

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK *WORK FROM HOME (WFH)* SELAMA
COVID-19 DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



oleh:

**Moch Ferdiasyah
1704219**

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

2020

Moch Ferdiansyah, 2020

*HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK WORK FROM HOME (WFH) SELAMA COVID-19 DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA*

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

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK *WORK FROM HOME (WFH)* SELAMA
COVID-19 DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA**

Oleh

Moch Ferdiansyah

Sebuah skripsi untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana pada
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Moch Ferdiansyah

Desember 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbaiki seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang,

Difoto copy, atau cara ;lainnya tanpa izin penulis

Moch Ferdiansyah, 2020

***HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK *WORK FROM HOME (WFH)* SELAMA *COVID-19* DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA***

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

LEMBAR PENGESAHAN

MOCH FERDIANSYAH

1704219

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK *WORK FROM HOME (WFH)* SELAMA *COVID-19* DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA

disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I

Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd.

NIP. 196807071992032001

Pembimbing II

Alit Rahmat, M.Pd.

NIP. 1972082620050110007

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP. 196808301999031001

ABSTRAK

Moch Ferdiansyah .Nim 1704219 skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik *Work From Home* (WFH) Selama Covid-19 dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. Skripsi ini di bimbing oleh Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd. dan Alit Rahmat, M.Pd. Program Studi PJKR. Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik *Work from Home* (WFH) Selama Covid-19 Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 1 Majalaya. Metode digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian korelasi. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Majalaya yang berjumlah 304 siswa dengan sampel 30 orang siswa kelas X IPA 1 yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Angket kuesioner Aktivitas Fisik *work from home* (wfh) dan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Uji Hipotesis ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui korelasi positif antara aktivitas fisik *work from home* (wfh) selama covid-19 dengan tingkat kebugaran jasmani. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik *work from home* (wfh) dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X IPA 1 SMAN 1 Majalaya tahun ajaran 2020/2021, dimana tingkat kebugaran jasmani yang tinggi menunjukkan aktivitas fisik siswa yang baik. Implikasi penelitian ini bagi siswa menjadikan hasil sebagai motivasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik dan bagi guru Penjas SMAN 1 Majalaya dapat menjadi bahan referensi untuk merancang pembelajaran dan kegiatan di sekolah yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa yang berdampak pada meningkatnya kebugaran jasmani siswa.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani, Bekerja dari Rumah

**Mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga 2017*

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Moch Ferdiansyah, 2020

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK WORK FROM HOME (WFH) SELAMA COVID-19 DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA**

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

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Hakikat Aktivitas Fisik	7
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	7
2.1.2 Klarifikasi Aktivitas Fisik	8
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	8
2.1.4 Manfaat Aktivitas Fisik	11
2.1.5 Cara Mengukur Tingkat Aktivitas Fisik.....	11
2.2 Hakikat Covid-19	16
2.2.1 Definisi Covid-19.....	16
2.2.2 Gejala Covid-19	17
2.2.3 Pandemi Covid-19.....	18
2.3 Hakikat Kebugaran Jasmani	19
2.3.1 Definisi Kebugaran Jasmani	19
2.3.2 Komponen-komponen Kebugaran Jasmani.....	20
2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	22
2.3.4 Cara Mengukur Kebugaran Jasmani	23
2.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani	24
2.5 Kerangka Berfikir.....	25
2.6 Hipotesis	26
BAB III Metode Penelitian	27
3.1 Desain Penelitian	28

Moch Ferdiansyah, 2020

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK WORK FROM HOME (WFH) SELAMA COVID-19 DENGAN TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI SISWA**

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

3.2 Partisipan	29
3.3 Populasi dan Sampel.....	29
3.4 Instrumen Penelitian	31
3.5 Prosedur Penelitian	50
3.6 Analisis Data	52
BAB IV Temuan dan Pembahasan	55
4.1 Temuan Penelitian	55
4.1.1 Deskripsi Data.....	55
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	57
4.1.3 Hasil Uji Hipotesis	59
4.2 Pembahasan.....	61
BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi	65
5.1 Simpulan	65
5.2 Implikasi	65
5.3 Rekomendasi	66
5.4 Keterbatasan Penelitian	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR PUSTAKA

- Akdon, Riduwan. (2007). *Rumusan Data dalam Aplikasi Statistika*. Bandung: Alfabeta
- Amri Hammami, Basma Harrabi, Magni Mohr & Peter Krstrup (2020): Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based. physical training, *Managing Sport and Leisure*, DOI: 10.1080/23750472.2020.1757494
- A. Muri Yusuf. (2014). “*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*”. Jakarta : prenadamedia group.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Begona & Elena. (2006). *Physical Activity and Health in Children and Adolescents*. Madrid, Spain. MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). *Concepts of Physical Fitness with Laboratories*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Darmadi, Hamid. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung : Alfabeta
- DeBate, R. D., Gabriel, K. P., Zwald, M., Huberty, J., & Zhang, Y. (2009). Changes in Psychosocial Factors and Physical Activity Frequency Among Third to Eighth-Grade Girls Who Participated in a Developmentally Focused Youth Sport Program: A Preliminary Study. *School Health*, 475.
- Djoko Pekik Irianto (2006). *Bugar & Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: ANDI OFFSET.
- Emma Pandi Wirakusuma (2010). *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadis*. Bandung. Mizan Media Utama.

- Emzir. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta. Pt Raja Grafindo Persada.
- Fachruddin, Imam. (2009). *Desain penelitian*. Malang: Universitas Islam Negeri.
- Hagströmer, M., & Franzén, E. (2017). The importance of physical activity and health for physical therapy. *Physical Therapy Reviews*, 22(3–4), 116–123. <https://doi.org/10.1080/10833196.2017.1314687>.
- Hsieh, P.-L., Chen, M.-L., Huang, C.-M., Chen, W.-C., Li, C.-H., & Chang, L.-C. (2014). Physical Activity, Body Mass Index, and Cardiorespiratory Fitness among School Children in Taiwan: A Cross-Sectional Study. *Environmental Research and Public Health*, 7276.
- Gregory J. Welk. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12: 184–206, 2008 Copyright © Taylor & Francis Group, LLC ISSN 1091-367X print / 1532-7841 online DOI: 10.1080/10913670802216130.
- I Made Wirartha. 2006. *Pedoman Penulisan Usulan Penelitian, Skripsi dan Tesis*. Yogyakarta: Andi
- Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. (2007). Measuring Activity in Children and Adolescents Using Self-Report: PAQ-C and PAQ-A. *Methodological Advances*, 767.
- Julie S. Son, Galit Nimrod, Stephanie T. West, Megan C. Janke, Toni Liechty & Jill J. Naar (2020): Promoting Older Adults' Physical Activity and Social Well-Being during COVID-19, *Leisure Sciences*, DOI: 10.1080/01490400.2020.1774015
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. 2, 13-15.
- Kravitz, L. (1997). *Panduan Lengkap: Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mahat, G., & Zha, P. (2020). Body weight perception and physical activity among young adults: Analysis from the national longitudinal study of adolescent to adult health. *Journal of American College Health*, 0(0), 1–8. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1791881>
- Margono, 2004, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta :Rineka Cipta.
- Michelle Hayes (2020): Social media and inspiring physical activity during COVID-19 and beyond, *Managing Sport and Leisure*, DOI: 10.1080/23750472.2020.1794939
- Miles, Lisa. (2007). *Physical Activity and Health*. London: British Nutrition Foundation Bulletin

- Nazir. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Novita Intan Arovah. (2012). Status Kegemukan, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta. *MEDIKORA*, 5
- Rusli Lutan, dkk. (2001). *Pendidikan Kebugara Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: CV.Alfabeta
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Santosa Giriwijoyo & Dikdik Zafar Sidik. (2013). *ILMU KESEHATAN OLAHRAGA*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. 7-8.
- Welk, G. J. (2008). The role of physical activity assessments for school-based physical activity promotion. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(3), 184–206. <https://doi.org/10.1080/10913670802216130>
- World Health Organization. (2016). "Physical Activity". Diambil dari http://www.who.int/topics/physical_activity/en/ , pada 10 september 2020 pukul 14. 53 wib.

World Health Organization. (2020). "COVID-19". Diambil dari <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public> , pada 10 september 2020 pukul 15. 40 wib.

World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press.