

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN PERSEPSI MANFAAT
BEROLAHRAGA (*PERCEIVED EXERCISE BENEFIT*) MAHASISWA UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA PADA ERA PANDEMI CORONA VIRUS DI
INDONESIA

SKRIPSI

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



Disusun oleh :
Asep Hadi Saputra
1606794

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

2020

=====

Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Persepsi Manfaat Berolahraga (*Perceived Exercise Benefit*) Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Pada Era Pandemi Corona Virus Di Indonesia

Oleh
Asep Hadi Saputra

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

© Asep Hadi Saputra, 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

ASEP HADI SAPUTRA

1606794

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN PERSEPSI MANFAAT
BEROLAHGA (*PERCEIVED EXERCISE BENEFIT*) MAHASISWA UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA PADA ERA PANDEMI
CORONA VIRUS DI INDONESIA

Mengetahui dan disetujui oleh:

Pembimbing I



Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

NIP: 19631107 198803 2 002

Pembimbing II



Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

NIP: 19800721 200604 2 001

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



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

NIP: 19681220 199802 2 001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN PERSEPSI MANFAAT BEROLAHGA (*PERCEIVED EXERCISE BENEFIT*) MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA PADA ERA PANDEMI CORONA VIRUS DI INDONESIA**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan

ASEP HADI SAPUTRA

NIM. 1606794

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi ALLAH SWT karena atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Persepsi Manfaat Berolahraga (*Perceived Exercise Benefit*) Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Pada Era Pandemi Corona Virus Di Indonesia”. Skripsi ini disusun berdasarkan syarat agar memperoleh gelar Sarjana Sains Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Selama menyelesaikan skripsi ini, peneliti sedikit mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat Ridho dari ALLAH SWT, usaha, dorongan, motivasi dan bimbingan dari berbagai pihaknya akhirnya peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata dengan segala kerendahan hati dan juga ilmu, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari seluruh pihak sangat diinginkan oleh peneliti. Semoga hasil penelitian ini bisa berguna maupun bermanfaat baik bagi peneliti khususnya dan para praktisi olahraga pada umumnya, serta mendapat anugerah dan juga keberkahan dari ALLAH SWT *aamiin*.

Bandung, Agustus 2020

ASEP HADI SAPUTRA

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti sangat mengapresiasi kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing dan mendukung peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, baik berupa tenaga, pikiran. Dalam kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. ALLAH SWT yang mana atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya peneliti masih diberikan nikmat iman, nikmat islam, nikmat ihsan, nikmat umur dan juga kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dari awal hingga akhir.
2. Kedua orang tua tercinta yakni, Bapak Ade koswara dan Ibu Elah hayati yang selalu memberikan do'a, mencurahkan segala perhatian dan kasih sayang, kesabaran, pengorbanan dan kerja keras tanpa lelah dari lahir hingga detik ini untuk membesarkan dan mendidik peneliti hingga dapat menempuh pendidikan yang layak, menasehati dan menyemangati tanpa henti dan juga dukungan penuh baik lahir maupun batin dari lahir hingga detik ini.
3. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A. Selaku Dekan FPOK yang telah mendukung dan memfasilitasi peneliti selama peneliti menempuh perkuliahan.
4. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmunya, dukungan dan juga memberikan semangat serta dorongan selama menempuh perkuliahan dan juga menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan juga dukungan kepada peneliti selama menempuh perkuliahan dan skripsi.
6. Ibu Dra. Yati Ruhayati, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan ilmunya dengan baik kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.
7. Ibu Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan ilmunya dengan baik kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.

8. Tim Payung Penelitian Dosen yang telah mengarahkan, memberikan ilmunya dengan baik dan juga menuntun ataupun membimbing kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.
9. Seluruh Dosen, Staf dan Karyawan Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu memfasilitasi peneliti, memberikan ilmunya dengan baik, dorongan dan juga dukungan selama menempuh perkuliahan dan skripsi.
10. Kedua Kakak yakni Ida Nurfarida Amd.Keb. dan Dewi Anggraeni, S.Tr.Kes yang memberikan semangat dan aura positif agar peneliti cepat menyelesaikan skripsi dengan baik.
11. Keluarga Besar Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 atas semangat, kebersamaan dan pengalaman selama perkuliahan.
12. Teman-teman kosan yang telah memberikan dukungan, semangat, hiburan dari awal kenal hingga saat ini dan juga membantu dalam proses penyusunan skripsi.
13. Teman-teman Alumni Laper fc khususnya Diki Muhamad Hilman yang memberikan dukungan, semangat dan juga do'a selama menempuh kuliah maupun skripsi.
14. Bapak Aswan hermwana yang setia memfasilitasi dan telah mengizinkan peneliti untuk mengerjakan skripsi di kosan beliau dari tahun 2019 hingga wisuda.
15. Teman-teman Karang Taruna Desa Dukanggenteng atas kebersamaan, pengalaman, kenyamanan, dan tentu ilmu yang bermanfaat serta barokah selama menjadi ketua karang taruna hingga menjadi suatu keluarga.
16. Khatami Nurseha teman sejurusan yang telah banyak membantu peneliti membuat skripsi hingga selesai.
17. Semua pihak yang telah memberikan do'a, dukungan, dan membantu peneliti baik berupa pikiran, tenaga dan lainnya.

Peneliti memanjatkan do'a kepada ALLAH SWT semoga kebaikan yang sudah diberikan kepada peneliti akan di balas dan diganti oleh ALLAH SWT yang lebih baik berlipat ganda dan juga barokah *aamiin*.

Bandung, Agustus 2020

Peneliti

ABSTRAK
HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN PERSEPSI MANFAAT
BEROLAHRAGA (*PERCEIVED EXERCISE BENEFIT*) MAHASISWA UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA PADA ERA PANDEMI
CORONA VIRUS DI INDONESIA

Asep Hadi Saputra

1606794

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

Pembimbing I : Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

Pembimbing II : Dr. dr. Imas Damayati, M.Kes.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dan persepsi manfaat berolahraga (*perceived exercise benefit*) mahasiswa universitas Pendidikan Indonesia pada era pandemic corona virus di Indonesia. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korerasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif universitas Pendidikan Indonesia yang berjumlah 34.612 orang. Jumlah sampel sebanyak 389 sampel dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa *Global physical activity questionnaire* dan *Exsercise Benefit Barriers Scale*. *Global physical activity questionnaire* digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dengan hasil mahasiswa UPI aktivitas fisik tinggi. *Exsercise Benefit Barriers Scale* digunakan untuk mengukur persepsi manfaat berolahraga dengan hasil mahasiswa UPI setuju dengan manfaat berolahraga sebagai pencegahan penyakit. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan *Spearman Correlation Test*. Hasil analisis data menunjukkan terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dan persepsi manfaat berolahraga (*perceived exercise benefit*) mahasiswa universitas Pendidikan Indonesia pada era pandemic corona virus di Indonesia ($p=0,000<0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Manfaat Berolahraga, Corona Virus, GPAQ, EBBS.

Asep Hadi Saputra, 2020

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN PERSEPSI MANFAAT BEROLAHRAGA (*PERCEIVED EXERCISE BENEFIT*) MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA PADA ERA PANDEMI CORONA VIRUS DI INDONESIA

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

ABSTRACT

Relationship between Physical Activity and Perceived Exercise Benefit Indonesian University of Education Students in the Era Corona

Virus Pandemic in Indonesia

Asep Hadi Saputra

1606794

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and perceived exercise benefit Indonesian university of education students in the era corona virus pandemic in Indonesia. The method used is a quantitative research method with a correlation research approach. The population in this study were active students of the Indonesian University of Education, amounting to 34,612 people. The total of 389 samples with the sampling technique using cluster random sampling. The instruments used were Global physical activity questionnaire and an Exsercise Benefit Barriers Scale. The global physical activity questionnaire was used to measure the level of physical activity with the results of UPI students having high physical activity. The Exsercise Benefit Barriers Scale was used to measure the perceived benefits of exercise with the results that UPI students agreed with the benefits of exercise as a health prevention. The data were analyzed using the Spearman Correlation Test. The results of data analysis showed there is a correlation between physical activity and perceived exercise benefit Indonesian university of education students in the era corona virus pandemic in Indonesia. ($p=0,000<0,05$) which meant there is a significant correlation.

Keywords: Physical Activity, Benefits of Exercise, Corona Virus, GPAQ, EBBS.

Asep Hadi Saputra, 2020

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN PERSEPSI MANFAAT BEROLAHRAGA (*PERCEIVED EXERCISE BENEFIT*) MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA PADA ERA PANDEMI CORONA VIRUS DI INDONESIA

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

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	2
PERNYATAAN	4
KATA PENGANTAR	5
UCAPAN TERIMA KASIH	6
ABSTRAK.....	8
ABSTRACT.....	9
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Jenis Kegiatan dalam Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Manfaat Aktivitas Fisik	Error! Bookmark not defined.
2.2 <i>Exercise</i> atau Olahraga	Error! Bookmark not defined.
2.3 <i>Wellness</i> (Kesehatan).....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Kesehatan	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Jenis-jenis Kesehatan	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Manfaat dan Tujuan Sehat.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.4 Faktor yang Mempengaruhi Hidup Sehat	Error! Bookmark not defined.
2.4 Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Komponen Kebugaran Jasmani Terkait Kesehatan	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.

2.4.3 Fungsi Kebugaran Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.5 Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.6 Kerangka Berfikir.....	Error! Bookmark not defined.
2.7 Posisi Keilmuan Penulis.....	Error! Bookmark not defined.
2.8 Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Partisipan	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Uji Coba Instrumen	Error! Bookmark not defined.
3.6 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.8 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.9 Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.10 Prosedur Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.1 Deskriptif Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.2 Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.3 Uji Homogenitas Data	Error! Bookmark not defined.
3.8.4 Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan dan Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Deskripsi Data Temuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Uji Homogenitas Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Gambaran Persepsi Manfaat Berolahraga mahasiswa universitas Pendidikan Indonesia	Error! Bookmark not defined.
4.1.5 Gambaran Persepsi Manfaat Berolahraga Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Pada era Covid-19 Berdasarkan per sub-skala.....	Error! Bookmark not defined.

4.1.6	Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia di era Covid-19	Error! Bookmark not defined.
4.1.7	Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik mahasiswa UPI Berdasarkan Gender ..	Error! Bookmark not defined.
	Bookmark not defined.	
4.1.8	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan Temuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Gambaran persepsi manfaat berolahraga mahasiswa universitas Pendidikan indonesia pada era corona virus di indonesia	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Gambaran persepsi manfaat berolahraga mahasiswa universitas Pendidikan Indonesia pada era covid-19 berdasarkan per sub-skala persepsi manfaat berolahraga.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.3	Gambaran tingkat aktivitas mahasiswa universitas Pendidikan indonesia pada era pandemic corona virus di indonesia.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.4	Gambaran tingkat aktivitas fisik mahasiswa universitas Pendidikan Indonesia berdasarkan gender	Error! Bookmark not defined.
4.2.5	Hubungan tingkat aktivitas dan persepsi manfaat olahraga mahasiswa universitas Pendidikan indonesia pada era pandemic corona virus di indonesia.	Error! Bookmark not defined.
	BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
	defined.	
5.1	Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2	Implikasi dan Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.1	Implikasi	Error! Bookmark not defined.
5.2.2	Rekomendasi.....	Error! Bookmark not defined.
	DAFTAR PUSTAKA	13
	LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbari Kamrani, A. A., Zamani Sani, S. H., Fathire-Zaie, Z., Bashiri, M., & Ahmadi, E. (2014). The psychometric characteristics of the exercise benefits/barriers scale among Iranian elderly. *Iranian Journal of Public Health, 43*(3), 362–366.
- Almquist, Ashir, & Brännström. (2010). A guide to quantitative methods Almquist, Ashir & Brännström. *Stockholm University*, 1–342. Retrieved from https://www.su.se/polopoly_fs/1.379711.1522321678!/menu/standard/file/Almquist_Ashir_Brannstroem_Guide_1.0.5.pdf
- Australian Government Department of Health. (2014). Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines For Adults (18-64 years). *Australian Government*, 1–8. Retrieved from [https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/F01F92328EDADA5BCA257BF0001E720D/\\$File/brochure_PA_Guidelines_A5_18-64yrs.pdf](https://www1.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/F01F92328EDADA5BCA257BF0001E720D/$File/brochure_PA_Guidelines_A5_18-64yrs.pdf)
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health, 6*(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.; M. Ryan, Ed.). New York.
- Grubbs, L., & Carter, J. (2002). The relationship of perceived benefits and barriers to reported exercise behaviors in college undergraduates. *Family and Community Health, 25*(2), 76–84. <https://doi.org/10.1097/00003727-200207000-00009>
- Hardman, A. E. (1997). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin, 22*(2), 100–110. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.1997.tb01062.x>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 7*. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Lovell, G. P., Ansari, W. El, & Parker, J. K. (2010). Perceived exercise benefits and

- barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 784–798. <https://doi.org/10.3390/ijerph7030784>
- Malone, L. A., Barfield, J. P., & Brasher, J. D. (2012). Perceived benefits and barriers to exercise among persons with physical disabilities or chronic health conditions within action or maintenance stages of exercise. *Disability and Health Journal*, 5(4), 254–260. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2012.05.004>
- Military, G., & Academy, M. (2010). *THE VALIDITY AND RELIABILITY OF THE EXERCISE BENEFITS / BARRIERS SCALE FOR TURKISH MILITARY NURSING STUDENTS Tulay ORTABAG *, Suleyman CEYLAN **, Aygul AKYUZ * & Hatice BEB İS **. 32(2), 55–70.
- Mukholid agus. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Yudistira.
- Nadeem, Z., Mcintosh, A., & Lawrie, S. (2004). Mental health Mental health. *Who*, (April), 1500–1531. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802812-4.00015-1>
- Nurmalina, .Rina. (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Palarach, C., Sujirarat, D., & Sangprasert, S. (2020). *Ac c ep te d us cr ip. 0813(june)*, 1–30. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2017.1319315>
- Pallant, J. (2005). *SPSS SURVIVAL MANUAL: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)*.
- Regmi, P. R., Waithaka, E., Paudyal, A., Simkhada, P., & Van Teijlingen, E. (2017). Guide to the design and application of online questionnaire surveys. *Nepal Journal of Epidemiology*, 6(4), 640–644. <https://doi.org/10.3126/nje.v6i4.17258>
- Roji. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Sechrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N. J. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Research in Nursing & Health*, 10(6), 357–365. <https://doi.org/10.1002/nur.4770100603>
- Sechrist, K., Walker, S., & Pender, N. (1987). Exercise Benefits / Barriers Scale. *Research in Nursing & Health*, 10, 357–365. Retrieved from <http://primarycarecore.org/PDF/443.pdf>

- Sikorska-Siudek, K., Olędzka-Oręziak, M., & Parzuchowska, B. (2006). Choroba wieńcowa wśród kobiet - Czy istnieje problem płci? *Family Medicine and Primary Care Review*, 8(3), 1110–1115.
- Sugiyono. (2007). *Statistik Untuk Penelitian.pdf* (pp. 1–370). pp. 1–370. [https://doi.org/10.1016/S0969-4765\(04\)00066-9](https://doi.org/10.1016/S0969-4765(04)00066-9)
- Suherman, A., & Rahayu, N. I. (2011). *Statistika untuk ilmu keolahragaan*. Bandung: Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Tabak, I., Oblacińska, A., & Jodkowska, M. (2012). Physical Activity and Sedentary Behaviour as Predictors of Adolescent Health in Rural and Urban Environments in Poland. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*. <https://doi.org/10.2478/v10141-012-0008-1>
- Taylor, A. H., Cable, N. T., Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M., & Van der Bij, A. K. (2004). Physical activity and older adults: A review of health benefits and the effectiveness of interventions. *Journal of Sports Sciences*, 22(8), 703–725. <https://doi.org/10.1080/02640410410001712421>
- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., & Laws, K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health*. <https://doi.org/10.3109/09638230902968308>
- Victor, Janaína Fonseca, Ximenes, L. B., & Almeida, P. C. de. (2012). Reliability and validity of the Exercise Benefits/Barriers scale in the elderly. *Acta Paulista de Enfermagem*, 25(spe1), 48–53. <https://doi.org/10.1590/s0103-21002012000800008>
- Victor, Janaina Fonseca, Ximenes, L. B., & De Almeida, P. C. (2008). Adaptação transcultural para o Brasil da Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS) para aplicação em idosos: Uma avaliação semântica. *Cadernos de Saude Publica*, 24(12), 2852–2860. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008001200014>
- WHO. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. Geneva: World Health Organization, 1–22. Retrieved from [http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+\(GPAQ\)+Analysis+Guide#1](http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+(GPAQ)+Analysis+Guide#1)
- WHO. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Reports. April 1

2020. *WHO Situation Report, 2019(72)*, 1–19.

Xercise & Hysical Ctivity. (n.d.).

Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(3), 227–238. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15083>