

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA
ILMU KEOLAHRAGAAN FIK UNY 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:
DIAN NUTA FIRDAUS
NIM. 17603144001

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022

TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN FIK UNY DI MASA PANDEMI COVID-19

Oleh:
Dian Nuta Firdaus
NIM. 17603144001

ABSTRAK

Pembatasan sosial di era Pandemi Covid-19 dewasa ini berpotensi untuk mempengaruhi tingkat aktivitas fisik Mahasiswa di Indonesia termasuk pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan angkatan 2018-2021 FIK UNY di Masa Pandemi Covid-19.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan angkatan 2018-2021 FIK UNY. Instrumen pada penelitian ini berupa kuisioner, yaitu *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dengan reliabilitas tinggi ($Kappa=0,67-0,73$) dan validitas sedang ($r=0,48$). Hasil tingkat aktivitas fisik dilihat dari nilai *metabolik ekuivalen of task (MET)*. Analisis data penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 1,94% (2 mahasiswa) mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah, sebesar 36,89% (38 mahasiswa) dalam kategori sedang, dan sebesar 61,16% (63 mahasiswa) dalam kategori tinggi. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan angkatan 2018-2021 FIK UNY mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: pandemi covid-19, tingkat aktivitas fisik, mahasiswa ilmu keolahragaan

**LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE SPORT SCIENCE
STUDENTS OF FACULTY OF SPORT SCIENCE, YOGYAKARTA
STATE UNIVERSITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

ABSTRACT

Social restrictions in the current era of the Covid-19 Pandemic have the potential to affect the level of physical activity of students in Indonesia, including the students of Faculty of Sports Science, Yogyakarta State University. The main objective of this research is to determine the level of physical activity of the students of Sport Science batch 2018-2021, Faculty of Sports Science, Yogyakarta State University in the Covid-19 pandemic period.

This research was a descriptive quantitative study. The population and sample in this research were the active students of Sport Science batch 2018-2021, Faculty of Sports Science, Yogyakarta State University. The research instrument was a questionnaire, called the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to measure the level of physical activity with high reliability (Kappa = 0.67-0.73) and moderate validity ($r = 0.48$). The results of the level of physical activity seen from the metabolic equivalent of task (MET) value. Analysis of research data was done by using descriptive quantitative statistical analysis with percentages.

The results show that 1.94% (2 students) have a low level of physical activity, 36.89% (38 students) are in the medium level, and 61.16% (63 students) are in the high level. The findings show that most of the active students of Sport Science class batch 2018-2021, Faculty of Sport Science, Yogyakarta State University have a high level of physical activity.

Keywords: covid-19 pandemic, level of physical activity, sport science students

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dian Nuta Firdaus

NIM : 17603144001

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Judul TAS : Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan
FIK UNY 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 atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 25 Januari 2022

Yang Menyatakan,



Dian Nuta Firdaus
NIM. 17603144001

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA ILMU
KEOLAHRAGAAN FIK UNY DI MASA PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh:
DIAN NUTA FIRDAUS
17603144001

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

Yogyakarta, 25 Januari 2022

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.
NIP 19800924 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or.
NIP 19800924 200604 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA ILMU
KEOLAHRAGAAN FIK UNY DI MASA PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh:

DIAN NUTA FIRDAUS
NIM 17603144001

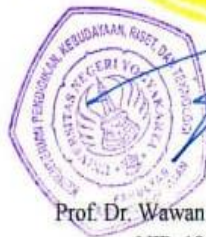
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 31 Januari 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or. Ketua Penguji		8-2-2022
Fatcurahman Arjuna, M.Or. Sekretaris Penguji		8-2-2022
Dr. Sulistiyono, M.Pd. Penguji Utama		8-2-2022

Yogyakarta, 9 Februari 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

"Rahasia kesuksesanmu ditentukan oleh agenda harian mu." (John C. Maxwell)

"Siapapun dirimu, jadilah yang terbaik." (Abraham Lincoln)

"Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui." (QS. Al-Baqarah: 216)

"Waktu bagaikan pedang. Jika kamu tidak memanfaatkannya dengan baik, maka ia akan memanfaatkanmu." (HR. Muslim)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Puji syukur kepada Tuhan, saya persembahkan karya sederhana saya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Untuk bapak (Arba Furquni Firdaus) dan ibu (Casriyatun) tercinta Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ayah dan Ibu yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dalam kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu bahagia karena kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih.
2. Untuk adik Fatih yang senantiasa memberikan dukungan dan doanya untuk keberhasilan ini.
3. Seluruh keluarga besar Miroso yang selalu mengingatkan dan memberikan motivasi untuk selalu menjadi yang lebih baik.
4. Teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan dukungan dalam mencapai tujuan.

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 pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY di Masa Pandemi COVID-19” dimaksudkan untuk mengetahui secara pasti tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan 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 Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or., Selaku Koordinator Program Studi dan Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
3. Dewan Penguji Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or., Fatkurahman Arjuna, M.Or., dan Dr. Sulistiyono, M.Pd.
4. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Seluruh responden Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan 2018-2021 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya selama penelitian.

6. Sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan semangat dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 25 Januari 2022

Penulis,



Dian Nuta Firdaus
NIM. 17603144001

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
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	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori.....	11
B. Penelitian yang Relevan	30
C. Kerangka Berfikir	33
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Desain Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu penelitian.....	36
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	36

D. Definisi Operasional Variabel	37
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
F. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian.....	43
1. Angkatan dan Usia Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan FIK UNY	43
2. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 di Masa Pandemi Covid-19.....	46
3. Waktu yang Dihilangkan untuk Aktivitas Menetap per Hari.....	50
B. Pembahasan	52
C. Keterbatasan Penelitian	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi	56
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Peta Sebaran Covid-19 di berbagai belahan di Dunia (Sumber: health.grid.id)	11
Gambar 2. Bentuk Corona virus disease (COVID-19). (Sumber: Kompas.com). 12	
Gambar 3. Protokol Kesehatan COVID-19 (Sumber: Covid-19 go.id).....	14
Gambar 4. Aktivitas Fisik dimasa pandemi Covid-19 (Sumber: p2ptm.kemkes.go.id)	17
Gambar 5. Kerangka Berpikir	34
Gambar 6. Rumus Total Aktivitas Fisik-Menit/Minggu.....	41
Gambar 7. Rumus perhitungan (Sumber: Sudijono, 2009: 40).....	42
Gambar 8. Histogram Jumlah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021.....	44
Gambar 9. Kategori Umur Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021.....	45
Gambar 10. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu	48
Gambar 11. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2018-2021 Perempuan.....	49
Gambar 12. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021.....	50
Gambar 13. Histogram Rerata Waktu Aktivitas Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 per Hari	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	41
Tabel 2. Jumlah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2018-2021	44
Tabel 3. Kategori Usia Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021.....	45
Tabel 4. Deskripsi Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2018-2021.....	46
Tabel 5. Deskripsi Jumlah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY angkatan 2018-2021 yang Melakukan Aktivitas Fisik di Semua Domain.....	46
Tabel 6. Deskripsi Jumlah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 yang Melakukan Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Aktivitas	47
Tabel 7. Deskripsi Jumlah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 yang melakukan Aktivitas Fisik di Semua Domain.	47
Tabel 8. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 Laki-Laki.....	48
Tabel 9. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 Perempuan.....	49
Tabel 10. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021.....	50
Tabel 11. Rerata Waktu Aktivitas Menetap Mahasiswa Aktif IK UNY.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	62
Lampiran 2. Surat Bimbingan	63
Lampiran 3. Instrumen Penelitian dan Kuisisioner Penelitian	65
Lampiran 4. Kuisisioner Online.....	70
Lampiran 5. Data Penelitian.....	72
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

Di Indonesia, Kasus Covid-19 ini terus berkembang yang pada awalnya disebabkan oleh importasi dari luar Indonesia (*imported cases*) dan kemudian berkembang menjadi (*Local transmission*) atau penularan yang terjadi dalam satu wilayah di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Berdasarkan data dari gugus tugas penanggulangan Covid-19 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, hingga Selasa, 23 Februari 2021 sebanyak 34 provinsi di Indonesia masih dinyatakan terpapar Covid-19 dengan jumlah kasus positif Covid-19 mencapai angka 1.298.608 orang (Covid-19.go.id). Covid-19 ini ditularkan melalui droplet (percikan air liur orang yang sakit saat

batuk dan bersin), kontak dengan pasien positif Covid-19, dan menyentuh benda yang sudah terkontaminasi Covid-19.

Dampak yang ditimbulkan virus ini sangat terlihat, di berbagai sektor industri banyak sekali karyawan yang terpaksa diberhentikan dan pabrik-pabrik ditutup total. Tidak hanya itu, dunia pendidikan pun turut melakukan pencegahan penularan wabah dengan melakukan segala kegiatan pembelajaran melalui daring (Kemdikbud, 2020). Pemerintah banyak mengeluarkan kebijakan yang dibuat terkait penanggulangan sebaran virus ini dengan menganjurkan agar semua masyarakat melakukan *social distancing* bahkan *physical distancing*. Bagi para pekerja kantoran pekerjaan dilakukan dirumah atau *work from home* (WFH) dan anjuran untuk masyarakat agar *stay at home*. Langkah-langkah pencegahan dan penularan Covid-19 dapat dilakukan pada level masyarakat dan level individu (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Langkah-langkah pencegahan dan penularan Covid-19 pada level masyarakat yang efektif meliputi physical distancing atau jaga jarak sekitar 2 meter, belajar dari rumah, bekerja dari rumah, menghindari kerumunan, menggunakan masker dan berpergian keluar rumah seperlunya saja. Sedangkan, pada level individu pencegahan dan penularan Covid-19 bisa dilakukan dengan cara rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir minimal selama 20 detik, menjaga etika ketika batuk dan bersin dengan menutup mulut dan hidung dengan lengan baju, membersihkan lingkungan atau rumah dengan disinfektan secara berkala, tidak berjabat tangan, menghindari

interaksi fisik dan meningkatkan sistem imun (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Sebagian dari upaya pencegahan penyebaran Covid-19 pada era normal baru (*new normal*) Covid-19 baru-baru ini, kebijakan pembatasan sosial masih diterapkan di berbagai wilayah di Indonesia. Masyarakat terus dituntut untuk tetap menjalankan protokol kesehatan pencegahan penularan Covid-19, *physical distancing*, dan meminimalisir kerumunan untuk menghindari kluster baru penularan Covid-19. Kondisi ini membuat aktivitas fisik atau olahraga sulit untuk dilakukan di era normal baru (*new normal*) dan dapat berdampak pada menurunnya minat dan motivasi untuk berolahraga yang mengakibatkan penurunan sistem imun akibat kurang bergerak. Kekebalan tubuh/ sistem imun dapat dengan mudah ditingkatkan melalui melakukan latihan fisik/olahraga juga istirahat dan tidur cukup (Sukendra, 2015: 58).

Usaha yang biasa dilakukan untuk meningkatkan sistem imun diantaranya dengan konsumsi gizi seimbang, istirahat yang cukup, konsumsi suplemen vitamin, tidak merokok, dan mengendalikan penyakit penyerta seperti diabetes melitus, hipertensi, kanker, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terukur (Peeri et al., 2020). Imunitas atau kekebalan pada tubuh manusia merupakan kemampuan untuk melawan beragam macam agen penyakit seperti bakteri, virus, fungi, protozoa, dan parasite. Imunitas dapat dengan mudah ditingkatkan melalui aktivitas fisik atau olahraga, peningkatan sistem imun ditentukan oleh intensitas dan durasi aktivitas fisik (Sukendra, 2015: 58).

Intensitas aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang optimal adalah intensitas sedang sampai berat. Aktivitas fisik yang direkomendasikan pada anak dan remaja minimal adalah 60 menit per hari sedangkan pada orang dewasa (usia >18 tahun) berkisar antara 150 sampai dengan 300 menit per minggu pada intensitas sedang dan 75 sampai 150 menit per minggu intensitas berat (Piercy et al., 2018). Beberapa penelitian tentang kurangnya kegiatan fisik telah menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berhubungan dengan penurunan keduanya kebugaran kardiorespirasi (pengambilan oksigen maksimal [$\dot{V}O_{2max}$]) dan kapasitas otot, misalnya volume otot dan kekuatan maksimal (Schwendinger and Pocecco, 2020: 1-2) yang artinya apabila kurang melakukan aktivitas fisik akan menurunkan imunitas sehingga akan mudah terserang virus.

Remaja di Indonesia mempunyai kecenderungan pola hidup pasif, bahkan sebelum adanya wabah Covid-19. oleh karena itu penting dilakukannya penelitian tentang tingkat aktivitas fisik remaja DIY di masa pandemi dewasa ini. Keadaan ini ditunjukkan oleh hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan pada tahun 2018 menunjukkan bahwa hanya 36 % remaja usia 10 sampai dengan 14 tahun dan 50 % remaja usia 15 sampai dengan 19 tahun di Indonesia melakukan aktivitas intensitas sedang sampai tinggi kurang dari 150 menit/minggu (RISKESDAS, 2018). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara aktivitas fisik yang dilakukan remaja di Indonesia dengan kebutuhan aktivitas fisik remaja yang disarankan yakni selama 60 menit/hari.

Perkuliahan tatap muka selama *wabah corona virus disease 2019* (Covid-19) dialihkan menjadi perkuliahan dan pembelajaran secara daring (Surat edaran Kemendikbud Dikti No.1 tahun 2020). Pembelajaran secara daring atau *online* ini ditujukan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19 yang telah melanda 215 negara di dunia (Rosa, 2020: 148). Mahasiswa yang kuliah di Yogyakarta merupakan salah satu kalangan yang terdampak dengan adanya pembatasan sosial dan kebijakan perkuliahan secara online. mengingat pada era Pandemi Covid-19 dewasa ini dimana perkuliahan praktek maupun teori ditiadakan sampai dengan bulan Oktober 2020, dan mulai diadakan pada Bulan November dan diperpanjang sampai dengan Agustus 2021 saat ini. khusus pada mahasiswa berdomisili di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yang mengakibatkan mahasiswa kurang bergerak dan kurang berolahraga karena hanya duduk di kos dan melakukan perkuliahan secara online. Namun adanya pembatasan-pembatasan tersebut perlu diadakan survei Tingkat motivasi beraktivitas fisik/berolahraga mahasiswa Yogyakarta di era normal baru (*new normal*).

Survei aktivitas fisik dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai instrumen antara lain dengan menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang merupakan rekomendasi WHO untuk pengukuran aktivitas fisik yang cocok untuk negara berkembang. Instrumen ini sudah terbukti validitas dan realibilitasnya (Armstrong and Bull, 2006). Kuisisioner tersebut mengukur aktivitas fisik pada domain kerja, transport dan aktivitas rekreasi serta aktivitas sedentary. Adanya ketiga domain utama bisa

memberikan informasi tentang “pola aktivitas fisik”. Sedangkan dengan menggunakan algoritma skoring, dapat diketahui “tingkat aktivitas fisik” total dari ketiga domain utama dalam bentuk MET (*metabolic equivalents of tasks*). Terdapat pula standar skoring untuk menetapkan “status kecukupan aktivitas fisik” seseorang. Aktivitas fisik dianggap “cukup” bila melakukan aktivitas fisik ≥ 600 MeTs dan melakukan aktivitas fisik sedang sampai berat dalam minimal lima hari dalam satu minggu, dan dikatakan “kurang” apabila tidak memenuhi kriteria tersebut (Craig et al., 2003). Jadi semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang maka akan semakin baik dia dalam meningkatkan sistem imun.

Selanjutnya penting diketahui Tingkat dan status kecukupan aktivitas fisik mahasiswa ilmu keolahragaan FIK UNY yang “cukup” dan “kurang” untuk dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk mengembangkan bentuk dukungan untuk meningkatkan status kecukupan aktivitas fisik, sehingga potensial untuk dapat menjelaskan perilaku aktivitas fisik seseorang.

Dari hasil wawancara tentang berolahraga/aktivitas fisik saat pandemi Covid-19 yang dilakukan peneliti kepada 15 mahasiswa yang bertempat tinggal disekitar kampus diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kendala dalam melakukan aktifitas fisik/ berolahraga di saat pandemi Covid-19. Lalu hanya sedikit mahasiswa yang tidak mengalami kendala dalam melakukan aktivitas fisik/ berolahraga di saat pandemi Covid-19 dewasa ini. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami kendala beraktivitas fisik/ berolahraga hanya 2 kali dalam

seminggu berolahraga, sedangkan yang tidak mengalami kendala bisa beraktivitas fisik/berolahraga 4-5 kali dalam seminggu. Hasil wawancara yang peneliti lakukan sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Rhamadan et al. 2021) didapati bahwa Apabila masa *lockdown* dan *social distancing* tidak disikapi dengan bijak akan beresiko membuat masyarakat mengalami kurang gerak.

Sejauh ini masih belum diketahui tingkat aktivitas Fisik pada mahasiswa ilmu keolahragaan FIK UNY di masa pandemi Covid-19. Informasi-informasi tersebut diperlukan bisa untuk promosi kesehatan, promosi aktivitas fisik di kalangan mahasiswa ilmu keolahragaan dan mahasiswa program studi yang lain di saat pandemi Covid-19. Dalam hal ini, promosi kesehatan pastinya perlu didasarkan pada faktor yang ditemukan berkaitan dengan status kecukupan aktivitas fisik mahasiswa ilmu keolahragaan FIK UNY di masa pandemi Covid-19.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status tingkat aktivitas fisik mahasiswa ilmu keolahragaan FIK UNY di masa pandemi Covid-19. Selanjutnya diharapkan bahwa hasil penelitian dapat digunakan bagi pemangku kebijakan sebagai dasar dalam upaya promosi kesehatan remaja, mahasiswa di masa Pandemi Covid-19.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Covid-19 mencatatkan tingkat penularan (*transmission rate*) dan angka kematian (*case fatality rate*) yang tinggi sehingga telah menjadi 7 pandemic global yang berdampak pada meningkatnya beban sosial, ekonomi, dan kesehatan yang besar.
2. Indonesia sudah menjadi salah satu negara di dunia yang terinfeksi Covid-19 dan jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia terus mengalami peningkatan.
3. Remaja mempunyai gaya hidup pasif bahkan sebelum ada pandemi Covid-19 dan mungkin akan semakin mengalami penurunan dikarenakan pembatasan sosial yang dilaksanakan pada era normal baru (*new normal*) dewasa ini.
4. Belum diketahuinya Tingkat aktivitas fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY di Masa Pandemi Covid-19

C. Batasan Masalah

Dari uraian di atas, permasalahan dalam penelitian ini agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY di Masa Pandemi *Covid-19*.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan permasalahan yang disebutkan di atas maka rumusan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimanakah tingkat aktivitas fisik mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY di Masa Pandemi Covid-19?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui: Tingkat aktivitas fisik mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY di Masa Pandemi Covid-19.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Dari segi teoritis hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah terhadap pengembangan ilmu keolahragaan tentang tingkat aktivitas fisik.
- c. Penelitian ini diharapkan memberikan informasi ilmiah kepada pemangku kebijakan sebagai promosi kesehatan pada Mahasiswa FIK UNY di Masa Pandemi Covid-19.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi UNY, dapat menambah daftar penelitian bagi Universitas Negeri Yogyakarta.
- b. Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bermanfaat untuk memberikan masukan dalam rangka pengembangan keilmuan dan peningkatan program belajar mengajar.
- c. Bagi mahasiswa dan remaja, dapat menambah pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga sistem imun khususnya di Masa Pandemi Covid-19.

d. Bagi penulis, dapat memperluas dan mengembangkan wawasan/ pengetahuan serta menerapkan teori yang diperoleh dari bangku kuliah ke dalam praktik yang sesungguhnya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Corona Virus Disease (COVID-19)*

Pada akhir Desember 2019, WHO China Country Office melaporkan kasus pneumonia yang tidak diketahui etiologinya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Pada tanggal 7 Januari 2020, China mengidentifikasi pneumonia yang tidak diketahui etiologinya tersebut sebagai jenis baru coronavirus (coronavirus disease, Covid-19) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Pada 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan Covid-19 sebagai kedaruratan kesehatan masyarakat yang meresahkan dunia/ Public Health Emergency of International Concern (KKMMD/PHEIC). Virus ini memiliki tingkat penularan (transmission rate) yang tinggi, Sejak kemunculan penyakit menular ini telah menyebar ke setiap benua di dunia kecuali Antartika (Acter et al., 2020: 1).



Gambar 1. Peta Sebaran Covid-19 di berbagai belahan di Dunia
(Sumber: health.grid.id)

Corona virus adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Gejala ringan seperti batuk, demam, bahkan tanpa gejala sama sekali, dan untuk gejala berat virus ini bisa menyebabkan sindrome pernapasan akut parah (pneumonia). Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. *Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)* adalah penyakit jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020: 11).



Gambar 2. Bentuk Corona virus disease (COVID-19). (Sumber: Kompas.com)

Virus penyebab Covid-19 ini dinamakan *Sars-CoV-2*. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa *SARS* ditransmisikan dari kucing luwak (*civet cats*) ke manusia dan *MERS* dari unta ke manusia. Adapun, hewan yang menjadi sumber penularan Covid-19 ini sampai saat ini masih belum diketahui (Kementerian Kesehatan RI, 2020: 11). Virus ini dapat menyebabkan

gangguan ringan pada sistem pernafasan, infeksi paru-paru yang berat (pneumonia), hingga kematian. Virus corona adalah jenis baru dari coronavirus yang menular ke manusia. Walaupun lebih banyak menyerang lansia, virus ini sebenarnya bisa menyerang siapa saja mulai dari anak bayi, anak-anak hingga dewasa, termasuk ibu hamil dan ibu menyusui. (Gusbakti dan Boy, 2020: 153).

2. Pencegahan Penularan

Tanda dan gejala umum infeksi Covid-19 antara lain gejala gangguan pernapasan akut seperti demam, batuk dan sesak napas. Masa inkubasi rata-rata 5- 6 hari dengan masa inkubasi terpanjang 14 hari. Pada kasus Covid-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, dan bahkan kematian. Tanda-tanda dan gejala klinis yang dilaporkan pada sebagian besar kasus adalah demam, dengan beberapa kasus mengalami kesulitan bernapas, dan hasil rontgen menunjukkan infiltrat pneumonia luas di kedua paru. (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Pencegahan penularan Covid-19 dapat dilakukan pada level masyarakat dan level individu. (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Pada level masyarakat pencegahan penularan Covid-19 yang efektif adalah dengan melakukan pembatasan sosial, physical distancing yang dilakukan dengan mengatur jarak antara orang yang satu dengan yang lain, bekerja dari rumah, belajar 13 dari rumah, menghindari kerumunan dan mengurangi bepergian jika tidak terlalu penting. Pada level individu pencegahan penularan Covid-19 bisa dilakukan dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), rajin mencuci tangan dengan sabun

menggunakan air mengalir minimal selama 20 detik, menggunakan masker jika bepergian, menerapkan etika ketika batuk atau bersin dengan menutup mulut atau hidung dengan lengan baju, tidak menyentuh mata, mulut dan hidung, dan rutin membersihkan rumah atau benda yang sering disentuh menggunakan disinfektan (Kementerian Kesehatan RI, 2020).



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

3. Pembatasan Sosial

Pada level masyarakat, pembatasan sosial menjadi langkah pencegahan penularan yang efektif, dikarenakan Covid-19 dapat menular melalui droplet yang didapatkan dari interaksi jarak dekat atau menyentuh benda yang terkontaminasi Covid-19 (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Pembatasan sosial mulai dari mengatur jarak satu sama lain, menghindari kerumunan, dan pembatasan penggunaan transportasi publik dilakukan untuk menekan persebaran penularan Covid-19, bahkan di Indonesia beberapa wilayah sudah

menerapkan pembatasan sosial berskala besar (PSBB). Pembatasan sosial disisi lain membatasi aktivitas manusia, *work from home* dan anjuran untuk tetap dirumah secara langsung mengubah pola dan perilaku aktivitas manusia.

Belakangan ini, banyak desakan terhadap pemerintah untuk mengambil langkah strategis berupa *Lockdown* guna memberikan perlindungan terhadap rakyat Indonesia pada umumnya dan tenaga medis pada khususnya dari ganasnya pandemi *Corona Virus* atau Covid-19 dengan berlandaskan pada Undang-Undang Nomor 6 Tahun 2018 tentang Keekarantinaan Kesehatan (UUKK). Bahkan beberapa waktu lalu WHO memberikan surat himbauan kepada Indonesia agar menerapkan system *Lockdown*, namun pemerintah enggan menerapkan hal tersebut melainkan memilih untuk menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Penerapan *Lockdown* atau Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) diyakini merupakan cara paling ampuh untuk menekan laju penularan pandemi *Corona Virus* atau Covid-19.

Hal ini dapat kita lihat dalam berbagai langkah yang diambil pemerintah baik di tingkat pusat maupun daerah yaitu dengan menganjurkan atau menghimbau kepada masyarakat untuk melakukan pembatasan-pembatasan kegiatan pada sektor-sektor tertentu termasuk juga menekankan kepada masyarakat untuk menunda terlebih dahulu kegiatan-kegiatan yang sifatnya mengumpulkan banyak orang hingga dalam aksi nyata berbagai sektor mulai memberlakukannya sehingga himbauan Presiden untuk bekerja di rumah, belajar di rumah, dan beribadah di rumah telah mulai gencar dilakukan. Di sisi lain, kondisi ini hampir menghentikan aspek kehidupan sehari-hari,

perdagangan dan aktivitas ekonomi lainnya. Bahkan negara harus mengucurkan dana untuk menunjang kebutuhan hidup bagi rakyatnya yang dirumahkan atau untuk mengkonstruksi fasilitas medis baru. data Kementerian Ketenagakerjaan mendapati bahwa sudah ada 1,5 juta orang yang kehilangan pekerjaan di Indonesia. Lebih buruk lagi adalah tingkat kesadaran masyarakat yang masih rendah pada aturan PSBB (Thorik, 2020: 117-119). Seperti tidak memakai masker saat keluar rumah, berkerumun dan lainnya.

4. Aktivitas Fisik dan Imunitas

Pencegahan penularan Covid-19 bisa dilakukan secara individu, yaitu dengan cara menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dan meningkatkan imunitas. Imunitas atau kekebalan pada tubuh manusia adalah kemampuan untuk melawan penyakit seperti bakteri, virus. Faktor-faktor yang mempengaruhi mekanisme pertahanan tubuh adalah usia, gender, etnis, genetik, dan status imun. Kekebalan tubuh dapat mudah ditingkatkan dengan melakukan latihan fisik/olahraga juga istirahat dan tidur cukup. Tubuh mudah terinfeksi organisme patogen apabila kekebalan tubuh menurun, Komponen kekebalan utama tubuh pada sirkulasi darah adalah leukosit (Sukendra, 2015: 58). Leukosit dapat ditingkatkan dengan cara yang mudah, misalnya melakukan latihan fisik ringan, seperti olahraga aerobik selama 30 menit lima kali seminggu, sehingga mampu mengaktifkan kerja leukosit (Yulianto, 2008: 48). Olahraga atau latihan fisik yang disarankan adalah olahraga yang cukup dan tidak berlebihan. Olahraga yang berlebihan, akan berakibat negatif karena menyebabkan imun menjadi tertekan atau terjadi penurunan fungsi imun.



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

Mekanisme kenaikan atau penurunan imun saat latihan fisik/olahraga dapat memberikan manfaat positif bagi kesehatan dalam jangka panjang, hal ini berkaitan dengan pertahanan tubuh terhadap infeksi penyakit. Aktivitas latihan fisik ringan lebih bermanfaat pada fungsi imunitas bila dibanding hanya melakukan aktivitas berupa duduk/tidak melakukan kegiatan apapun. Peningkatan jumlah leukosit 15 dalam sirkulasi darah (utamanya limfosit dan neutrofil) serta trombosit, dengan melakukan latihan fisik/olahraga ringan dipengaruhi oleh intensitas dan durasi latihan (Sukendra, 2015: 61).

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.

5. 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, $\frac{1}{2}$ jam olahraga, serta sisanya $9\frac{1}{2}$ 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.

6. 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 diakibatkan 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 didaerah 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.

7. 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 normal, 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 serta 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 penyakit tidak menular (Nugroho, Kurniasari dan Noviani, 2019).

8. Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY

Ilmu Keolahragaan merupakan salah satu Program Studi yang ada di FIK UNY. Mempunyai 4 konsentrasi yaitu Kebugaran Jasmani, Fisioterapi, Olahraga Adaptif, dan Manajemen Olahraga. Mahasiswa Ilmu Keolahragaan mempunyai Himpunan Mahasiswa (HIMA), Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), dan Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM) untuk wadah bagi mahasiswa yang ingin berorganisasi. Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY sebelum adanya pandemi Covid-19 melakukan kegiatan perkuliahan dan praktek secara tatap muka. Kemudian karena adanya pandemi Covid-19 ini mengubah cara perkuliahan dan pembelajaran pada mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY. Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY merupakan salah satu kalangan yang terdampak pandemi Covid-19. Karena pembatasan sosial untuk pencegahan penularan *Corona virus disease* (Covid-19). Kemendikbud Dikti mengeluarkan surat edaran No. 1 Tahun 2020 yaitu kebijakan perkuliahan tatap muka dialihkan menjadi perkuliahan dan pembelajaran secara daring, yang membuat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan melakukan perkuliahan dan praktek secara Online yang membuat mahasiswa seharian duduk menatap komputer dan hp yang membuat mahasiswa kurang bergerak yang kemudian akan menurunkan sistem imun.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini perlu dikaji sebagai bagian dari kerangka teori guna membangun landasan yang kuat untuk dasar pelaksanaan penelitian selanjutnya.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Emandri Bumi Judi dan I Made Sriundy Mahardika (2021) yang berjudul “TINGKAT MOTIVASI MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA DIRUMAH SELAMA PANDEMI COVID-19” Tujuan penelitian skripsi ini didasari oleh keterbatasan ruang dan fasilitas untuk berolahraga yang diakibatkan oleh Pandemic Covid-19 sehingga peneliti melakukan penelitian tentang tingkat motivasi berolahraga mahasiswa Universitas Negeri Surabaya saat terjadinya pandemic Covid-19, Penelitian ini menggunakan Penelitian Deskriptif. Instrument penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut : 1. Angket berbasis online menggunakan google form yang menggunakan multiple choice dengan rentang skor “1-4” . Skor 1 Untuk Sangat Tidak Setuju (STS), skor 2 untuk Tidak Setuju (TS), skor 3 untuk Setuju (S) dan skor 4 untuk Sangat Setuju (SS). 2. Lembar hasil angket (sebagai pengecekan tambahan). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut : 1. Deskripsi Metode penelitian yang digunakan untuk menemukan pengetahuan yang seluas luasnya terhadap objek penelitian pada suatu masa tertentu.(Hidayat, 2010) 2. Mean $M = \frac{\sum x}{N}$ Dimana : M = rata-rata $\sum x$ = jumlah nilai x N = jumlah sampel (Maksum, 2007) 3. Presentase Kategori $\times 100\%$ Dimana : f = frekuensi N = jumlah total, Pada

hasil penelitian tingkat motivasi melakukan olahraga di rumah yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Negeri Surabaya diperoleh data bahwa tingkat motivasi kategori tinggi sebesar 13%, kategori motivasi sedang 70% dan kategori tingkat motivasi rendah 10%. Dengan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat motivasi melakukan olahraga di rumah pada mahasiswa Universitas Negeri Surabaya selama penyebaran Pandemi Covid-19 adalah sedang.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Perdinan Manangkabo, Bernabas Harold Ralph Kairupan, dan Aaltje Ellen Manampiring (2021) yang berjudul “CITRA TUBUH, PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PADA MASA PANDEMI *CORONA VIRUS DISEASE 2019*” Tujuan penelitian ini yaitu untuk melihat korelasi antara citra tubuh, pengetahuan, dan sikap dengan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi (FKM UNSRAT) selama pandemi Covid-19. Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan metode survei dan tehnik analisis asosiatif (korelasional). Tehnik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan di FKM Unsrat mahasiswa minat Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) pada Januari 2021. Sampel dalam penelitian ini yaitu 60 mahasiswa. Variabel penelitian ini yaitu aktivitas fisik sebagai variabel terikat, citra tubuh, pengetahuan, dan sikap sebagai variabel bebas. Kuisisioner sebagai alat ukur. Data hasil penelitian dianalisis secara univariat dan bivariate dengan uji chi-square. Hasil Penelitian: Hasil penelitian ditemukan citra tubuh dengan

aktivitas cukup fisik pada kategori puas yaitu 92%, pengetahuan kategori baik dengan aktivitas fisik cukup 85%, sikap kategori baik dengan aktivitas fisik cukup 80%. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara citra tubuh, pengetahuan, dan sikap dengan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa FKM UNSRAT selama pandemi Covid-19. Kesimpulan: Kesimpulan penelitian ini yaitu faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik mahasiswa yaitu citra tubuh, pengetahuan dan sikap.

3. penelitian yang dilakukan Novi Ayu Wakitayanti dan Mugiyo Hartono (2021) dengan judul “MOTIVASI DAN KESADARAN HIDUP SEHAT MASYARAKAT UNTUK BEROLAHRAGA PADA MASA NEW NORMAL DI KOTA SEMARANG” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat untuk berolahraga pada masa new normal di Kota Semarang. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah masyarakat Kota Semarang yang melakukan aktivitas olahraga pada masa new normal di kawasan Simpang Lima, Tri Lomba Juang, dan lingkungan daerah tempat tinggal peneliti. Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi menggunakan angket. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat Kota Semarang telah termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga pada masa new normal serta melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat dengan berolahraga serta menjaga pola hidup sehat dan bersih. Dengan menerapkan pola hidup sehat dan bersih serta rutin melakukan aktivitas

olahraga merupakan upaya pencegahan agar tidak tertular Covid-19 pada masyarakat Kota Semarang di masa new normal ini.

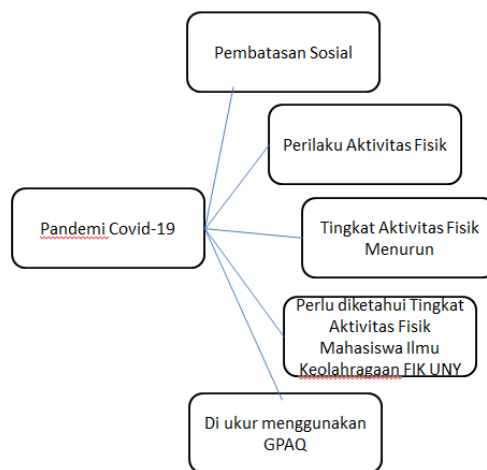
C. Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani yang baik didapatkan melalui aktivitas fisik yang teratur dan olahraga yang benar. Munculnya pandemi Covid-19 menyebabkan aktivitas sehari-hari setiap orang berubah bahkan berhenti karena penyebaran virus yang sangat cepat dan anjuran dari pemerintah untuk tetap berada di rumah dan bekerja dari rumah. Pandemi Covid-19 menyebabkan adanya pembatasan sosial 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.

Pemerintah menganjurkan pembatasan sosial yang mengakibatkan mobilitas menurun dan diam di rumah/kost yang akan mengakibatkan kurang bergerak dan berolahraga, Pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menatap layar gadget yang lebih lama dibanding dengan pembelajaran tatap muka. Hal ini tentunya berdampak terhadap tingkat aktivitas fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY.

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 Ilmu Keolahragaan FIK UNY. Dengan demikian, penelitian ini akan meneliti terkait “Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY di masa Pandemi Covid-19”. Oleh sebab itu, perlu diketahui secara pasti Tingkat dan Status Aktivitas Fisik mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY di masa Pandemi Covid-19 yang diukur dengan menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*.



Gambar 5. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir diatas dapat ditarik hipotesis:

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 pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan
FIK UNY di Masa Pandemi Covid-19.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. 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 kuisisioner. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY di Masa Pandemi Covid-19.

B. Tempat dan Waktu penelitian

Pengambilan data dilaksanakan secara online pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 yang sedang melakukan perkuliahan daring di era normal baru (*new normal*) secara penuh. Pada rentan waktu dari bulan Agustus-November 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Arikunto (2013: 173) populasi adalah keseluruhan subjek dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dengan jumlah 255 mahasiswa. Arikunto (2013: 174) menyebutkan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Pengambilan sampel ini berguna untuk memudahkan penulis dalam melakukan penelitian. Sampel penelitian

diambil dengan metode Purposive sampling dengan kriteria Inklusi: 1). Mahasiswa yang tidak terkendala jaringan 2). Mahasiswa yang berada di jogja, 3). Mahasiswa yang terdampak pandemi Covid-19, 4).mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian dan kriteria Eksklusi: 1). Mahasiswa yang tidak berada di jogja, 2). Mahasiswa yang terkendala jaringan, 3). Mahasiswa yang tidak bersedia menjadi objek penelitian. mahasiswa yang mengisi form online yang dikirimkan disebarakan melalui organisasi Himpunan mahasiswa (HIMA) Program Studi dan ketua kelas dari masing-masing kelas. Dari syarat-syarat yang telah dikemukakan memperoleh 103 Responden.

D. Definisi Operasional Variabel

1. Aktivitas Fisik

Dalam masa pandemi diperlukan sistem imun yang kuat untuk melawan virus agar tidak terinfeksi, salah satu cara meningkatkan sistem imun adalah dengan berolahraga, di masa era new normal dituntut untuk selalu beraktivitas fisik/berolahraga secara konsisten untuk menjaga dan meningkatkan imunitas karena pembatasan sosial untuk menjaga tubuh supaya tidak gampang terserang virus.

2. Mahasiswa Ilmu Keolahragaan

Mahasiswa aktif Ilmu Keolahragaan FIK UNY angkatan 2018-2021 merupakan salah satu kalangan yang terdampak dengan adanya pembatasan sosial dan kebijakan perkuliahan secara online. mengingat pada era Pandemi Covid-19 dewasa ini dimana perkuliahan praktek maupun teori ditiadakan sampai dengan bulan Oktober 2020, dan mulai diadakan pada Bulan November

dan diperpanjang sampai dengan Agustus 2021 saat ini. khusus pada mahasiswa berdomisili di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yang mengakibatkan mahasiswa kurang bergerak dan kurang berolahraga karena hanya duduk di kos dan melakukan perkuliahan secara online. Namun adanya pembatasan-pembatasan tersebut perlu diadakan survei Tingkat motivasi beraktivitas fisik/berolahraga mahasiswa Yogyakarta di era normal baru (*new normal*).

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian Arikunto (2013: 89), instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah untuk diolah. 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). Instrumen penelitian untuk Tingkat aktivitas fisik menggunakan Kuesioner *GPAQ* (*Global Physical Activity Questionnaire*) telah dikembangkan oleh WHO untuk *surveillance* aktivitas fisik di berbagai masyarakat di seluruh dunia dengan reliabilitas tinggi. mengumpulkan informasi tentang partisipasi aktivitas fisik dalam tiga domain (pekerjaan, perjalanan aktif, dan rekreasi), serta perilaku *sedentary*. Instrumen ini terdiri dari 16 item yang berkaitan dengan pekerjaan, perjalanan aktif, rekreasi terkait

aktivitas fisik, dan perilaku sedentary dan telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia dan terlampir pada Lampiran 3.

Terdapat dua cara penilaian dalam GPAQ. Cara pertama dengan menghitung aktivitas fisik dalam menit per minggu sedangkan cara kedua adalah menghitung total metabolik ekuivalen of task (MET) per minggu 27 dalam tiga domain (pekerjaan, perjalanan aktif, dan rekreasi). Perhitungan Mets/minggu dihitung dengan menjumlahkan waktu yang dihabiskan untuk melakukan jalan kaki / bersepeda serta aktivitas moderat dikalikan 4 MeTs + jumlah waktu untuk aktivitas berat dikalikan 8. Batas untuk memenuhi rekomendasi WHO adalah 600 Mets per minggu untuk seluruh domain aktivitas fisik dan aktivitas fisik yang dilakukan minimal 5 hari dalam satu minggu. Aktivitas fisik tadi dapat dihitung secara total dan dapat pula di pilah dalam 3 domain sehingga diketahui pola aktivitas fisik yang dilakukan. Aktivitas fisik dianggap “cukup” bila melakukan aktivitas fisik ≥ 600 MeTs dan melakukan aktivitas fisik sedang sampai berat dalam minimal lima hari dalam satu minggu, dan dikatakan “kurang” apabila tidak memenuhi kriteria tersebut.

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

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses peneliti dalam mengambil data untuk kepentingan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan menggunakan angket yang disebar secara Online untuk mendapatkan data tingkat motivasi berolahraga mahasiswa Yogyakarta di era *new normal*. 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. Langkah-langkah yang akan peneliti lakukan dalam pengumpulan data adalah dengan memberikan *link* angket online kepada mahasiswa HIMA atau Ketua kelas melalui grup kelas yang berada di aplikasi *WhatsApp*. Setelah memberikan *link* angket *online* tersebut peneliti menunggu pengumpulan angket online yang sudah diisi oleh mahasiswa aktif program studi Ilmu Keolahragaan di *google form*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan sebuah teknik olah data yang bertujuan untuk memperoleh kesimpulan yang tepat. Dalam penelitian survei ini peneliti menggunakan teknik analisis data kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan aplikasi SPSS 20 dan Pola aktivitas fisik dan tingkat aktivitas dianalisis secara deskriptif dengan menghitung rata rata, Standar Deviasi, Median dan Range MeTs menit/minggu, sedangkan status aktivitas fisik dianalisis dengan distribusi frekuensi.

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan proses penataan data, hal ini bertujuan agar data lebih mudah untuk diolah melalui proses statistik. saat penataan 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 6. 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 1. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik

MET-Menit/Minggu	Katagori
≥ 3.000	Tinggi
$\geq 600 - < 3.000$	Sedang
< 600	Rendah

Tabel 1. 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 4 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 7. 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 Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021. Penelitian ini dilakukan secara *online*. Waktu pengambilan data yaitu pada tanggal 30 September-20 November 2021. Pengambilan data penelitian ini menggunakan instrument GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dalam bentuk kuesioner. 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 Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021, dan mendapatkan 103 responden Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021. 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. Angkatan dan Usia Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan FIK UNY

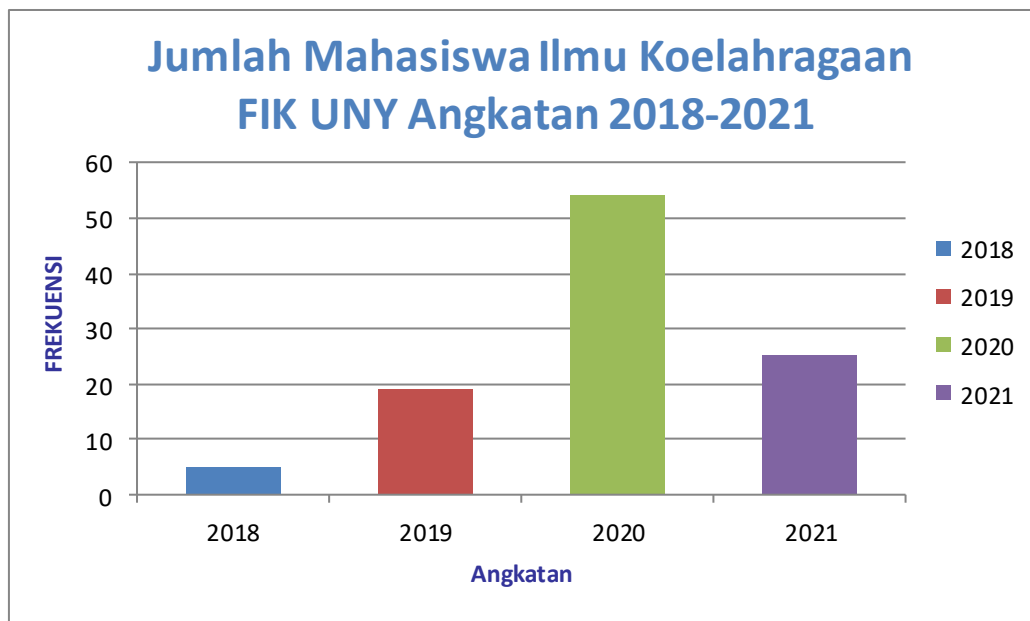
Jumlah Mahasiswa Ilmu keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 sangat beragam, Dari data yang diperoleh angkatan 2021 berjumlah 25 mahasiswa (24,27%), angkatan 2020 berjumlah 54 mahasiswa (52,43%), angkatan 2019 berjumlah 19 mahasiswa (18,44%), dan angkatan 2018

berjumlah 5 mahasiswa (4,85%) untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Jumlah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2018-2021

Angkatan	Frekuensi	Persentase
2018	5	4,85%
2019	19	18,44%
2020	54	52,43%
2021	25	24,27%
Total	103	100%

Ditampilkan dalam bentuk diagram pada Gambar 3 sebagai berikut.



Gambar 8. Histogram Jumlah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021

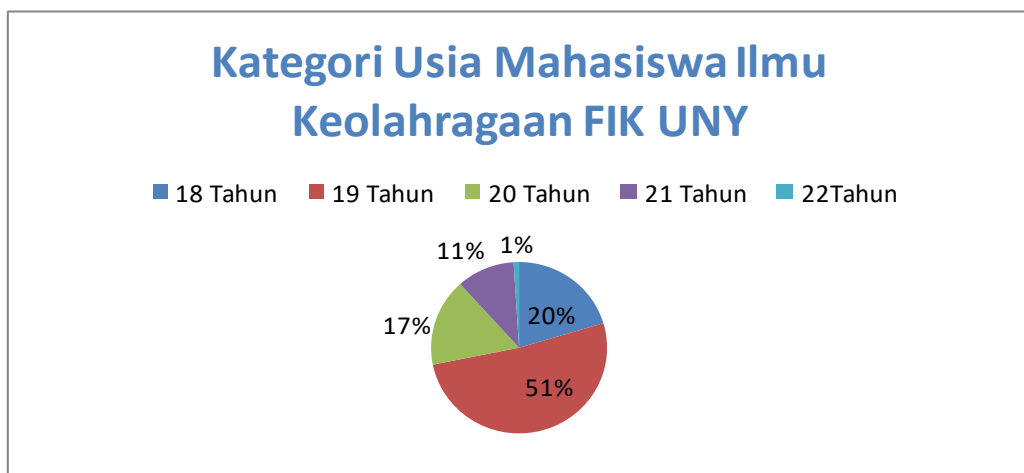
Usia Pada 103 Responden Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021, penelitian termasuk dalam usia produktif yakni 18 tahun

dengan jumlah 21 mahasiswa (20,38), 19 tahun berjumlah 53 mahasiswa (51,45), 20 tahun berjumlah 17 (16,50%), 21 tahun berjumlah 11 (10,67%), dan usia 22 tahun berjumlah 1 (1%). Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 3. Kategori Usia Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021

Umur (Tahun)	Jumlah	Persentase
18	21	20,38%
19	54	51,45%
20	17	16,50%
21	11	10,67%
22	1	1%
Total	103	100%

Ditampilkan dalam bentuk diagram pada gambar sebagai berikut.



Gambar 9. Kategori Umur Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021

2. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 di Masa Pandemi Covid-19.

Data yang diperoleh dapat diketahui jumlah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 yang masuk dalam kriteria seperti terlihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Deskripsi Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2018-2021

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	65	63,11%
Perempuan	38	36,89%
Total	103	100%

Sebanyak 103 Mahasiswa Ilmu keolahragaan FIK UNY angkatan 2018-2021 yang masuk dalam kriteria penelitian, di antaranya 65 mahasiswa atau 63% adalah laki-laki dan 38 mahasiswa atau 37% di antaranya adalah perempuan.

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

Tabel 5. Deskripsi Jumlah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY angkatan 2018-2021 yang Melakukan Aktivitas Fisik di Semua Domain.

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	12	75%
Perempuan	4	25%
Total	16	100%

Terdapat sebanyak 16 anggota atau 16% dari semua mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dari semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi), 12

orang atau 75% diantaranya adalah laki-laki dan 4 atau 25% adalah perempuan. Dari ketiga domain dapat diketahui data lebih rinci berdasarkan jenis aktivitas yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Deskripsi Jumlah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 yang Melakukan Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Aktivitas

Jenis Aktivitas	Jumlah	Persentase
Melakukan Aktivitas Berat	49	48%
Rekreasi Berat	84	82%
Melakukan Aktivitas Sedang	92	89%
Rekreasi Sedang	74	72%
Transportasi	44	43%

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

Tabel 7. Deskripsi Jumlah Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 yang melakukan Aktivitas Fisik di Semua Domain.

Jenis Kelamin	Aktivitas Bekerja (MET Menit/Minggu)	Aktivitas Perjalanan (MET Menit/Minggu)	Aktivitas Rekreasi (MET Menit/Minggu)
Laki-Laki	2553,90	2474,46	964,92
Perempuan	2170	1586,31	572,10
Rata-Rata Keseluruhan	2412,27	2146,79	820

Dari data tersebut rata-rata nilai aktivitas fisik terbanyak berasal dari aktivitas bekerja yang mempunyai nilai 2412,27 MET menit/minggu. Rata-rata nilai aktivitas fisik terendah terdapat pada aktivitas perjalanan yaitu sebesar

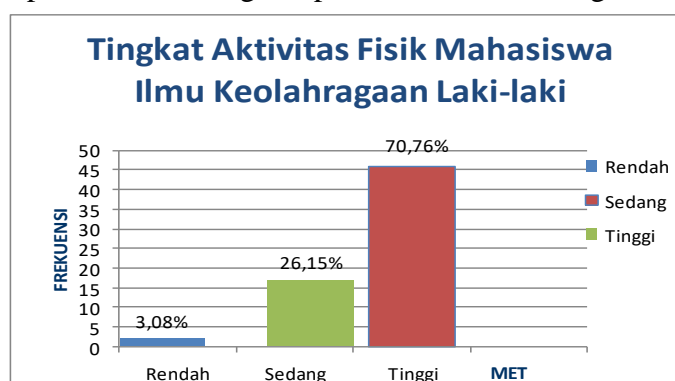
820 MET menit/minggu, untuk aktivitas rekreasi/olahraga memiliki nilai rata-rata aktivitas fisik 2146,79 MET menit/minggu.

Selanjutnya, setelah diketahui nilai MET total dari semua domain dapat diketahui kategori tingkat aktivitas fisik. untuk Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY angkatan 2018-2021 dengan jenis kelamin laki-laki diperoleh nilai MET minimum 0 maksimum 23.520 rata-rata median 4200 modus 1920 dan standar deviasi 4078,02. Data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel 8. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 Laki-Laki

Kategori aktivitas fisik	frekuensi	persentase
rendah	2	3,08%
sedang	17	26,15%
tinggi	46	70,76%
Total	65	100%

Ditampilkan dalam diagram pada Gambar 10 sebagai berikut.



Gambar 10. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 Laki-laki

Sementara itu, untuk Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY angkatan 2018-2021 perempuan diperoleh nilai MET minimum 960,

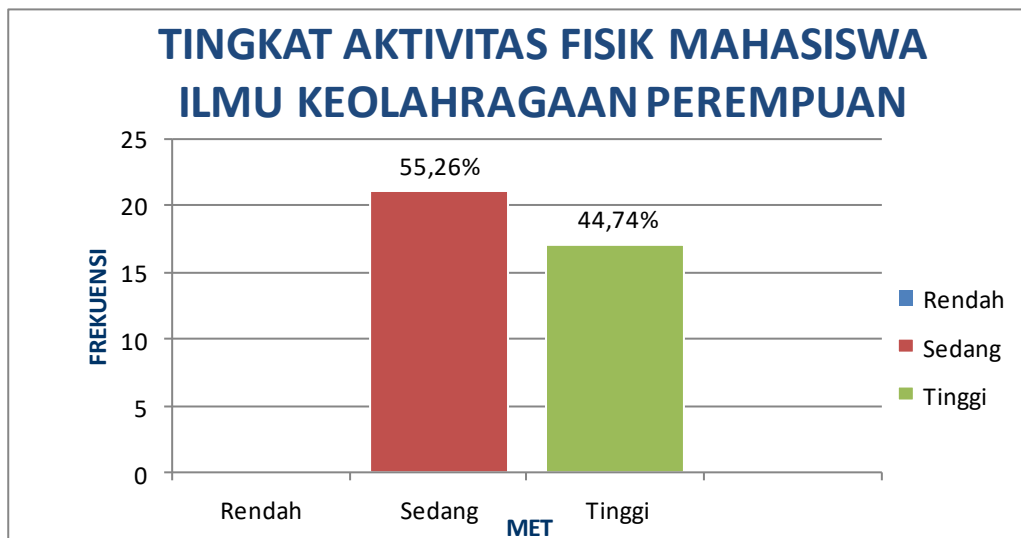
maksimum 9240, rata-rata 3587,37, median 2680, standar deviasi 2423,05.

Data selengkapnya dapat dilihat pada Tabel sebagai berikut.

Tabel 9. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 Perempuan

Kategori aktivitas fisik	frekuensi	persentase
rendah	0	0,00%
sedang	21	55,26%
tinggi	17	44,74%
total	38	100%

Ditampilkan dalam diagram pada Gambar 11. sebagai berikut.



Gambar 11. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Angkatan 2018-2021 Perempuan

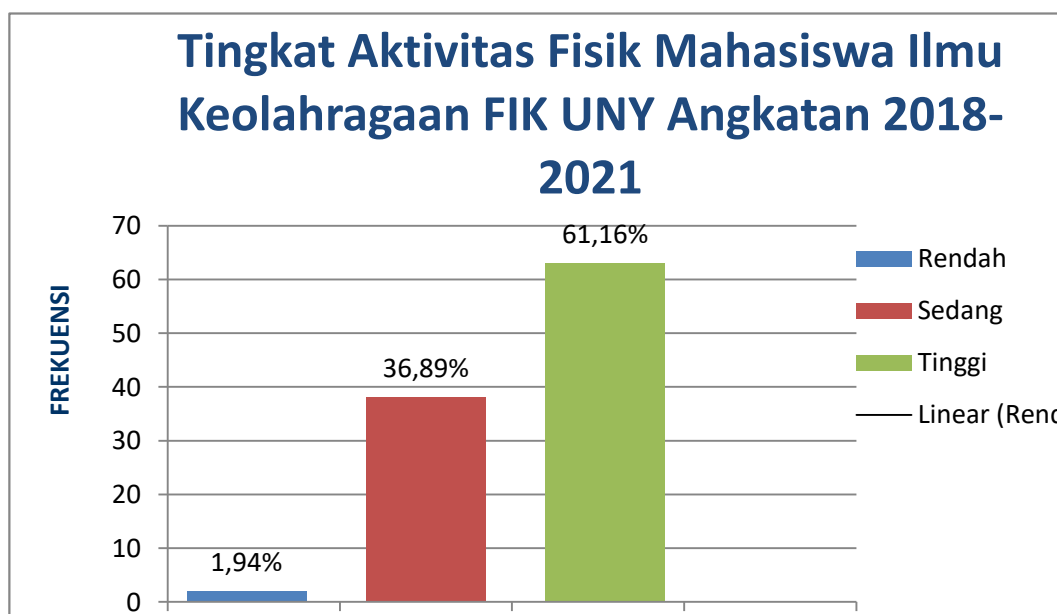
Selanjutnya, diketahui nilai Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 secara keseluruhan dengan nilai MET minimum 0, maksimum 23.520, rata-rata 4.757,32, median 3.720 modus

1.920 dan standar deviasi 3.654,84. Hasil yang lebih lengkap dapat dilihat pada Tabel sebagai berikut.

Tabel 10. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021

Kategori aktivitas fisik	frekuensi	persentase
rendah	2	1,94%
sedang	38	36,89%
tinggi	63	61,16%
total	103	100%

Ditampilkan dalam diagram pada Gambar 7. Sebagai berikut.



Gambar 12. Histogram Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021

3. Waktu yang Dhabiskan untuk Aktivitas Menetap per Hari

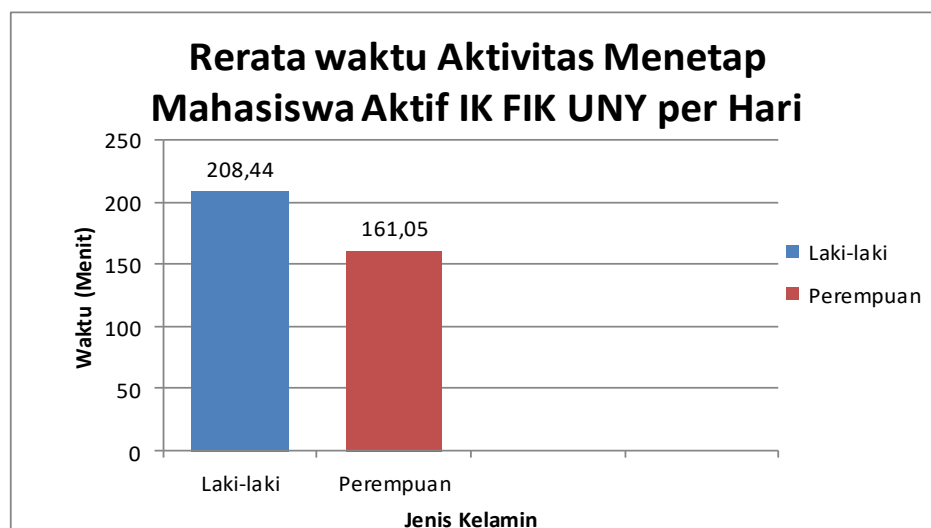
Waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas menetap merupakan total waktu untuk melakukan aktivitas seperti duduk sambil menonton televisi atau berbaring, kecuali saat waktu tidur. Data yang diperoleh mempunyai nilai

minimum 24 menit, maksimum 840 menit, rata-rata 190,96 menit, median 180 menit, modus 180 menit, dan standar deviasi 139,44 menit. Rata-rata waktu yang diperlukan untuk aktivitas menetap dapat dilihat pada Tabel sebagai berikut.

Tabel 11. Rerata Waktu Aktivitas Menetap Mahasiswa Aktif IK UNY

Jenis Kelamin	Rerata Aktivitas Menetap per Hari
	(menit)
Laki-Laki	208,44
Perempuan	161,05
Keseluruhan	190,96

Ditampilkan dalam diagram pada Gambar 8. Sebagai berikut.



Gambar 13. Histogram Rerata Waktu Aktivitas Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 per Hari

Rerata waktu yang dihabiskan untuk aktivitas menetap per hari untuk semua mahasiswa yaitu 190,96 menit (3,18 jam), dengan rincian rata-rata pada

anggota laki-laki sebanyak 208,44 menit (3,47 jam) dan 161,05 menit (2,68 jam) pada anggota perempuan.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beragam nilai MET dari Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021, Rentang nilai MET yaitu dari nilai terendah 0 MET menit/minggu sampai nilai tertinggi 23.520 MET menit/minggu. Dari data yang diperoleh sebanyak 2 atau 1,94% anggota mempunyai nilai MET < 600 yang menunjukkan dalam kategori rendah, sebanyak 38 atau 36,89% anggota mempunyai nilai MET dalam interval $\geq 600 - < 3000$ yang menunjukkan dalam kategori sedang, dan sebanyak 63 atau 61,16% mempunyai MET ≥ 3000 yang menunjukkan dalam kategori tinggi. Nilai MET dari seluruh anggota mempunyai rata-rata 4.757,32 MET menit/minggu yang berada pada interval ≥ 3.000 MET, maka dari hasil tersebut didapatkan bahwa Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi.

Dengan hasil yang di dapat disimpulkan bahwa rata-rata Mahasiswa Ilmu Keolahragaan memiliki status aktivitas fisik yang tinggi sejalan dengan masa pandemi Covid-19 di Era *new normal* manusia dituntut untuk mampu beradaptasi terhadap perubahan pola kehidupan yang baru, beraktivitas dengan tetap menjalankan protokol kesehatan pencegahan penularan Covid-19, yaitu dengan tetap menjaga jarak, *social distancing* atau *physical distancing*, menghindari kerumunan, membatasi aktivitas fisik diluar ruangan, dan fasilitas

umum. Kondisi ini secara langsung akan berpengaruh terhadap perubahan perilaku aktivitas fisik manusia dan tingkat aktivitas fisik manusia di era normal baru (*new normal*) Covid-19, Yaitu faktor Lingkungan sosial menurut Lutan (2002: 20-24) dan Tren Terbaru Menurut Bouchard, Blair, & Haskell (2012: 38).

Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori tinggi. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa para Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 sebagian besar masih tetap meluangkan waktunya untuk melakukan aktivitas fisik yang lain di luar aktivitas belajarnya sebagai mahasiswa meskipun dalam masa pandemi Covid-19, selain itu mereka sadar akan pentingnya aktivitas fisik di masa pandemi Covid-19 untuk menjaga imunitas tubuh agar mereka tetap sehat dan tidak mudah terserang penyakit. Berdasarkan data total aktivitas fisik anggota laki-laki memiliki jumlah MET lebih tinggi dibandingkan anggota perempuan, dikarenakan jumlah Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan yang memenuhi kriteria laki-laki lebih besar dibandingkan dengan anggota perempuan. Hasil di atas menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki mempunyai tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Dari hasil yang didapat, tingkat aktivitas Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 sebagian besar sudah memenuhi rekomendasi untuk kesehatan, akan tetapi terdapat 1,94% mahasiswa aktif Ilmu Keolahragaan yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Bisa dikatakan responden yang

memiliki nilai MET tinggi karena dengan catatan responden adalah Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang tentunya sebagian besar mahasiswa yang berlatar belakang seorang atlet, yang dituntut untuk menjaga kebugaran jasmani dan ditambah lagi dengan situasi pandemi orang semakin sadar tentang kesehatan, sadar akan beraktivitas fisik untuk menjaga dan meningkatkan sistem imun agar terhindar dari penyakit.

Data tersebut pastinya dapat memberi pengertian kepada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY angkatan 2018-2021 bahwa masih ada yang mempunyai aktivitas yang 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 di atas bisa menjadi pertimbangan bagi seluruh Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-201 yang memenuhi kriteria maupun tidak masuk kriteria dan Mahasiswa Program Studi lainnya untuk selalu melakukan aktivitas fisik secara rutin supaya tubuh menjadi lebih sehat agar tidak mudah terkena penyakit, virus di masa pandemi Covid-19.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, tetapi dalam melakukan penelitian ini 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 2 mahasiswa mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori rendah, 38 mahasiswa dalam kategori sedang, dan 63 mahasiswa dalam kategori tinggi. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori tinggi. dengan hasil yang di dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY Angkatan 2018-2021 mampu beradaptasi terhadap perubahan pola kehidupan yang baru dan perubahan perilaku aktivitas fisik manusia di masa pandemi era normal baru (*new normal*) Covid-19.

B. Implikasi

1. Hasil penelitian ini memberikan manfaat bagi Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan UNY dalam memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan di masa pandemi COVID-19-19.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada peneliti selanjutnya dalam meneliti tingkat aktivitas fisik supaya dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

C. Saran

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

1. Bagi Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY yang memiliki aktivitas fisik yang kurang diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisiknya karena aktivitas fisik memiliki banyak manfaat untuk kesehatan terutama pada saat pandemi Covid-19 seperti ini.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta menyertakan variabel-variabel yang lain supaya aktivitas fisik dapat dikaji lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi dan Cholid Norbuko. 2015. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Acter, T. et al. (2020) 'Evolution of severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) as coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: A global health emergency', *Science of the Total Environment*. doi: 10.1016/j.scitotenv.2020.138996.
- 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.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Ainun, Saifudin, Fani Ramadhan, Or Gigih Siantoro, and M. Pd. 2017. "ANALISIS PEMBINAAN KLUB BOLA BASKET PERBASPAA SAAT PANDEMI COVID-19." 58–65.
- Baloch, S. et al. (2020) 'The coronavirus disease 2019 (Covid-19) pandemic', *Tohoku Journal of Experimental Medicine*. doi: 10.1620/tjem.250.271.
- Barasi Mary E. (2007). *At a Glance Ilmu Gizi*. Terjemahan Hermin Halim. Jakarta: Erlangga.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). Physical activity and health. *Human Kinetics*.
- Bull, F. C., Maslin, T. S. and Armstrong, T. (2009) 'Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study', *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), pp. 790–804. doi: 10.1123/jpah.6.6.790.
- Clark, Nancy. (1996). *Petunjuk Gizi untuk Setiap Cabang Olahraga*. Terjemahan
- Creswell, John W. 2012. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Departemen Pendidikan Nasional. (1999). "*Pena Suharsimi Arikunto*. (1996). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.


- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19(2020) Peta Sebaran Kasus COVID-19 di Indonesia, Covid-19.go.id.
- 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.
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar. (Terjemahan: Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House.
- Irianto, D. P. (2000). *Panduan Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Lukman
- Irianto, D. P. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: Andi Offset. *Ensiklopedia Bebas*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) ‘Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Coronavirus Disease (COVID-19)’, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kementerian Kesehatan RI (2020) *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- 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.
- LUTAN, Rusli. *Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Jakarta: Depdiknas, 2002.*
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Renika Cipta. Jakarta.
- 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.
- Peeri, N. C. et al. (2020) ‘The SARS, MERS and novel coronavirus (COVID-19) epidemics, the newest and biggest global health threats: what lessons have we learned?’, *International journal of epidemiology*. doi: 10.1093/ije/dyaa033.

- Piercy, K. L. et al. (2018) 'The physical activity guidelines for Americans', JAMA - Journal of the American Medical Association. doi: 10.1001/jama.2018.14854.
- RISKESDAS (2018) 'Riset Kesehatan Dasar 2018', Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Risqie Auliana. (2001). Gizi dan Pengolahan Pangan. Jakarta: Adicita Karya.
- Sadoso Sumosardjuno. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*.
- Satgas Covid-19-19 (2020) 'Peta Sebaran Covid-19-19', Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19-19.
- Sepriadi, S. (2017). PENGARUH MOTIVASI BEROLAHRAGA DAN STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI. Jurnal Penjakora: ejournal undiksha ac ide.
- Sudijono, A. (2009). Pengantar statistika pendidikan. Jakarta: CV Rajawali.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukendra, D. M. (2015) 'Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue', Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue, 5(2), pp. 57–65. doi: 10.15294/miki.v5i2.7890.
- Susilo, A. et al. (2020) 'Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini', Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, 7(1), p. 45. doi: 10.7454/jpdi.v7i1.415.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). Reseach methods in physical activity. United States of America: Human Kinetics.
- Thorik, Sylvia Hasanah. 2020. "Efektivitas Pembatasan Sosial Berskala Besar Di Indonesia Dalam Penanggulangan Pandemi Covid-19-19." *Jurnal Adalah : Buletin Hukum Dan Keadilan* 4(1):115–20.
- 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
- WHO. (2016). Global physical activity questionnaire analysis guide. Diunduh <http://who.int/chp/steps/GPAQ%20Instrument%20and%20Analysis%20Guide%20v2.pdf>
- World Health Organization (WHO) (2020) 'Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report - 12 1 February 2020', Novel Coronavirus(2019-nCoV) Situation Report - 12.
- Yulianto, Hari. 2008. Latihan Fisik dan Kekebalan Tubuh. Yogyakarta. MEDIKORA.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin 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 : 752/UN34.16/PT.01.04/2021	30 November 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	



**Yth . Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Jl. Colombo Yogyakarta No. 1, Karang Malang, Caturtunggal, Ke. Depok, Kabupaten Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55281**

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

Nama	: Dian Nuta Firdaus
NIM	: 17603144001
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT MOTIVASI BEROLAHRAGA DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA DI YOGYAKARTA
Waktu Penelitian	: 30 September - 30 November 2021

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

Wakil Dekan Bidang Akademik,

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

Tembusan :

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

Lampiran 2. Surat Bimbingan



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.002/IKOR-IK/VI/2022

3 Januari 2022

Lamp. : satu lembar

Hal. : Bimbingan Skripsi

Kepada:

Yth. Bapak Dr. Sigit Nugroho, 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 : Dian Nuta Firdaus

NIM : 17603144001

Judul : Tingkat Motivasi Berolahraga Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di Yogyakarta.

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan IK,

Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
NIP. 19800924 200604 1 001

Tembusan:

1. Mahasiswa Bersangkutan.








File: Pemb TAS.mpdoc13



MONITORING BIMBINGAN TUGAS AKHIR

3 Januari 2022

Nama : Dian Nuta Firdaus
 NIM : 17603144001
 Jurusan : Ilmu Keolahragaan
 Judul TAS : Tingkat Motivasi Berolahraga Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di Yogyakarta.
 Pembimbing : Dr. Sigit Nugroho, M.Or.

No	Hari, Tanggal	Permasalahan	Paraf Dosen
1.	10 Agustus 2021	Tata Penulisan Bab 1-3	
2.	17 Agustus 2021	Kutipan	
3.	25 Agustus 2021	Intrumen Penelitian.	
4.	6. Sept 2021	Pengambilan Data Penelitian	
5.	17 Jan 2022	Progres Bab 4-5.	
6.	18 Jan 2022	melengkapi lampiran, daftar isi, gambar dan tabel	
7.	25 Jan 2022	Bab 1-5 sudah lengkap.	

Tanggal Ujian: 31 Januari 2021
 Mahasiswa

Dosen Pembimbing



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



Dian Nuta Firdaus
 NIM. 17603144001

Catatan :

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

Lampiran 3. Instrumen Penelitian dan Kuisisioner Penelitian

A. IDENTITAS RESPONDEN

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

B. AKTIVITAS FISIK (GPAQ)

GPAQ : Global Physical Activity Questionnaire

Pertanyaan tentang :

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

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

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

GPAQ: Aktivitas Kerja

Pertanyaan no 1-6

1. Aktivitas Berat : Apakah jenis pekerjaan anda termasuk jenis pekerjaan yang melibatkan aktivitas berat (dilakukan minimal 10 menit) secara rutin? *

Tandai satu oval saja.

Ya
Tidak (Lanjut ke No 4)

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

Tandai satu oval saja.

- 1
- 2
- 3
- 4

- 5
6
7

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

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

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

Tandai satu oval saja.

Ya

Tidak. Jika jawaban tidak lanjut ke No 7

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

Tandai satu oval saja.

- 1
2
3
4
5
6
7

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

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

GPAQ : Aktivitas Transportasi Aktif

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

Tandai satu oval saja.

Ya

Tidak, (Lanjut ke no 10)

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

Tandai satu oval saja.

1

2

3

4

5

6

7

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

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

GPAQ : Aktivitas Olahraga

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

Tandai satu oval saja.

Ya

Tidak (Lanjut ke Pertanyaan 13)

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

Tandai satu oval saja.

1

2

3

4

- 5
- 6
- 7

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

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

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

Ya

Tidak (Lanjut ke no 16)

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

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

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

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

GPAQ : Aktivitas Bersantai

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

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

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

Sumber: (WHO, 2012).

Lampiran 4. Kuisisioner Online

10.59

Survei Tingkat Motivasi Berolaha...



Survei Tingkat Motivasi Berolahraga Mahasiswa Pada Era Pandemi COVID-19

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

Salam sehat, Salam Olahraga!
Untuk melihat dampak COVID-19 terhadap motivasi berolahraga/ aktivitas fisik di Era Pandemi/New Normal (Adaptasi Kebiasaan Baru), Peneliti dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY mengadakan sebuah survei online.

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

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

A. Pengetahuan dan Perilaku Olahraga di Era Pandemi/New Normal

Survei ini rata rata dapat diselesaikan dalam waktu 10 menit

Mohon bantuan Bapak/Ibu/Saudara untuk mengisi dan menyebarkan pesan ini kepada seluruh masyarakat.

Pesan khusus: bagi yang mengisi semua pertanyaan secara lengkap berkesempatan untuk memenangkan satu dari 10 undian top up ovo/gopay/cash sebesar @Rp 50.000,00

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

Contact person Peneliti :
Dian: 087889506389,
dian0823fik2017@student.uny.ac.id, Asell Jago_IG

Halaman 1 dari 4

11.00

Survei Tingkat Motivasi Berolahraga Maha...

Survei Tingkat Motivasi Berolahraga Mahasiswa Pada Era Pandemi COVID-19

Bagian 1: Data diri

Nama (isi bila ingin mengikuti undian) *

Jawaban Anda

Email (isi bila ingin mengikuti undian) *

Jawaban Anda

No. Telp (isi bila ingin mengikuti undian) *

Jawaban Anda

Usia *

Jawaban Anda

Ilmu Keolahragaan Angkatan? *

2018

2019

2020

2021

Jenis Kelamin *

Laki-laki

Perempuan

Menurut anda, di daerah mana anda tinggal? *

Pedesaan (sepi tidak banyak orang)

Pinggiran Kota (cukup ramai, cukup padat penduduk)

Perkotaan (ramai, padat penduduk)

Di daerah mana anda tinggal/Kost? *

Sleman

Bantul

Kota Yogyakarta

Kulon Progo

Gunung Kidul

Halaman 2 dari 4

[Kembali](#) [Berikutnya](#)

11:12 Survei Tingkat Motivasi Berolahraga Mahasiswa...

9. Berapa menit lama waktu yang Anda gunakan untuk aktivitas berjalan maupun bersepeda tersebut perhari

Jawaban Anda

10. Olahraga Berat (misal: fitness, sepak bola, tinju basket, berlari): Apakah Anda melakukan olahraga tersebut secara rutin? *

1 2
Ya Tidak (lanjut no 13)

11. Olahraga Berat (misal: fitness, sepak bola, tinju basket, berlari): Dalam seminggu, berapa hari anda melakukannya?

1 2 3 4 5 6 7

12. Berapa menit lama waktu yang Anda gunakan untuk olahraga berat tersebut perhari?

Jawaban Anda

13. Olahraga Sedang (misal: jalan cepat, berenang, bersepeda, golf, voli): Apakah Anda melakukan olahraga sedang selama minimal 10 menit secara rutin? *

1 2
Ya Tidak (lanjut no 16)

14. Olahraga Sedang: Dalam 1 minggu, berapa hari Anda melakukannya?

1 2 3 4 5 6 7

15. Berapa menit lama waktu yang anda gunakan untuk aktivitas olahraga sedang tersebut perhari?

Jawaban Anda

16. Berapa menit waktu yang anda habiskan biasanya untuk duduk-duduk, bersantai, bermain, atau berbaring menonton TV dalam sehari? *

Jawaban Anda

Halaman 4 dari 4

Kembali Kirim Kosongkan

11:12 Survei Tingkat Motivasi Berolahraga Mahasiswa...

* Wajib

Bagian 3: Survei Tingkat Aktivitas Fisik

Pertanyaan tentang:

- Aktivitas Kerja (No 1-6)
- Aktivitas Transportasi (No 7-9)
- Aktivitas Olahraga di Waktu Luang (No 10-15)
- Aktivitas Bersantai (No 16)

Aktivitas Berat: menyebabkan peningkatan frekuensi napas atau detak jantung (sampai berdekap-gekap dan sakit kepala) misal lari, angkat beban, Futsal

Aktivitas Sedang: menyebabkan sedikit peningkatan dalam frekuensi napas atau detak jantung misal jalan cepat, bersepeda.

1. Aktivitas berat: Apakah jenis pekerjaan anda termasuk jenis pekerjaan yang melibatkan aktivitas berat misal membawa tas atau barang yang berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain? *

1 2
Ya Tidak (lanjut no 4)

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

1 2 3 4 5 6 7

3. Berapa menit lama waktu yang Anda gunakan untuk aktivitas berat tersebut perhari

Jawaban Anda

4. Aktivitas Sedang: Apakah pekerjaan anda termasuk aktivitas sedang (misal berjalan atau mengangkat barang yang ringan)? *

1 2
Ya Tidak (lanjut no 7)

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

1 2 3 4 5 6 7

6. Berapa menit lama waktu yang Anda gunakan untuk aktivitas sedang tersebut perhari?

Jawaban Anda

7. Apakah Anda berjalan atau menggunakan sepeda selama minimal 10 menit secara rutin untuk berpergian ke suatu tempat? *

1 2
Ya Tidak (lanjut no 10)

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

1 2 3 4 5 6 7

Lampiran 5 Data Penelitian

Nama Lengkap	Jenis Kelamin	Umur	Angkatan	P1	P2
Dimas zakri	Laki-laki	22	2018	2	4
Dzikri Nur Hayat	Laki-laki	22	2019	2	
R Permana Wijaya	Laki-laki	19	2020	1	3
Akmal Kurniawan	Laki-laki	19	2021	2	
Abdiel Setyawan	Laki-laki	21	2019	2	
Ready Prasetyo	Laki-laki	18	2020	1	3
Muhammad Dipo Cipta Abdu Alghoony	Laki-laki	18	2021	2	
Pramoda Judha Giwangkara	Laki-laki	18	2021	2	
Erlangga Faiq Sadad Ardiansyah	Laki-laki	19	2020	1	6
FX. Risang Anugrah Gusti	Laki-laki	19	2020	1	3
Very Ferdinand Silalahi	Laki-laki	18	2021	2	6
Muhyidin Salim	Laki-laki	18	2021	1	3
YOFA HERVIAN MAULANA FAHREZI	Laki-laki	18	2021	2	
Fadilla Multazam	Laki-laki	18	2021	2	3
Richard pratama putra	Laki-laki	20	2019	2	
Juandi Benito Simamora	Laki-laki	20	2019	1	5
Fiki Cahya Permana	Laki-laki	20	2019	2	
Richo Ferdianza	Laki-laki	18	2021	2	
Fauzi Prayuda arbi	Laki-laki	18	2021	2	
Ramadhan Nanto	Laki-laki	19	2021	1	6
Muhammad fatih farahat	Laki-laki	18	2021	2	3
Muhammad Yunnan Arya Ghana	Laki-laki	19	2021	1	2
Muchammad Annafiu Rochman	Laki-laki	21	2018	1	4
Ryan Nur Fadzillah	Laki-laki	21	2018	1	3
Mohamad Faqih Hartanto	Laki-laki	18	2020	1	4
Muhammad Fahrudin	Laki-laki	18	2021	2	
Muhammad Farkhan Haqiqi	Laki-laki	21	2019	2	
Rizky Yudha Saputra	Laki-laki	19	2020	2	
Zakiya Ali Ardi Addarajat	Laki-laki	19	2020	2	
Faki Khairun Naili	Laki-laki	19	2020	2	
Muhammad Dimas Risqi Aditiya	Laki-laki	19	2020	2	
Rahman	Laki-laki	19	2020	1	3
M Irvan Athif Pangrang	Laki-laki	19	2020	2	
Fadil al-fatan Asis	Laki-laki	19	2020	1	3
Yova Aji Kurniawan	Laki-laki	19	2020	1	4
Muhammad Azsriel Setyawan Falevi	Laki-laki	19	2020	1	5
Muhammad Jabir	Laki-laki	19	2020	1	5
Bagas Cipto Hayadi	Laki-laki	19	2020	1	5
Erlan Firmansyah	Laki-laki	19	2020	1	5
Abdul Hanif	Laki-laki	19	2020	1	5
Rizky Bima Mahira	Laki-laki	19	2020	1	5
Muhammad Adib Farhan	Laki-laki	19	2020	1	5
Ilham Farabi	Laki-laki	19	2020	1	6
FX. Risang Anugrah Gusti	Laki-laki	19	2020	1	6
Fahrie Yanuar Firdaus	Laki-laki	19	2020	1	6
Azkaa Hammaam	Laki-laki	19	2020	1	6

Muhammad Mayldini	Laki-laki	19	2020	1	5
VERI BAGUS ISTIAWAN	Laki-laki	20	2019	2	4
Albani Dharma Juliano	Laki-laki	19	2020	1	5
Tisar Ibnu Mansyar	Laki-laki	19	2020	2	
Ready Prasetyo	Laki-laki	19	2020	2	
Nanda bagus riyadi	Laki-laki	19	2021	1	5
Alvin prasetya	Laki-laki	19	2020	1	6
Anugrah Andhica Putra Pradana	Laki-laki	19	2020	2	
Andri Oktavian	Laki-laki	18	2021	1	5
Ilham handarudin	Laki-laki	19	2021	1	5
Kristoforus Pihantono Yudha Christianto	Laki-laki	19	2020	1	5
Muhammadiyah Rozi Aqmawa	Laki-laki	19	2020	1	4
Dimas Fachri Rafsanjani	Laki-laki	19	2020	1	5
Muhammad Syarif Usman	Laki-laki	19	2020	1	4
Dhika Maulana	Laki-laki	19	2020	1	4
Zulfikar Hari Sulaksono	Laki-laki	19	2020	1	5
Ahmad Hamdan Faizin	Laki-laki	20	2020	1	5
Rangga Jati	Laki-laki	19	2020	2	
Mohamad Faqih Hartanto	Laki-laki	19	2020	1	3
Amel	Perempuan	21	2019	2	
DIAN SRI MARIATI	Perempuan	20	2019	1	2
Inneke cahya putri	Perempuan	20	2019	2	
Salma Ameliawati	Perempuan	18	2021	2	1
Yuli Astuti	Perempuan	19	2021	1	4
Az Zahra Syahada Abel Ramadhani	Perempuan	19	2020	2	
Rizky Vania Amanda	Perempuan	18	2021	2	5
Athiyya azhaar	Perempuan	18	2021	2	1
Anisya Nur Aini	Perempuan	18	2020	2	4
Hana Sari Kamilah	Perempuan	18	2021	2	
Patricia Ratna	Perempuan	21	2020	2	
Dian Fauziyah	Perempuan	19	2021	2	1
Nurlaila	Perempuan	19	2020	2	
Reni Wulandari	Perempuan	19	2020	2	
Lira	Perempuan	18	2021	2	
Sundari Putri Rahayu	Perempuan	19	2020	1	4
Septina Kischoirunnisa	Perempuan	20	2018	2	
Nestty Gema	Perempuan	21	2018	2	
Ayu Ratna	Perempuan	21	2020	2	
reni wulandari	Perempuan	19	2020	2	
Anindia bella	Perempuan	18	2021	2	
Winda Noviani	Perempuan	19	2019	2	
Deva Maharani Putri	Perempuan	21	2019	2	
Anisya Nur Aini	Perempuan	19	2020	2	4
Mayangsari Retno	Perempuan	21	2020	2	
Vindy cahyaningrum	Perempuan	18	2021	1	5
Bertha Carlin Mofu	Perempuan	19	2020	1	5
Mila Nur Aini	Perempuan	19	2020	1	6

P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12
2			2			1	2	120
1	3	25	1	6	20	2		
1	6	180	1	4	15	2		
1	4	30	2			1	2	90
1	5	120	1	6	240	1	4	60
2			2			1	6	120
1	5	90	2			1	4	80
1	6	90	2			1	3	75
2			2			1	3	150
1	4	30	2			1		30
1	2	30	1	1	6	2	1	240
2			1	4	30	1	4	120
1	6	60	2			1	3	120
1	7	120	1	7	120	1	3	30
1	5		1	5		1	5	
1	3	60	2			2		
2			1	7	200	1	5	90
1	5	30	1	3	15	2		
2			2			1	6	240
1	2	10	1	3	15	2	1	30
1	4	150	1	1	180	1	2	90
1	4	20	1	5	15	1	3	90
2			1	5	30	1	3	60
2			2			1	3	120
2			2			1	5	120
1	4	30	1	4	30	2		
1	4	30	2			1	3	60
1	4	40	2			1	3	60
1	4	40	2			1	3	60
1	5	60	2			1	3	60
1	5	30	2			1	3	60
1	4	30	2			1	3	60
1	4	30	2			1	3	60
1	5	60	1	5	30	1	3	60
1	4	30	2			1	3	60
1	5	30	2			1	3	60
1	5	30	1	2	30	1	4	60
1	5	30	2			1	3	75
1	5	30	1	2	60	1	3	60
1	5	30	2			1	3	60
1	5	30	1	4	30	1	3	90
1	6	120	2			1	4	90
1	6	90	2			1	3	90
1	6	120	1	3	90	1	3	90
1	6	120	2			1	3	90
1	5	90	1	5	60	1	4	90

P13	P14	P15	P16	Nilai MET	Kategori	MET AF Be	MET AF Re	MET AF Per
2			360	1920	SEDANG	0	1920	960
1	4	30	35	1620	SEDANG	1080	480	0
2			300	4560	TINGGI	8880	0	0
2			420	1920	SEDANG	960	1440	720
1	5	90	360	12360	TINGGI	10560	3720	960
2			320	5760	TINGGI	0	5760	2880
2			420	4360	TINGGI	3600	2560	1280
2			180	8280	TINGGI	4320	1800	900
2			240	7200	TINGGI	0	3600	1800
2			120	1920	SEDANG	960	0	0
2	2	30	30	3144	TINGGI	504	2160	960
2			300	4320	TINGGI	480	3840	1920
1	1	60	840	6000	TINGGI	2880	3120	1440
1	3	90	240	8520	TINGGI	10080	1800	360
1	5		60	0	RENDAH	0	0	0
1	5	120	180	3120	TINGGI	1440	2400	0
1	7	120	300	12560	TINGGI	5600	6960	1800
2			360	780	SEDANG	1380	0	0
1	2	60	420	23520	TINGGI	0	12000	5760
2	2	15	60	860	SEDANG	340	360	120
1	1	120	180	6960	TINGGI	5520	1920	720
1	2	30	360	3980	TINGGI	940	2400	1080
1	1	60	300	3720	TINGGI	600	1680	720
2			24	8640	TINGGI	0	2880	1440
2			240	4800	TINGGI	0	4800	2400
1	2	60	360	1440	SEDANG	1440	480	0
1	2	45	300	2280	SEDANG	960	1800	720
1	2	60	240	2560	SEDANG	1280	1920	720
1	2	60	300	2560	SEDANG	1280	1920	720
1	1	60	300	2880	SEDANG	2400	1680	720
1	2	60	300	3960	TINGGI	1200	1920	720
1	2	60	240	2400	SEDANG	960	1920	720
1	2	30	180	3120	TINGGI	960	1680	720
1	4	60	90	5800	TINGGI	3000	2400	720
1	3	60	60	3840	TINGGI	960	2160	720
1	3	60	60	3960	TINGGI	1200	2160	720
1	2	60	60	4440	TINGGI	1440	2400	960
1	3	60	60	4320	TINGGI	1200	2520	900
1	3	60	30	4240	TINGGI	1680	2160	720
1	3	60	60	3960	TINGGI	1200	2160	720
1	3	60	60	5160	TINGGI	1680	2880	1080
2			180	10080	TINGGI	5760	2880	1440
2			180	8640	TINGGI	4320	2160	1080
1	3	90	180	12960	TINGGI	6840	3240	1080
1	3	90	180	11880	TINGGI	5760	3240	1080
2			180	9480	TINGGI	4800	2880	1440

2	2	60	60	11040	TINGGI	5280	4320	1920
1	3	90	180	11880	TINGGI	6240	3240	1080
1	3	60	840	11120	TINGGI	17360	2160	720
1	2	60	240	1920	SEDANG	960	1440	480
1	4	90	120	9120	TINGGI	3600	4320	1440
1	4	90	120	8400	TINGGI	2400	4320	1440
1	2	60	300	2520	SEDANG	1200	1920	720
1	4	90	120	7920	TINGGI	2400	4320	1440
1	3	90	120	8760	TINGGI	5520	3240	1080
1	2	60	60	3320	TINGGI	1200	1920	720
1	3	60	90	2720	SEDANG	1120	1680	480
1	3	30	90	3600	TINGGI	1200	1800	720
1	3	60	90	4200	TINGGI	1200	2640	960
1	3	60	90	4200	TINGGI	1200	2640	960
1	3	60	90	3960	TINGGI	1200	2160	720
1	2	60	90	3720	TINGGI	1200	1920	720
1	1	60	180	2160	SEDANG	960	1680	720
2			240	2340	SEDANG	1320	960	480
1	1	180	310	1920	SEDANG	2280	720	0
1	3	25	30	1300	SEDANG	1020	420	60
2			200	2220	SEDANG	1980	960	480
1	3	15	120	1160	SEDANG	1140	260	40
1	2	60	120	6820	TINGGI	2800	4320	1920
1	6	30	180	5520	TINGGI	0	5520	2400
1	3	30	120	9000	TINGGI	6960	600	120
1	3	120	180	3600	TINGGI	0	3360	960
1	2	15	90	3600	TINGGI	1080	2040	960
1	2	60	120	2400	SEDANG	960	1920	720
1	3	60	120	3600	TINGGI	5280	720	0
1	5	60	30	4700	TINGGI	2940	2400	600
1	2	60	120	2400	SEDANG	960	1920	720
1	2	30	60	1680	SEDANG	960	1200	480
1	4	30	60	3720	TINGGI	2160	2400	960
2	3	45	120	2660	SEDANG	1840	1020	240
2			360	2700	SEDANG	4800	0	0
1	1	30	320	1320	SEDANG	360	1080	480
1	2	120	300	3360	TINGGI	3840	960	0
1	2	45	120	3660	TINGGI	2460	1800	720
2			180	4800	TINGGI	0	4800	2400
2			90	1680	SEDANG	3360	0	0
2			240	960	SEDANG	1920	0	0
1	3	30	90	4440	TINGGI	1680	2280	960
2	7		200	1680	SEDANG	2640	0	0
1	3	90	180	9240	TINGGI	5280	2520	720
1	2	90	180	7440	TINGGI	4320	2880	1080
1	3	90	180	9240	TINGGI	4800	1080	0
1	1	60	120	1680	SEDANG	960	1200	480

1	1	60	320	2160	SEDANG	960	1660	720
1	3	45	240	1820	SEDANG	960	1340	400
1	2	60	240	1920	SEDANG	960	1440	480
2			300	1320	SEDANG	1200	720	360
1	2	60	120	2040	SEDANG	1200	1440	480
2			60	2840	SEDANG	1200	1440	720
2			60	2520	SEDANG	1200	720	360
1	4	60	60	4440	TINGGI	1200	960	0
1	3	60	180	8760	TINGGI	4800	2160	720

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian

