan bakat mahasiswa sesuai bidang peminatannya masing-masing. Unit kegiatan mahasiswa juga merupakan suatu wadah bagi mahasiswa untuk mengatasi kejenuhan dengan kegiatan perkuliahan sehari-hari. Dengan mendapatkan pengalaman tambahan, mahasiswa dapat menggali nilai positif dari kegiatannya, agar dapat digunakan ketika lulus dari Univeritas Negeri Yogyakarta kelak. Unit kegiatan mahasiswa (UKM) sepak takraw ini adalah suatu wadah pembinaan dan pelatihan untuk anggota sepak takraw atau

mahasiswa sebagai pengemban dalam mengembangkan minat dan bakat dalam olahraga sepak takraw.

Awal mula dibentuknya UKM sepak takraw UNY adalah sejak tahun 2009, pihak rektorat sudah mengusulkan kepada beberapa mahasiswa yang pada saat itu mempunyai minat dalam bermain sepak takraw agar Unit Kegiatan mahasiswa (UKM) sepak takraw UNY dibentuk, tapi karena adanya beberapa kendala dan terbatasnya anggota yang ingin bergabung pada saat itu maka usul tersebut masih belum terlaksana hingga pada bulan febuari tahun 2010 sebuah proposal pembentukan UKM sepak takraw UNY diserahkan kepada pihak rektorat yang kemudian, disahkan pembentukan UKM sepak takraw UNY melalui SK yang dikeluarkan oleh pihak rektorat.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta dibina oleh Yudanto, M.Pd yang sekaligus dosen mata kuliah pilihan sepaktakraw di Universitas Negeri Yogyakarta. Pada periode 2014/2015 UKM ini di ketuai oleh Hidul dari Fakultas Teknik Mesin. Periode ini UKM mendapat berbagai sorotan terkait meningkatnya prestasi disetiap tahunnya. Di harapkan dengan adanya UKM sepak takraw mahasiswa bisa menyalurkan minat bakat mereka dan berkembang menghasilkan atlet yang berkualitas. Selain itu prestasi yang luar biasa terus berdatangan untuk kedepannya.

Pelatihan diselenggarakan pada hari Senin, Rabu dan Jumat pukul 15.00 - 18.00 di lapangan sepaktakraw UNY yang terletak di sebelah utara GOR UNY. Peserta yang mengikuti UKM sepaktakraw tidak dibatasi, boleh

diikuti semua mahasiswa UNY. Berbagai macam bentuk latihan dilaksanakan, mulai dari keterampilan dasar, kerjasama, dan taktik dalam bertanding. Pembentukan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sepak takraw UNY selain bertujuan sebagai wadah bagi mahasiswa UNY untuk mengembangkan bakat dan minat mahasiswa dalam bermain sepak takraw, juga merupakan suatu tempat dimana mahasiswa dapat menjalin persahabatan, berbagi pengalaman dan pengetahuan. UKM sepak takraw UNY juga merupakan suatu organisasi yang memiliki struktur kepengurusan dan peraturan tertentu dalam menjalankan berbagai program, dan diharapkan para mahasiswa yang sudah tergabung dalam UKM sepak takraw UNY dapat belajar berorganisasi yang dapat bermanfaat setelah tamat kuliah dan terjun ke dunia kerja.

##### **5. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)**

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) merupakan instrumen mengukur aktivitas fisik yang dikembangkan oleh WHO. GPAQ dikembangkan untuk kepentingan pengawasan aktivitas fisik di negara berkembang. GPAQ terdiri atas enam belas pertanyaan untuk mengumpulkan data dari partisipasi dalam aktivitas fisik pada tiga ranah, yaitu aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas fisik dalam perjalanan dari tempat ke tempat, dan aktivitas yang bersifat rekreasi atau waktu luang (Hamrik, 2014: 194). GPAQ mengukur aktivitas fisik dengan mengklasifikasikan berdasarkan MET (metabolic equivalent).

MET (metabolic equivalent) adalah rasio laju metabolisme saat kerja dengan laju metabolisme saat istirahat. MET digambarkan dengan satuan kkal/kg/jam. Satu MET didefinisikan sebagai energi yang dikeluarkan saat duduk tenang. Perbandingan aktivitas dalam kategori moderat atau sedang, yaitu empat kali lebih besar dibandingkan dengan aktivitas duduk tenang. Oleh karena itu, perhitungan pada aktivitas kategori moderat atau sedang dikalikan empat MET. Aktivitas dalam kategori berat mempunyai perbandingan delapan kali lebih besar daripada duduk tenang. Oleh karena itu, perhitungan pada aktivitas dalam kategori berat dikalikan delapan MET (Singh & Purohit, 2011: 36). GPAQ telah tervalidasi untuk mengukur aktivitas fisik pada rentang usia 16-84 tahun (Dugdill, 2019: 69).

Dalam perbaikan kualitas data yang diperoleh, GPAQ telah mengalami pengembangan dengan adanya GPAQ versi 2. Analisis data GPAQ versi 2 dikategorikan berdasarkan perhitungan total volume aktivitas fisik yang disajikan dalam satuan MET-menit per minggu. Menurut analysis guide yang terlampir pada GPAQ versi 2, tingkat total aktivitas fisik akan dikategorikan menjadi tiga kategori sebagai berikut.

a. Tinggi

- 1) Melakukan aktivitas fisik berat minimal 3 hari dengan intensitas minimal 1.500 MET-menit/minggu.
- 2) Melakukan kombinasi aktivitas fisik berat, sedang, dan berjalan dalam 7 hari dengan intensitas minimal 3.000 MET-menit/minggu.

b. Sedang

- 1) Intensitas aktivitas tinggi minimal 20 menit/hari selama 3 hari atau lebih.
- 2) Melakukan aktivitas sedang selama 5 hari atau lebih atau berjalan minimal 30 menit/hari.
- 3) Melakukan kombinasi aktivitas fisik berat, sedang, dan berjalan dalam 5 hari atau lebih dengan intensitas minimal 600 MET-menit/minggu.

c. Rendah

Aktivitas dalam kategori rendah jika tidak memenuhi kriteria aktivitas berat atau aktivitas sedang.

**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 Hita dkk (2020) yang berjudul “Hubungan Status Gizi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik PMI Selama Masa Karantina *Covid-19*”. Penelitian ini mendeskripsikan pada masa pandemi *Covid-19* sangat penting untuk tetap menjaga aktivitas fisik yang baik serta asupan makanan yang dikonsumsi dikarenakan kedua hal tersebut sangat berpengaruh terhadap imunitas seseorang agar mampu membantu terhindar dari berbagai serangan penyakit ataupun virus lainnya. Seluruh aspek

kehidupan mengalami penyesuaian ketika terjadi wabah *Covid-19*. Sesuai dengan kondisi saat ini, sangat penting untuk menjaga kebugaran tubuh dengan rajin melakukan aktivitas olahraga, agar imunitas tubuh terjaga serta terhindar dari virus dan penyakit lainnya. Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan status gizi terhadap tingkat aktivitas fisik. Sampel dalam penelitian ini merupakan Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang melaksanakan karantina *Covid-19* selama 14 hari di Kabupaten Jembrana, Provinsi Bali. Para Pekerja Migran Indonesia (PMI) dipulangkan ke Negara Asal Indonesia Dikarenakan wabah pandemi yang melanda di berbagai negara tempat mereka bekerja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional. Instrumen yang digunakan yaitu lembar *recall physical activity* 24 jam selama 14 hari dengan mengumpulkan data status gizi dan tingkat aktivitas fisik. Setelah data terkumpul akan dilakukan uji normalitas menggunakan metode kolmogorov smirnov serta uji homogenitas menggunakan metode *levene statistic* dan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi. Data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan bersifat homogen. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat aktivitas fisik PMI selama masa karantina *Covid-19* di Kabupaten Jembrana. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memotivasi peneliti-peneliti lainnya agar melakukan penelitian yang lebih luas berkaitan dengan status gizi dan tingkat aktivitas fisik.

2. Ranggadwipa (2014) dengan judul, “Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Energi terhadap Massa Lemak Tubuh dan Lingkar Pinggang pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Diponegoro”. Penelitian dilakukan menggunakan rancangan observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 28 mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Pada penelitian ini terdapat kesamaan variabel aktivitas fisik yang diukur dengan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan bermakna dan korelasi negatif antara aktivitas fisik dan massa lemak tubuh ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,661$ ) dan lingkar pinggang ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,621$ ).

### C. Kerangka berpikir

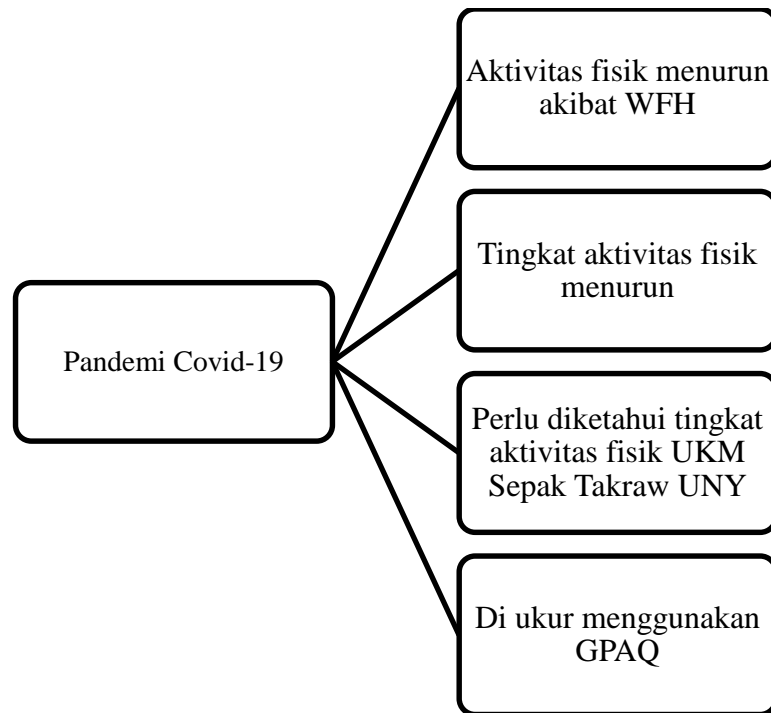
Aktivitas fisik memiliki manfaat yang besar bagi tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan daya tahan tubuh. Aktivitas fisik seperti berolahraga juga dapat meningkatkan imunitas yang berguna untuk membantu mencegah penyebaran *Covid-19* serta meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah tertular virus. 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 pembelajaran 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 UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta.

Aktivitas yang dilakukan cenderung menurun sejalan dengan kebijakan pembelajaran dari rumah. Mahasiswa cenderung lebih malas untuk melakukan aktivitas fisik olahraga dan memiliki kesibukan dalam mengerjakan tugas perkuliahan. Selain itu kebanyakan dari mahasiswa 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 UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta. Dengan demikian, penelitian ini akan meneliti terkait “Tingkat Aktivitas Fisik Unit kegiatan Mahasiswa Sepak Takraw Universitas Negeri Yogyakarta di masa Pandemi Covid-19”. Oleh sebab itu, perlu diketahui secara pasti Tingkat Aktivitas Fisik Unit kegiatan Mahasiswa Sepak Takraw Universitas Negeri Yogyakarta di masa Pandemi Covid-19 yang diukur dengan menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).

Berdasarkan uraian di atas, penulis menyajikan bagan kerangka pikir pada gambar berikut :



Gambar 3. Kerangka Berpikir

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian 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 kuisioner. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta.

### **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 bulan desember 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 anggota UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 48 orang.

## 2. Sampel penelitian

Menurut Sugiyono (2017:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel merupakan bagian dari suatu populasi di mana dari sampel tersebut peneliti akan mengambil kesimpulan dan mengeneralisasikannya ke populasi (Sekaran & Bougie, 2016: 59). Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sugiyono (2017: 85) menyatakan purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriterianya sebagai berikut (1) aktif menjadi anggota UKM sepak takraw UNY (2) anggota ukm sepak takraw UNY baik putra maupun putri tahun 2018-2021 (3) sudah pernah mengikuti latihan rutin minimal 6 bulan (4) bersedia menjadi responden penelitian. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan, yang memenuhi syarat sebanyak 19 orang.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat aktivitas UKM sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta di masa pandemi Covid-19. 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

Jenis Aktivitas	Contoh Aktivitas
Aktivitas/kerja ringan	Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan.
Aktivitas/kerja sedang	Mengepel lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pergi pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voly.
Aktivitas/kerja berat	Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22 km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, gym angkat berat, berlari.

. 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. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data (Purwanto, 2017: 9). Cara ini digunakan untuk memperoleh data yang objektif yang diperlukan untuk menghasilkan kesimpulan penelitian yang objektif. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*, yaitu merupakan instrumen dalam bentuk kuesioner yang diambil dari *World*

*Health Organization* (WHO) yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik masyarakat di seluruh dunia dengan reliabilitas tinggi.

Pengukuran tingkat aktivitas fisik didasarkan pada besar MET (Metabolic Equivalent) yang merupakan nilai yang digunakan untuk menentukan tingkat aktivitas fisik berdasarkan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisi pernyataan atas pertanyaan yang disediakan pada kuesioner. Pertanyaan mengarah dalam tiga domain, yaitu kegiatan di tempat kerja, perjalanan dari tempat ke tempat, dan kegiatan rekreasi. Responden diminta untuk mengisi pernyataan mengenai aktivitas yang dilakukan sehari-hari dan juga intensitas waktu yang diperlukan. Seperti dijelaskan pada tabel 1. kisi-kisi instrument penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrument Penelitian

<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Faktor</b>	<b>Indikator</b>	<b>Item</b>	<b>Jumlah</b>
Tingkat Aktivitas Fisik Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Takraw	1. Aktivitas/kerja ringan	Aktivitas saat bekerja	A.) 1,2,3,4,5, 6	6
	2. Aktivitas/kerja sedang	Perjalanan dari tempat ke tempat lainnya	B.) 1,2,3	3
	3. Aktivitas/kerja berat	Aktivitas Rekreasi	C.) 1,2,3,4,5, 6	6

Universitas Negeri Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19		Tidak banyak bergerak/aktivitas menetap	D.) 1	1
<b>Jumlah</b>				16

## 2. Validitas

Menurut Eko Putro Widoyoko (2012: 141) instrument dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat dengan tepat mengukur apa yang hendak diukur. Dengan instrumen yang valid akan menghasilkan data yang valid pula. Atau dapat juga dikatakan bahwa jika ada data yang dihasilkan dari sebuah instrument valid, maka data tersebut dikatakan valid.

Berdasarkan penelitian Cleland et al (2014: 8) nilai aktivitas fisik dari Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) memiliki tingkat validitas sedang dikorelasikan dengan data dari accelerometer ( $r=0.48$ ).

## 3. Reliabilitas

Menurut Eko Putro Widoyoko (2012; 98) kata reliabilitas dalam Bahasa Indonesia diambil dari kata *reliability* dalam Bahasa Inggris, yang berasal dari kata *reliable* yang artinya dapat dipercaya. Instrumen dikatakan dapat dipercaya (*reliable*) jika memberikan hasil yang tetap atau konsisten apabila digunakan berkali-kali.

Berdasarkan hasil penelitian Bull, Maslin, & Amstrong (2009: 790-804) instrumen Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai reliabilitas kuat (Kappa 0,67 sampai 0,73).

#### 4. 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. Penelitian ini ditujukan kepada anggota UKM sepak takraw UNY yang telah memenuhi kriteria. Langkah-langkah yang akan peneliti lakukan dalam pengumpulan data adalah dengan memberikan panduan tata cara pengisian kuisioner online kepada mahasiswa UKM sepak takraw UNY melalui grup UKM sepak takraw yang berada di aplikasi *WhatsApp* kemudian Peneliti memberikan *link* angket online kepada mahasiswa UKM sepak takraw UNY melalui grup UKM yang berada di aplikasi *WhatsApp*. Setelah memberikan link angket

online tersebut peneliti menunggu pengumpulan angket online yang sudah diisi oleh mahasiswa UKM sepak takraw UNY di *google form*.

#### F. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan proses pembersihan data, hal ini bertujuan agar data lebih mudah untuk diolah melalui proses statistik. Setelah pembersihan data, data yang didapat dari responden dikelompokkan ke dalam jenis kelamin. Selanjutnya, data dikonversi dalam satuan MET (metabolic equivalent)-menit/minggu. Data durasi aktivitas dalam kategori berat dikalikan dengan koefisien MET = 8, untuk data durasi aktivitas dalam kategori sedang dikalikan dengan koefisien MET = 4, untuk data durasi aktivitas rendah tidak perlu dikalikan karena tidak tertera pada rumus. Data yang sudah dikonversi kemudian dikelompokkan berdasarkan kriteria tinggi, sedang, dan rendah.

Untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Total Aktivitas Fisik MET-Menit/Minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Gambar 4. Rumus Total Aktivitas Fisik-Menit/Minggu

(Sumber: WHO, 2012)

Setelah mendapatkan nilai total aktivitas fisik dalam satuan MET menit/minggu, responden dikategorikan ke dalam tiga tingkat aktivitas fisik, yaitu aktivitas tingkat tinggi, sedang, dan rendah seperti pada Tabel 2. berikut.

Tabel 2. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik

MET-Menit/Minggu	Kategori
$\geq 3.000$	Tinggi

$\geq 600 - < 3.000$ $< 600$	Sedang Rendah
---------------------------------	------------------

Tabel 2. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Sumber (WHO, 2012)

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan perhitungan deskriptif persentase, yaitu dengan cara mengadakan persentase dan penyebaran serta memberikan penjelasan yang diperoleh atas dasar persentase tersebut. Teknik analisis ini dihitung dengan menggunakan rumus pada Gambar 2 sebagai berikut.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistic deskriptif , dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Gambar 5. Rumus perhitungan (Sumber: Sudijono, 2009: 40)

Keterangan:

P: Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F: Frekuensi

N: Jumlah total frekuensi

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas unit kegiatan mahasiswa sepak takraw Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan secara *online*. Waktu pengambilan data yaitu pada tanggal 15-20 Desember 2021. Pengambilan data penelitian ini menggunakan instrument GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dalam bentuk kuisisioner. Data hasil penelitian ini mencakup tiga domain aktivitas yaitu aktivitas pada saat bekerja, perjalanan, dan rekreasi.

Selain tiga domain utama GPAQ menghimpun aktivitas menetap sehari-hari. Setelah data terkumpul, data ditabulasi, dilakukan penghitungan, kemudian dianalisis. Seluruh kegiatan pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan perangkat Microsoft Excel 2013. Deskripsi hasil utama pada penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik UKM sepak takraw UNY. Selain tingkat aktivitas fisik, akan diuraikan lebih rinci dari hasil aktivitas setiap domain dan juga lama aktivitas menetap perhari. Hasil penelitian selengkapnya akan dideskripsikan sebagai berikut:

#### 1. Tingkat Aktivitas Fisik Anggota UKM Sepak Takraw UNY di Masa Pandemi Covid-19

Data yang diperoleh dapat diketahui jumlah anggota yang masih aktif seperti terlihat pada tabel 3. berikut.

Tabel 3. Deskripsi Jumlah Anggota UKM Sepak Takraw UNY

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Laki-Laki	13	68,4%
Perempuan	6	31,6%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

Sebanyak 19 anggota yang masih aktif di UKM sepak takraw UNY , di antaranya 13 anggota atau 68% adalah laki-laki dan 6 anggota atau 32% di antaranya adalah perempuan.

Dari semua sampel penelitian dapat diketahui jumlah *anggota* yang melakukan aktivitas fisik di semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi) seperti terlihat pada tabel 4. berikut.

Tabel 4. Deskripsi Jumlah Anggota UKM Sepak Takraw UNY yang Melakukan Aktivitas Fisik di Semua Domain.

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Laki-Laki	4	100%
Perempuan	0	0%
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Terdapat sebanyak 4 anggota atau 21% dari semua anggota yang melakukan aktivitas fisik dari semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi), 4 orang atau 100% diantaranya adalah laki-laki. Dari ketiga domain dapat diketahui data lebih rinci berdasarkan jenis aktivitas yang dapat dilihat pada tabel 5. berikut:

Tabel 5. Deskripsi Jumlah Anggota UKM Sepak Takraw UNY yang Melakukan Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Aktivitas

<b>Jenis Aktivitas</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Melakukan Aktivitas Berat	5	26%
Rekreasi Berat	13	68%
Melakukan Aktivitas Sedang	13	68%
Rekreasi Sedang	15	78%
Transportasi	8	42%

Setelah dilakukan perhitungan nilai MET didapat hasil yang dipaparkan per domain aktivitas seperti pada tabel 6. berikut.

Tabel 6. Rata-Rata Nilai MET Menit/Minggu Anggota UKM Sepak Takraw UNY Setiap Domain Aktivitas

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Aktivitas Bekerja (MET Menit/Minggu)</b>	<b>Aktivitas Perjalanan (MET Menit/Minggu)</b>	<b>Aktivitas Rekreasi (MET Menit/Minggu)</b>
Laki-Laki	1491,66	249,23	1710,76
Perempuan	1006,66	203,60	2900,00
<b>Rata-Rata Keseluruhan</b>	<b>1449,47</b>	<b>233,26</b>	<b>2086,31</b>

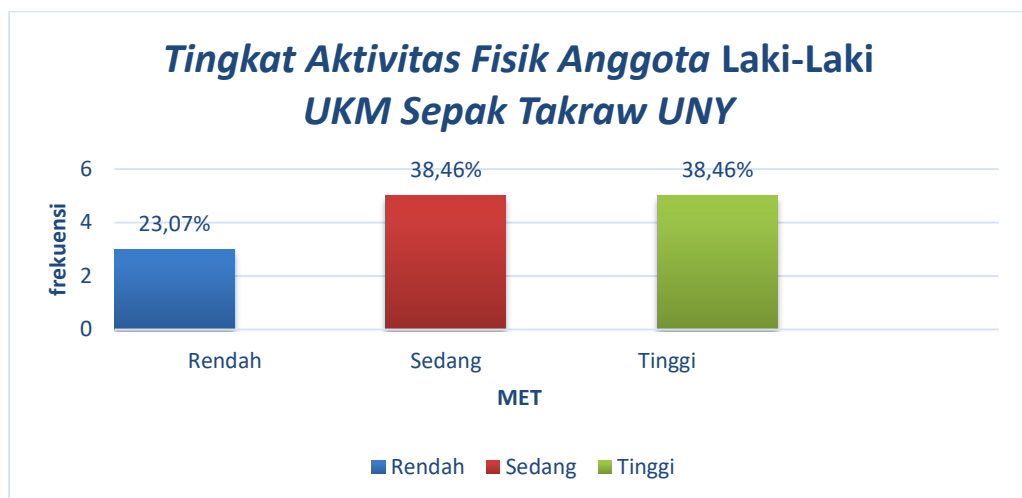
Dari data tersebut rata-rata nilai aktivitas fisik terbanyak berasal dari aktivitas rekreasi yang mempunyai nilai 2086,31 MET menit/minggu. Rata-rata nilai aktivitas fisik terendah terdapat pada aktivitas perjalanan yaitu sebesar 233,26 MET menit/minggu, untuk aktivitas bekerja memiliki nilai rata-rata aktivitas fisik 1449,47 MET menit/minggu.

Selanjutnya, setelah diketahui nilai MET total dari semua domain dapat diketahui kategori tingkat aktivitas fisik. Untuk anggota UKM dengan jenis kelamin laki-laki diperoleh nilai MET minimum 0 maksimum 14.160, rata-rata 3.613,84, median 2.880,00, modus 2.880,00, dan standar deviasi 3.808,22. Data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7. Tingkat Aktivitas Fisik Anggota UKM Laki-Laki

Kategori aktivitas fisik	frekuensi	persentase
Rendah	3	23,07%
Sedang	5	38,46%
Tinggi	5	38,46%
<b>Total</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>

Ditampilkan dalam diagram pada Gambar 5 sebagai berikut.



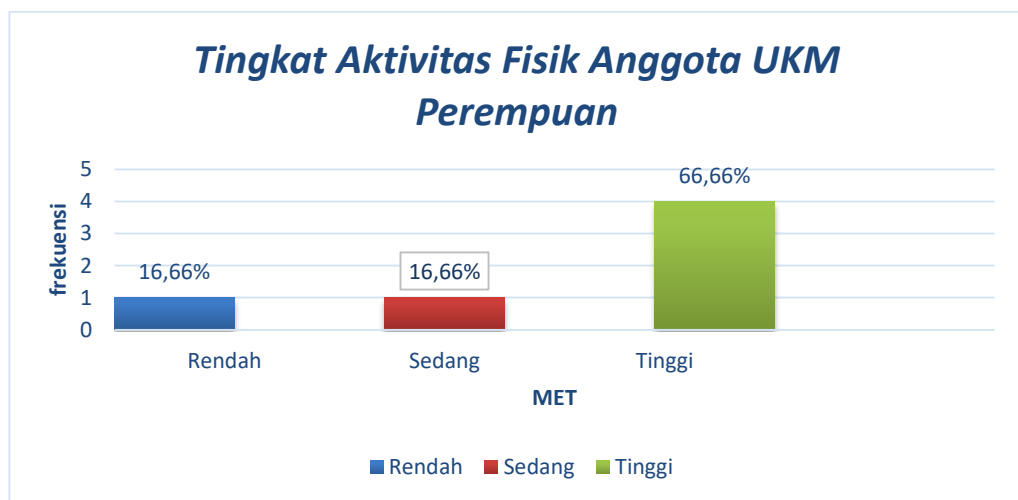
Gambar 6. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik UKM Sepak Takraw UNY Laki-Laki

Sementara itu, untuk *member* perempuan diperoleh nilai MET minimum 0, maksimum 8.736, rata-rata 4.102,66, median 4.220,00, standar deviasi 3.134,12. Data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 8. sebagai berikut.

Tabel 8. Tingkat Aktivitas Fisik Anggota UKM Perempuan

Kategori aktivitas fisik	frekuensi	persentase
Rendah	1	16,66%
Sedang	1	16,66%
Tinggi	4	66,66%
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Ditampilkan dalam diagram pada Gambar 6. sebagai berikut.



Gambar 7. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik UKM Sepak Takraw UNY Perempuan

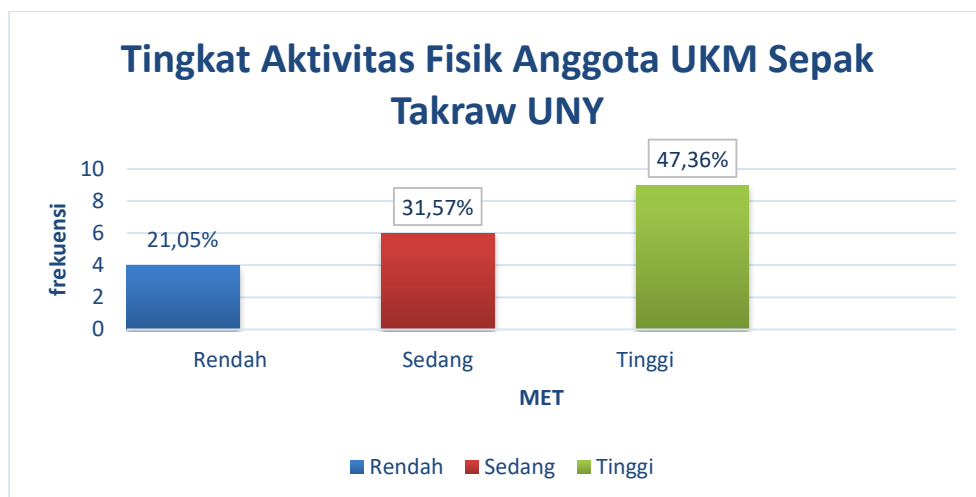
Selanjutnya, diketahui nilai aktivitas fisik anggota UKM sepak takraw UNY secara keseluruhan dengan nilai MET minimum 0, maksimum 14.160, rata-rata 3.768,21, median 2.880,00, modus 2.880,00,

dan standar deviasi 3.528,65. Hasil yang lebih lengkap dapat dilihat pada Tabel 9. sebagai berikut.

Tabel 9. Tingkat Aktivitas Fisik Anggota UKM Sepak Takraw UNY

Kategori aktivitas fisik	frekuensi	persentase
Rendah	4	21,05%
Sedang	6	31,57%
Tinggi	9	47,36%
<b>Total</b>	<b>19</b>	<b>100%</b>

Ditampilkan dalam diagram pada Gambar 7. Sebagai berikut.



Gambar 8. Histogram Tingkat Aktivitas Fisik UKM Sepak Takraw UNY

## 2. Waktu yang Dhabiskan untuk Aktivitas Menetap per Hari

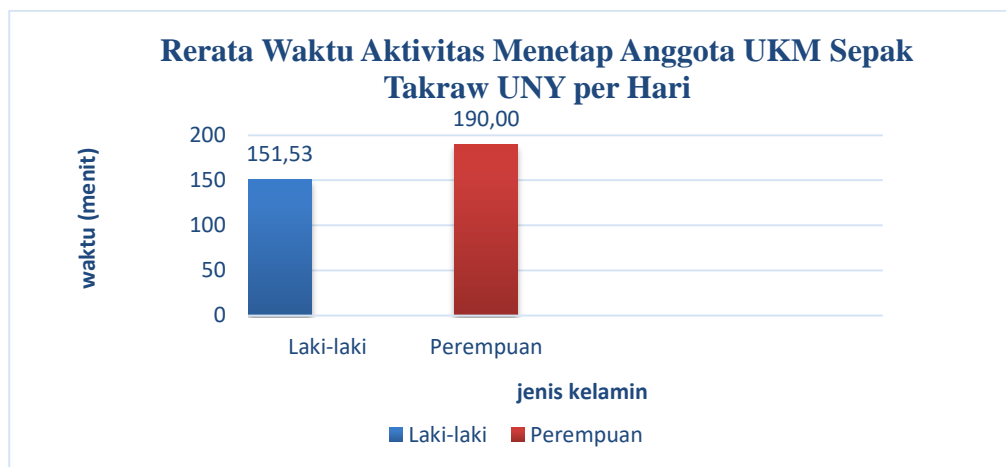
Waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas menetap merupakan total waktu untuk melakukan aktivitas seperti duduk sambil menonton televisi atau berbaring, kecuali saat tidur. Data yang diperoleh mempunyai nilai minimum 20 menit, maksimum 300 menit, rata-rata 163,68 menit, median 120 menit, modus 120 menit, dan standar deviasi

107,55 menit. Rata-rata waktu yang diperlukan untuk aktivitas menetap dapat dilihat pada Tabel 10. sebagai berikut.

Tabel 10. Rerata Waktu Aktivitas Menetap Anggota UKM Sepak Takraw UNY per Hari

Jenis Kelamin	Rerata Aktivitas Menetap per Hari (menit)
Laki-Laki	151,53
Perempuan	190,00
Keseluruhan	163,68

Ditampilkan dalam diagram pada Gambar 8. Sebagai berikut.



Gambar 9. Histogram Rerata Waktu Aktivitas Menetap Anggota UKM Sepak Takraw UNY per Hari

Rerata waktu yang dihabiskan untuk aktivitas menetap per hari untuk semua anggota yaitu 163,68 menit (2,72 jam), dengan rincian rata-rata pada anggota laki-laki sebanyak 151,53 menit (2,52 jam) dan 190,00 menit (3,16 jam) pada anggota perempuan.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beragam nilai MET dari anggota UKM sepak takraw UNY. Rentang nilai MET yaitu dari nilai terendah 0 MET menit/minggu sampai nilai tertinggi 14.160 MET menit/minggu. Dari data yang diperoleh sebanyak 4 atau 21,05% anggota mempunyai nilai MET < 600 yang menunjukkan dalam kategori rendah, sebanyak 6 atau 31,57% anggota mempunyai nilai MET dalam interval  $3.000 > MET \geq 600$  yang menunjukkan dalam kategori sedang, dan sebanyak 9 atau 47,36% mempunyai MET  $\geq 3000$  MET yang menunjukkan dalam kategori tinggi. Nilai MET dari seluruh anggota mempunyai rata-rata 3.768,21 MET menit/minggu yang berada pada interval MET  $\geq 3000$ , maka dari hasil tersebut didapatkan bahwa tingkat aktivitas fisik anggota UKM sepak takraw UNY sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi.

Anggota UKM sepak takraw UNY sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa para anggota UKM sebagian besar masih tetap meluangkan waktunya untuk melakukan aktivitas fisik yang lain di luar aktivitas belajar meskipun dalam masa pandemi Covid-19, selain itu mereka sadar akan pentingnya aktivitas fisik di masa pandemi Covid-19 dapat menjaga imunitas tubuh agar mereka tetap sehat dan tidak mudah terserang penyakit.

Orang yang kurang melakukan aktifitas fisik beresiko dua kali lebih besar terkena penyakit jantung bila dibandingkan orang yang tidak aktif. Aktifitas fisik juga membantu mencegah penyakit stroke dan memperbaiki

faktor resiko cardiovascular disease (CVD) seperti tekanan darah tinggi dan tinggi kolesterol. Rendahnya level aktifitas fisik dapat meningkatkan pula prevalensi obesitas secara signifikan. Obesitas terjadi bila asupan energi melebihi pengeluaran energi total termasuk energi untuk melakukan aktifitas fisik. Mekanisme biologis yang terkait hubungan aktifitas fisik dengan penurunan resiko penyakit kronis dan kematian dini dapat dijelaskan dari berbagai hasil penelitian yang dirangkum oleh Warburton dkk. Aktifitas fisik yang dilakukan secara rutin akan memperbaiki komposisi tubuh melalui penurunan lemak abdominal adiposit dan perbaikan terhadap control berat badan. Selain itu dapat meningkatkan profil lipoprotein melalui penurunan level trigliserida, peningkatan kolesterol HDL (kolesterol baik), menurunkan LDL serta menurunkan rasio LDL terhadap HDL (Welis *et al*, 2013: 12-14).

Aktifitas fisik juga memperbaiki homeostasis glukosa dan sensitifitas insulin, menurunkan tekanan darah dan inflamasi sistemik, menurunkan pembekuan darah, memperbaiki aliran darah jantung, memperbaiki fungsi jantung serta endotelial. Aktifitas fisik yang dilakukan secara rutin juga memperbaiki psikologis seseorang melalui penurunan stress, kecemasan dan depresi. Faktor psikologis penting dipertimbangkan untuk pencegahan dan manajemen penyakit jantung serta berimplikasi juga terhadap penyakit kronis lainnya seperti diabetes, osteoporosis, hipertensi, kegemukan kanker dan depresi. Terjadinya perbaikan massa tubuh karena aktifitas fisik menyebabkan peningkatan sintesis glikogen dan aktifitas hexokinase, peningkatan GLUT-4 dan ekspresi mRNA, memperbaiki densitas kapiler otot sehingga

mengakibatkan perbaikan pengangkutan glukosa ke otot. Pada mekanisme penurunan laju penyakit kanker, dengan melakukan aktifitas fisik secara regular menurunkan laju kanker sebesar 46%, menurunkan simpanan lemak dan meningkatkan pengeluaran energi, serta berkaitan pula dengan perubahan level hormone, fungsi imun, insulin dan pembentukan radikal bebas yang berpengaruh langsung terhadap tumor (Welis *et al*, 2013: 12-14).

Secara umum manfaat aktifitas fisik dapat disimpulkan yaitu (1) manfaat fisik/biologis meliputi : menjaga tekanan darah tetap stabil dalam batas normal, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, menjaga berat badan ideal, menguatkan tulang dan otot, meningkatkan kelenturan tubuh, dan meningkatkan kebugaran tubuh.; (2) manfaat aktifitas fisik secara psikis/mental dapat : mengurangi stress, meningkatkan rasa percaya diri, membangun rasa sportifitas, memupuk tanggung jawab, dan membangun kesetiakawanan sosial.

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). Berdasarkan data total aktivitas fisik anggota laki-laki memiliki jumlah MET lebih tinggi dibandingkan anggota perempuan, dikarenakan jumlah anggota UKM sepak takraw UNY laki-laki lebih besar dibandingkan dengan

anggota perempuan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik anggota laki-laki lebih besar dibandingkan tingkat aktivitas fisik anggota perempuan. Secara umum aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik seorang perempuan. Jenis kelamin laki-laki memiliki fisik yang lebih kuat dalam melakukan aktivitas fisik yang berat hal ini diakarenakan laki-laki memiliki kadar hormone testosteron yang lebih dibanding wanita yang berpengaruh terhadap ketahanan massa otot dan ketahanan tingkat energi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki mempunyai tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Dari hasil yang didapat, tingkat aktivitas Anggota UKM sepak takraw UNY secara sebagian besar sudah memenuhi rekomendasi baik untuk kesehatan, akan tetapi terdapat 21,05% anggota UKM yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Data tersebut tentunya dapat memberi pengertian kepada anggota UKM bahwa masih ada anggota UKM yang mempunyai aktivitas rendah, sedangkan aktivitas fisik yang rendah diketahui dapat mengakibatkan seseorang mudah mengalami gangguan kesehatan atau terserang penyakit seperti masalah kardiovaskuler, kanker, maupun diabetes yang pada banyak kasus menjadi penyebab dari kematian. Hasil tersebut bisa menjadi pertimbangan bagi seluruh anggota UKM sepak takraw UNY untuk selalu melakukan aktivitas fisik secara rutin untuk membuat tubuh menjadi lebih sehat agar tidak mudah terkena penyakit di masa pandemi covid-19.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam mengisi angket GPAQ.
2. Tidak dilakukannya pengecekan kembali ke orang tua/orang terdekat responden untuk memastikan kebenaran yang dilakukan oleh responden selama seminggu terakhir.
3. Penerjemahan kuesioner tidak melalui ahli bahasa.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diketahui bahwa sebesar 21,05% (4 anggota) mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah, sebesar 31,57% (6 anggota) dalam kategori sedang, dan sebesar 47,36% (9 anggota) dalam kategori tinggi. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar anggota Unit Kegiatan Mahasiswa sepak Takraw Universitas Negeri Yogyakarta mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori tinggi.

#### **B. Implikasi**

1. Hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi anggota UKM sepak takraw UNY untuk memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan di masa pandemi covid-19.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti tingkat aktivitas fisik agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi anggota UKM yang memiliki aktivitas fisik yang kurang diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisiknya karena aktivitas fisik memiliki banyak manfaat untuk kesehatan.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta menyertakan variabel-variabel lain agar aktivitas fisik dapat dikaji lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Diabetes Association. (2015). Physical Activity is Important. Diakses dari <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/physical-activity-is-important.html> pada tanggal 10 Desember 2021, pukul 20.04 WIB.
- Apriana, W., Julia, M., & Huriyati, E. (2015). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health. *Human Kinetics*.
- Chooi, Y. C., Ding, C. and Magkos, F. (2019). The epidemiology of obesity', *Metabolism: Clinical and Experimental*. Elsevier Inc., 92 hal. 6–10. doi: 10.1016/j.metabol.2018.09.005.
- Cleland et al. (2014). Validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour. *BMC Public Health*. 14. Hlm. 1-11.
- Darwis, R., Basa, P., (1992). Olahraga pilihan sepak takraw. Yogyakarta.
- Goldschmidt, K., & Msn, P. D. (2020). The Covid-19 Pandemic: Technology use to Support the Wellbeing of Children Karen. *Journal Of Pediatric Nursing* 53, 88–90, January.
- 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.
- Hamrik, Z. (2014). Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*, 14, 193-198.
- 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.
- Khomarun, Wahyuni E., Nugroho M. (2013). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium di

- Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 2, Nomor 2, Halaman 41.
- Kriswanto, E. S., Meikahani, R., Sari, I. P. T. P., & Suharjana, F. (2018). Smartphone: social attitude and healthy lifestyle. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278.
- Mulyana, Boyke Rd. (2012). *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*. Bandung: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. FPOK UPI.
- Nugroho, K.P.A., Kurniasari, R.M.D., Noviani, T. (2019). Gambaran Pola Makan Sebagai Penyebab Kejadian Penyakit Tidak Menular. hal 15–23.
- 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.
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396-403.
- 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.
- Setyaningrum, D. A. W. (2020). Pentingnya olahraga selama pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(4), 166-168.
- Skolnik. (2018). Noncommunicable Diseases Country Profiles 2018“, World Health Organization. doi: 16/j.jad.2010.09.007.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- 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.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Reseach methods in physical activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Reseach methods in physical activity*. United States of America: Human Kinetics.

- Welis, Wilda and Sazeli, Rifki Muhamad. (2013). *Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press, Padang.
- WHO, (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. Geneva: WHO.
- WHO. (2012). Global physical activity questionnaire analysis guide. Diakses dari: [https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/resources/GPAQ\\_Analysis\\_Guide.pdf](https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf)
- WHO. (2014). Report of the workshop on integration of data on physical activity patterns. Diakses dari: [http://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/docs/implementation\\_report\\_ald\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/docs/implementation_report_ald_en.pdf)
- WHO. (2015). Global physical activity questionnaire analysis guide.
- WHO. (2016). Global physical activity questionnaire analysis guide. Diunduh <http://who.int/chp/steps/GPAQ%20Instrument%20and%20Analysis%20Guide%20v2.pdf>
- Widoyoko, E. P. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Wilkin, T., Metcaff, B., Murphy, M., Voss, L., Osrin, D., West, K.P., Christian, P., Manandhar, D.S, Khatry, S.K. dan Costello, A.M. (2005). Physical activity and BMI". 366.
- Winarni, S. (2014). Perlukah pendidikan jasmani di perguruan tinggi? (sebuah strategi adopsi & kesetiaan beraktivitas jasmani dan olahraga). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1, 8-14.
- World Health Organization, (2017). Physical activity. Diakses 16 Juni 2021 dari: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>.
- World Health Organization, (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Geneva: WHO.
- Yurianto, A. (2020). *Pedoman pencegahan dan pengendalian corona virus disease (Covid-19)*. Jakarta: Kemenkes RI.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
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 : 782/UN34.16/PT.01.04/2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

6 Januari 2022

Yth . **Ketua UKM Sepak Takraw UNY**

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

Nama : Luthfi Kurniawan  
NIM : 17603141020  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : **TINGKAT AKTIVITAS FISIK UNIT KEGIATAN MAHASISWA SEPAK TAKRAW UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI COVID 19**  
Waktu Penelitian : Sabtu, 25 Desember 2021 s.d. Senin, 31 Januari 2022

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.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

**Dr. Pratik Prasetyo, S.Or., M.Kes.**  
NIP 19820815 200501 1 002



UNIT KEGIATAN MAHASIWA  
SEPAK TAKRAW  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA



Sekretariat : Gedung Student Center UNY lantai 2, Karangmalang, Yogyakarta

**SURAT KETERANGAN**  
**MELAKSANAKAN PENELITIAN**  
03/SEK/SEPAKTAKRAW-UNY/XII/2021

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Adam Ray Aldi  
NIM : 19601241083  
Jabatan : Ketua UKM Sepak Takraw UNY

Menerangkan bahwa, mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Luthfi Kurniawan  
NIM : 17603141020  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Telah benar-benar melaksanakan penelitian untuk keperluan persyaratan akademik Penulisan Tugas Akhir Skripsi, di UKM Sepak Takraw Universitas Negeri Yogyakarta, pada bulan Desember 2021, dengan judul "Tingkat Aktivitas fisik UKM Sepak Takraw UNiversitasa Negeri Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19".

Demikian surat keterangan ini dibuat agar digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 Desember 2021

Ketua,



Adam Ray Aldi

## Lampiran 2 Surat Bimbingan Skripsi



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl.Colombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp. (0274) 513092, 550307 pesawat 560,557.282  
Telp. 0274- 550826, 513092 Fax. 0274-513092 Email: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/001/IKOR-IK/VI/2022

3 Januari 2022

Lamp. : satu lembar

Hal. : Bimbingan Skripsi

**Kepada:**

**Yth. Bapak Fatkurahman Arjuna, M.Or.**

**FIK Universitas Negeri Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun tugas akhir skripsi sebagai persyaratan penyelesaian studi, maka dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan skripsi Saudara:

**Nama : Luthfi Kurniawan**

**NIM : 17603141020**

**Judul : Tingkat Aktivitas Fisik Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Takraw  
Universitas Negeri Yogyakarta Di Masa Pandemi Covid-19.**

Jika ada perbaikan dan pembenahan judul langsung dapat diselesaikan dengan mahasiswa, tanpa mengurangi makna yang terkandung, dan dilaporkan ke Prodi.

Atas perhatian dan kesedian Bapak disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan IK,

Dr. Sigit Nugroho, M.Or.

NIP. 19800924 200604 1 001

Tembusan:

1. Mahasiswa Bersangkutan.

File : Pemb TAS/snydae/13



### MONITORING BIMBINGAN TUGAS AKHIR

3 Januari 2022

Nama : Luthfi Kurniawan  
NIM : 17603141020  
Jurusan : Ilmu Keolahragaan  
Judul TAS : Tingkat Aktivitas Fisik Unit Kegiatan Mahasiswa Sepak Takraw  
Universitas Negeri Yogyakarta Di Masa Pandemi Covid-19.  
Pembimbing : Fatkurahman Arjuna, M.Or.

No	Hari, Tanggal	Permasalahan	Paraf Dosen

Dosen Pembimbing

Tanggal Ujian,.....  
Mahasiswa

Fatkurahman Arjuna, M.Or.  
NIP. 198303132010121005

Luthfi Kurniawan  
NIM. 17603141020

**Catatan :**

1. Blangko monitoring ini agar setelah ujian Skripsi harap diserahkan ke Jurusan.

### Lampiran 3. Instrument Penelitian

#### KUESIONER PENELITIAN

##### A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :
3. Usia :
4. No. Handphone :

##### B. AKTIVITAS FISIK

**Tabel 1.1** Klasifikasi Aktivitas *Global Physical Activity GPAQ (2016)*

<b>Jenis Aktivitas</b>	<b>Contoh Aktivitas</b>
Aktivitas/kerja ringan	Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan.
Aktivitas/kerja sedang	Mengepel lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, bersepeda pergi pulang beraktivitas, berjalan sedang dan cepat, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voly.
Aktivitas/kerja berat	Membawa barang berat, berkebun, bersepeda (16-22 km/jam), bermain sepak bola, bermain basket, <i>gym</i> angkat berat, berlari.

**Tabel 1.2 Kuesioner Aktivitas Fisik *Global Physical Activity* GPAQ  
(2016)**

A. Aktivitas saat bekerja (aktivitas termasuk belajar, tugas administrasi, aktivitas rumah tangga, dll)

<b>Pertanyaan</b>		<b>Jawaban</b>
1	Apakah dalam aktivitas sehari-hari saudara/saudari melakukan aktivitas fisik/kerja berat minimal 10 menit per hari?	1. Ya
		2. Tidak
2	Berapa hari dalam seminggu saudara/saudari melakukan aktivitas fisik/kerja berat?	..... Hari
3	Berapa lama dalam 1 hari, saudara/saudari melakukan aktivitas fisik/kerja berat?	..... Menit
4	Apakah dalam aktivitas sehari-hari saudara/saudari, memerlukan aktivitas fisik/kerja sedang, minimal 10 menit per hari?	1. Ya
		2. Tidak
5	Berapa hari dalam seminggu saudara/saudari melakukan aktivitas fisik/kerja sedang ?	..... Hari
6	Berapa lama dalam 1 hari biasanya saudara/saudari melakukan aktivitas fisik/kerja sedang?	..... Menit

B. Perjalanan dari tempat ke tempat lainnya (Perjalanan ke tempat kerja, belanja, ke supermarket, dll) dengan menggunakan sepeda atau berjalan kaki.

1	Apakah saudara/saudari berjalan kaki atau bersepeda, minimal 10 menit setiap harinya untuk pergi ke suatu tempat?	1. Ya
		2. Tidak
2	Berapa hari dalam seminggu saudara/saudari berjalan kaki atau bersepeda (minimal 10 menit) untuk pergi ke suatu tempat?	..... Hari
3	Berapa lama dalam 1 hari biasanya saudara/saudari berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?	..... Menit

C. Aktivitas Rekreasi (Olahraga, Fitness, dan Rekreasi lainnya)

1	Apakah saudara/saudari melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang merupakan aktivitas fisik berat minimal 10 menit per hari?	1. Ya
		2. Tidak
2	Berapa hari dalam seminggu biasanya saudara/saudari melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang merupakan aktivitas fisik berat ?	..... Hari
3	Berapa lama saudara/saudari melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang merupakan aktivitas fisik berat dalam 1 hari ?	.....Menit
4	Apakah saudara/saudari melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai yang merupakan aktivitas sedang minimal 10 menit per hari ?	1. Ya
		2. Tidak
5	Berapa hari dalam seminggu, saudara/saudari melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai ?	..... Hari
6	Berapa lama saudara/saudari melakukan olahraga, fitness atau rekreasi yang tergolong sedang seperti: berjalan cepat, bersepeda kecepatan dibawah 16 km/jam, berenang, voli, mengepel lantai dalam 1 hari ?	.....Menit

D. Tidak banyak bergerak (aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak seperti duduk)

1	Berapa lama saudara/saudari duduk dalam sehari ?	.....Menit
---	--	------------

## Interpretasi GPAQ

### **Penghitungan Total Aktivitas Fisik**

Untuk mengetahui total aktivitas fisik digunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu} = [(P2 \times P3 \times 8) + (P5 \times P6 \times 4) + (P8 \times P9 \times 4) + (P11 \times P12 \times 8) + (P14 \times P15 \times 4)]$$

Sumber: (WHO, 2012).

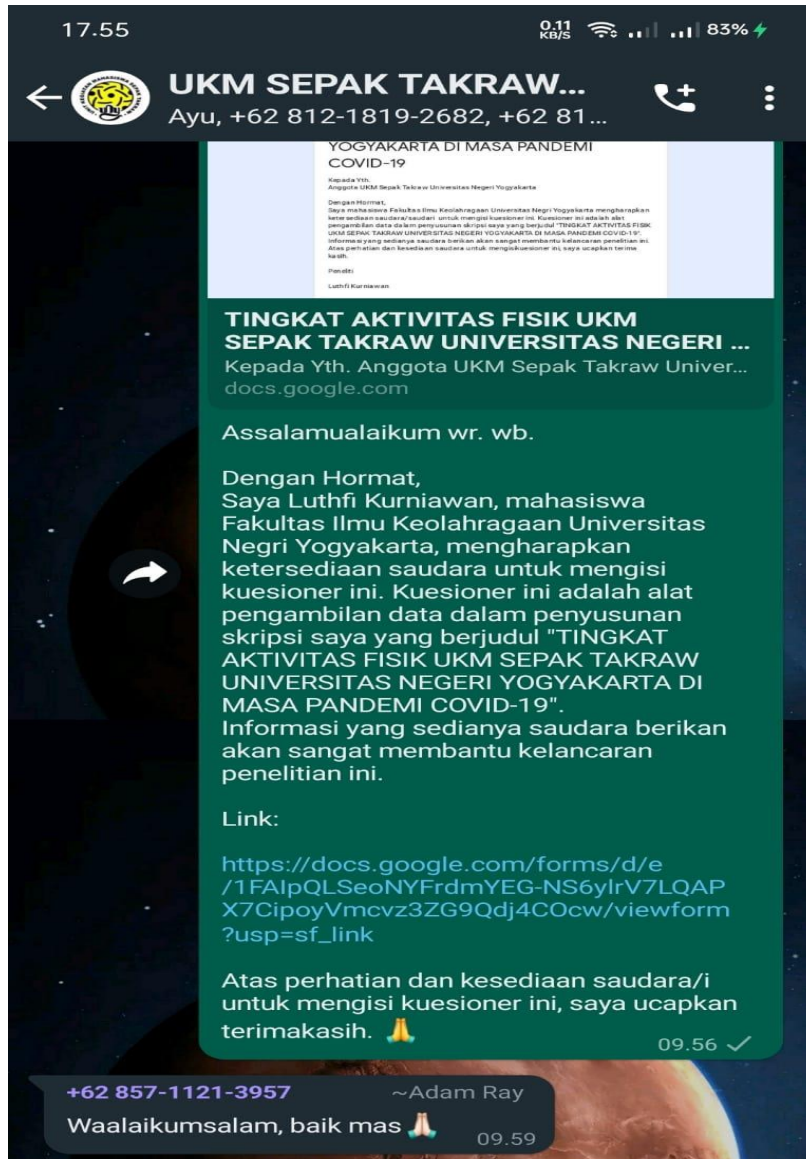
### **Penilaian Total Aktivitas Fisik**

Nilai total aktivitas fisik (MET menit/minggu) dikategorikan ke dalam tiga tingkat sebagai berikut.

MET menit/minggu	Katagori
$\geq 3.000$	Tinggi
$\geq 600 - < 3.000$	Sedang
$< 600$	Rendah

Sumber: (WHO, 2012).

## Lampiran 4. Kuesioner Online



TINGKAT  
AKTIVITAS FISIK  
UKM SEPAK  
TAKRAW  
UNIVERSITAS  
NEGERI  
YOGYAKARTA DI  
MASA PANDEMI  
COVID-19

 luthfikurniawan45@gmail.com  
(tidak dibagikan) [Ganti akun](#)



\* Wajib

TINGKAT AKTIVITAS FISIK UKM SEPAK  
TAKRAW UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI  
COVID-19

Nama Lengkap \*

Jawaban Anda

Prodi \*

Jawaban Anda

Usia \*

Jawaban Anda

Jenis Kelamin \*

- laki-laki  
 Perempuan


Nomor Handphone \*

Jawaban Anda

[Kembali](#)

[Berikutnya](#)

TINGKAT  
AKTIVITAS FISIK  
UKM SEPAK  
TAKRAW  
UNIVERSITAS  
NEGERI  
YOGYAKARTA DI  
MASA PANDEMI  
COVID-19

 luthfikurniawan45@gmail.com  
(tidak dibagikan) [Ganti akun](#)



TINGKAT AKTIVITAS FISIK UKM SEPAK  
TAKRAW UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI  
COVID-19

TINGKAT AKTIVITAS FISIK UKM SEPAK TAKRAW  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA DI MASA  
PANDEMI COVID-19

Jenis Aktivitas Fisik

Aktivitas Ringan

- Jenis Aktivitas: Waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri 75%, untuk kegiatan berpindah 25%.

- Contoh Aktivitas: Duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, menyetrika, bermain musik, menonton tv, mengemudikan kendaraan, berjalan perlahan, dll.

Aktivitas Sedang

- Jenis Aktivitas: Waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri 40%, untuk kegiatan kerja 60%.

- Contoh Aktivitas: Mengepel lantai, mencuci mobil, berkebun, berjalan sedang-cepat, bersepeda santai, bowling, golf, berkuda, bermain tenis meja, berenang, voli, dll.

Aktivitas Berat

- Jenis Aktivitas: Waktu yang digunakan untuk duduk atau berdiri 25%, untuk kegiatan kerja 75%.

- Contoh Aktivitas: Membawa barang berat, bersepeda (16-22 km/Jam), bermain sepak bola, bermain basket, gym/angkat berat, berlari dll.

Aktivitas saat Belajar/  
Bekerja(Aktivitas termasuk kegiatan belajar, latihan, aktivitas rumah tangga, dll).

P1. Apakah aktivitas sehari-hari anda termasuk aktivitas berat (seperti membawa beban berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain)?\*jika tidak langsung ke p4

- Ya  
 Tidak

P2. Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas berat?

- 1 2 3 4 5 6 7

P3. Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan aktivitas berat?Contoh jawaban (30 menit/1 jam) \*

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

P4. Apakah aktivitas sehari-hari anda termasuk aktivitas sedang yang menyebabkan peningkatan napas dan denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit secara kontinu)?  
\*Jika tidak langsung ke P7.

- ya  
 tidak

P5. Berapa hari dalam seminggu anda melakukan aktivitas sedang?

- 1 2 3 4 5 6 7

P6. Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan aktivitas sedang?Contoh jawaban (30 menit/1 jam) \*

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

## TINGKAT AKTIVITAS FISIK UKM SEPAK TAKRAW UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-19

Kepada Yth.  
Anggota UKM Sepak Takraw Universitas  
Negeri Yogyakarta

Dengan Hormat,  
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta mengharapkan ketersediaan  
saudara/saudari untuk mengisi kuesioner  
ini. Kuesioner ini adalah alat pengambilan  
data dalam penyusunan skripsi saya yang  
berjudul "TINGKAT AKTIVITAS FISIK UKM  
SEPAK TAKRAW UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA DI MASA PANDEMI COVID-  
19".

Informasi yang sedianya saudara berikan  
akan sangat membantu kelancaran  
penelitian ini. Atas perhatian dan  
kesediaan saudara untuk  
mengisikuesioner ini, saya ucapkan terima  
kasih.

Peneliti

Luthfi Kurniawan

 [luthfikurniawan45@gmail.com](mailto:luthfikurniawan45@gmail.com)  
(tidak dibagikan) [Ganti akun](#)



**Aktivitas Rekreasi(Olaraga, fitness, dan rekreasi lainnya)**

P10. Apakah anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat, seperti lari, sepak bola atau rekreasi lainnya yang mengakibatkan peningkatan napas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinu)? \*Jika tidak langsung ke P13

- Ya  
 Tidak

P11. Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?

- 1 2 3 4 5 6 7

P12. Berapa lama dalam sehari biasanya Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong berat?Contoh jawaban (30 menit/1 jam) \*

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

P13. Apakah anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli yang mengakibatkan peningkatan napas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinu)? \*Jika tidak langsung ke P16

- ya  
 Tidak

P14. Berapa hari dalam seminggu biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi lainnya yang tergolong sedang?

- 1 2 3 4 5 6 7

P15. Berapa lama dalam sehari biasanya anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang?Contoh jawaban (30 menit/1 jam)

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

**Aktivitas Menetap (Sedentary Activity)**Aktivitas yang tidak memerlukan banyak gerak, seperti duduk saat bekerja, duduk saat di kendaraan, menonton televisi, atau berbaring. KECUALI tidur.

P16. Berapa lama anda duduk atau berbaring dalam sehari? \*Contoh jawaban (30 menit/1 jam)

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

Perjalanan ke dan dari Tempat Aktivitas(Perjalanan ke tempat aktivitas, berbelanja, beribadah di luar, dll)

P7. Apakah anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinu? \*Jika tidak langsung ke P10

- Ya  
 Tidak

P8. Berapa hari dalam seminggu anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?

- 1 2 3 4 5 6 7

P9. Berapa lama dalam sehari biasanya anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat?Contoh jawaban (30 menit/1 jam)

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

### Lampiran 5. Data Penelitian

Nama Lengkap	Usia	jenis Kelamin	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
Rey Gunnaldi	20	laki-laki	Ya	2	60	ya	2	120	Ya	3
Adam Ray Aldi	21	laki-laki	Tidak	3	60	tidak			Tidak	
Alfiandi Rafiif Ilyasa	19	laki-laki	Ya	5		ya	6	90	Ya	5
Muhammad fikri J	20	laki-laki	Tidak			ya	5	60	Tidak	
Dian Nuta Firdaus	22	laki-laki	Tidak			ya	5	30	Tidak	
Taufik Abdullah	19	laki-laki	Ya	3	240	ya	3	180	Tidak	
Luthfi kurniawan	24	laki-laki	Ya	5	3	ya	5	60	Ya	4
Ibnu Irawan	21	laki-laki	Tidak			tidak	3		Ya	3
Imam Muttaqin T	19	laki-laki	Tidak			ya	7	15	Tidak	
yudi irawan	20	laki-laki	Tidak	2	20	ya	5	30	Ya	3
Muhammad Khalid M	20	laki-laki	Tidak			tidak			Tidak	
Rian Dwi Martha	18	laki-laki	Tidak			Tidak			Tidak	
Mohammad Ircham	21	laki-laki	Ya	5	60	ya	5	60	Ya	6
Aziza Puspawati S	20	Perempuan	Tidak			ya	7	30	Tidak	
Een Wendra Afriana	20	Perempuan	Tidak			tidak			Tidak	
Baqiyatu Sholikhah	20	Perempuan	Tidak			ya	2	30	Ya	7
Wahyu Endang P	19	Perempuan	Tidak			ya	7	120	Ya	7
Kumala Wahyu W	22	Perempuan	Tidak	1		tidak	1		Tidak	1
Alfinda Galih R	19	Perempuan	Tidak			ya	4	100	Tidak	

P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	Nilai MET	Kategori
20	Ya	2	60	ya	2	60	120	3600	TINGGI
	Ya	1	120	ya	1	120	20	2880	SEDANG
	Ya	5		ya	5	20	40	2560	SEDANG
	Tidak			ya	7	60	240	2880	SEDANG
	Ya	2	45	ya	2	60	300	1800	SEDANG
	Ya	4	180	ya	2	60	420	14160	TINGGI
60	Ya	4	60	ya	4	60	120	5160	TINGGI
35	Tidak			Tidak			180	420	RENDAH
	Tidak			ya	6	120	180	3300	TINGGI
15	Ya	1	45	ya	2	45	50	1820	SEDANG
	Tidak			Tidak			120	0	RENDAH
	Ya	3	20	Tidak			60	480	RENDAH
60	Ya	4	60	ya	4	60	120	7920	TINGGI
	Ya	1	180	ya	3	180	180	4440	TINGGI
	Ya	4	180	ya	1	60	120	6000	TINGGI
30	Tidak			ya	2	45	240	1440	SEDANG
12	Ya	3	60	ya	3	300	360	8736	TINGGI
	Tidak	1		Tidak	1		120	0	RENDAH
	Ya	2	120	ya	2	60	120	4000	TINGGI

Nilai MET AF Bekerja	Nilai MET AF Rekreasi	Nilai MET AF Perjalanan
1920	1440	240
1440	1440	0
2160	400	0
1200	1680	0
600	1200	0
7920	6240	0
1320	2880	960
0	0	420
420	2880	0
920	720	180
0	0	0
0	480	0
3600	2880	1440
840	3600	0
0	6000	0
240	360	840
3360	5040	336
0	0	0
1600	2400	0

## Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pengisian kuesioner



Gambar 2. Pengisian kuesioner



Gambar 3. Pengisian kuesioner



Gambar 4. Pengisian kuesioner