

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK TENAGA PENGAJAR DI LINGKUNGAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BERDASARKAN
KARAKTER DEMOGRAFI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Disusun oleh :

Madrais

1504735

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2019

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK TENAGA PENGAJAR DI LINGKUNGAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BERDASARKAN KARAKTER
DEMOGRAFI**

Oleh:

Madrais

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Madrais 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi atau dengan cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

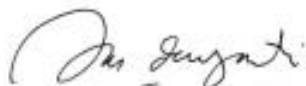
MADRAIS

1504735

**TINGKAT AKTIVITAS FISIK TENAGA PENGAJAR DI LINGKUNGAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BERDASARKAN
KARAKTER DEMOGRAFI**

disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. dr. Imas Damayanti, M.Pd.

NIP: 198007212006042001

Pembimbing II

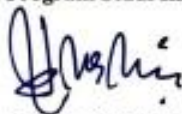


Kuston Sultoni, S.Si., M.Pd.

NIP: 198805142015041001

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

NIP: 196812201998022001

ABSTRAK

TINGKAT AKTIVITAS FISIK TENAGA PENGAJAR DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA BERDASARKAN KARAKTER DEMOGRAFI

Madrais
1504735

Dosen Pembimbing I : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Kuston Sultoni, S.Si., M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran dan perbedaan aktivitas fisik antar fakultas, usia dan jenis kelamin tenaga pengajar dilingkungan universitas pendidikan indonesia. Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif, adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *accidental sampling*, yakni teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu konsumen yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Dengan cara dari setiap fakultas masing-masing ada sampelnya. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 201 dosen Universitas Pendidikan Indonesia. Prosedur penelitian ini dengan menyebarkan angket kepada responden. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* yaitu merupakan instrumen dalam bentuk kuesioner yang diadopsi dari *World Health Organization (WHO)* yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik masyarakat di seluruh dunia yang berjumlah 16 butir soal. Melalui penelitian ini dapat diketahui rata-rata MET aktivitas fisik Dosen UPI berdasarkan fakultas yaitu 3.400, yang berarti dalam kategori ini termasuk berat. Untuk rata-rata MET aktivitas fisik Dosen UPI berdasarkan usia yaitu 3.784 yang berarti dalam kategori ini termasuk berat. Untuk rata-rata MET aktivitas fisik Dosen UPI berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki 4.253 dan perempuan 2.830 yang berarti aktivitas fisik laki-laki termasuk kategori berat dan perempuan termasuk dalam kategori sedang. Adapun untuk penelitian mengenai perbedaan aktivitas fisik antar fakultas yaitu terdapat perbedaan yang signifikan, untuk perbedaan aktivitas fisik antar usia tidak terdapat perbedaan yang signifikan dan untuk perbedaan aktivitas fisik antar jenis kelamin terdapat perbedaan yang signifikan.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kebugaran dan kesehatan.

ABSTRACT

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITIES OF TEACHERS IN THE INDONESIAN EDUCATION UNIVERSITY BASED ON DEMOGRAPHIC CHARACTERS

Madrais
1504735

Supervisor I : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

Supervisor II : Kuston Sultoni, S.Si., M.Pd.

This study aims to determine how the description and differences in physical activity between faculties, age and gender of teaching staff in Indonesian education universities. The method used is descriptive method, while the sampling technique used is accidental sampling, namely the technique of selecting sample s based on conversation, namely consumers discussing / incidental meeting with researchers can be used as a sample, if seen by relevant people found appropriate as a source of data. By way of each faculty there is a sample. The sample in this study was an experiment of 201 Indonesian Education University lecturers. The procedure of this research was a questionnaire campaign for respondent. The research instrument used was the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) which in an instrument in the form of a questionnaire adopted from the World Health Organization (WHO) which is used the measure the level of physical activity of people in the world that produces 16 items. Through this research, it can be seen that the average physical activity MET of UPI lecturers based on faculties is 3.400, which means that in this category is weight. The average physical activity rating of UPI lecturers based on age is 3.784, which means that in this category is weight. For the average physical activity method, UPI lecturers are based on the gender of 4.253 males and females, which means that physical activity of men is in the heavy category and women are included in the moderate category. For research on significant physical differences, between significant facts, for significant physical differences, the difference between significant and significant.

Keywords: physical activity, fitness and health.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMAKASIH	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL, GAMBAR DAN LAMPIRAN	ix

BAB I

PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	4

BAB II

KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Aktivitas Fisik.....	7
2.1.2 Jenis – jenis Aktivitas Fisik	8
2.1.3 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	9
2.1.4 Manfaat Aktivitas Fisik	9
2.2 <i>Exercise</i> atau Olahraga	11
2.3 <i>Wellness</i> (Kesehatan).....	11
2.3.2 Jenis-jenis Kesehatan.....	12
2.3.3 Manfaat dan Tujuan Sehat.....	13
2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Hidup Sehat.....	13
2.4 Kebugaran Jasmani	13
2.4.1 Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan	14
2.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	15
2.4.3 Fungsi Kebugaran Jasmani	15
2.5 Penelitian yang Relevan	16
2.6 Posisi Keilmuan Penulis	17

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN	18
3.1 Desain Penelitian	18
3.2 Partisipan	18
3.3 Populasi dan Sampel.....	19
3.4 Instrumen Penelitian	19
3.5 Prosedur Penelitian	20
3.6 Analisis Data.....	21

BAB IV

PEMBAHASAN	24
4.1 Temuan Penelitian	24

MADRAIS, 2019

TINGKAT AKTIVITAS FISIK TENAGA PENGAJAR DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN
INDONESIA BERDASARKAN KARAKTER DEMOGRAFI

Universitas Pendidikan Indonesia repository.upi.edu perpustakaan.upi.edu

4.2	Uji Asumsi.....	24
4.2.1	Uji Normalitas	24
4.2.2	Uji Homogenitas	26
4.2.3	Uji Hipotesis	27
4.3	Pembahasan	31
4.3.1	Bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan karakteristik demografi.....	31
4.3.2	Apakah terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik tenaga pengajar di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia pada berbagai karakteristik demografi.....	33

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Kesimpulan	35
5.2 Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	37

LAMPIRAN.....	39
Lampiran 1. Tes Normalitas.....	39
Lampiran 2. Tes Homogenitas	40
Lampiran 3. Uji Perbedaan	41
Lampiran 4. Hasil Data Responden Perkategori	43
Lampiran 5. SK Skripsi.....	45
Lampiran 6. Kartu Bimbingan	48
Lampiran 7. SK Penelitian	52
Lampiran 8. Kuesioner Penelitian.....	53
Lampiran 9. Dokumentasi.....	55
Lampiran10. Riwayat Hidup.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbedaan komponen kebugaran jasmani	15
Tabel 3.1 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	20
Tabel 3.2 Kategori Usia	22
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Fakultas	24
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Usia.....	25
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Jenis Kelamin	25
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Fakultas.....	26
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Usia	26
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Jenis Kelamin.....	27
Tabel 4.7 Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Tenaga Pengajar UPI antar Fakultas.....	30
Tabel 4.8 Perbedaan Aktivitas Fisik Tenaga Pengajar UPI antar Usia.....	30
Tabel 4.9 Perbedaan Aktivitas Fisik Tenaga Pengajar UPI antar Jenis Kelamin .	31

GAMBAR

Gambar 3.1 Struktur Prosedur Penelitian.	20
Gambar 4.1 Tingkat Aktivitas Fisik Tenaga Pengajar UPI	28
Gambar 4.2 Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia	29
Gambar 4.3 Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin	29

LAMPIRAN

Lampiran 1. Tes Normalitas.....	39
Lampiran 2. Tes Homogenitas	40
Lampiran 3. Uji Perbedaan	41
Lampiran 4. Jumlah Dosen Perkategori	43
Lampiran 5. SK Skripsi.....	45
Lampiran 6. Kartu Bimbingan	48
Lampiran 7. SK Penelitian	52
Lampiran 8. Instrumen Penelitian	53
Lampiran 9. Dokumentasi.....	55
Lampiran 10. Riwayat Hidup.....	56

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Omar, K., & Rütten, A. (2008). Relation of leisure time, occupational, domestic, and commuting physical activity to health indicators in Europe. *Preventive Medicine*, 47(3), 319–323. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.03.012>
- Adang Suherman, dkk. (2019). *Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI Bandung.
- Adisapoetra. (2005). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Kegemukan pada Kohort Anak Tahun 2011 di Kota Bogor*. Tesis. Fakultas Masyarakat. Universitas Indonesia. Jakarta
- American Diabetes Association. (2015). *Physical Activity is Important*. Diakses dari <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness/physical-activityisimportant.html> pada tanggal 23 Juli 2019.
- Corbin, C.B., Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness*. Iowa: Brown and Benchmark Publisher.
- Edward McAuley, Morris, K. S., Konopack, J. F., Doerksen, S. E., Rosengren, K. R., Motl, R. W., & McAuley, E. (2006). Physical activity and quality of life in older adults: Influence of health status and self-efficacy. *Annals of Behavioral Medicine*, 31(1), 99–103. https://doi.org/10.1207/s15324796abm3101_14
- Frankle, Jack. R. (2011). *How to Design and Evaluate Research in Education*. Published by McGraw-Hill, a business unit of The McGraw-Hill Companies, Inc., 1221 Avenue of the Americas, New York, NY 10020.
- Fynmore, R. J. (1985). Bishop White Kennett's father. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. <https://doi.org/10.1093/nq/s9-IX.228.365-f>
- G. Ronda, P. V. A. & J. B. (2001). Ronda, G., Van Assema, P., & Brug, J. (2001). Stages of change, psychological factors and awareness of physical activity levels in the Netherlands. *Health promotion international*, 16(4), 305–314. *Department of Health Education and Promotion, Maastricht University*, 16(4), 305–314.
- Kemenkes RI. (2007). *Standar Informasi Perekam Medis dan Informasi Kesehatan Nomor 337/Menkes/SK/III/2007*. Jakarta: Menkes RI.
- Lesmana, I S. (2001). *Prinsip Dasar Cidera Olahraga*, UIEO. Jakarta.
- M. Luthfi, N. (2019). *Gambaran Aktivitas Fisik, Kesehatan dan Kualitas Hidup Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia*. Skripsi. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Margono, S. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Physical Activity and Health*, 32, 314–363. <https://doi.org/10.5860/choice.46-0923>
- Mukholid Agus (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.

- Muzamil, M.S., & Martini, R. D. (2014). *Artikel Penelitian Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usila di Kelurahan Jati Padang Timur*, 3(2), 202-205.
- Nurmalina, Rina. (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Olivia Dwimaswati. (2015). *Perbedaan Aktivitas Fisik pada Pasien Asma Terkontrol Sebagian dengan Tidak Terkontrol di RSUD Dr. Moewardi*. Thesis. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., ... Wilmore, J. H. (1995). Public Health and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of American Medical Association*, 273(5), 402–407. <https://doi.org/10.1001/jama.1995.03520290054029>
- Pratiwi Retnaningsih. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga Dengan Andropause*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- [RISKESDAS] Riset Kesehatan Dasar. (2007). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Statiskian. (2017). *Teknik Sampling dalam Penelitian*. Diakses dari <https://www.statistikian.com/2017/06/teknik-sampling-dalam-penelitian.html> pada tanggal 18 Juli 2019.
- Taylor, A. H. et al. (2004). *Physical Activity and Older Adults : a Review of Health Benefits and the Effectiveness of Interventions*.
- Warbuton, D.E. (2006). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta.
- WHO. (2015). *Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide*. Diakses dari <http://who.int/chp/steps/GPAQ%20Instrument%20and%20Analysis%20Guide%20v2.pdf> pada tanggal 24 Juli 201

