

**STUDI DESKRIPTIF STATUS GAYA HIDUP AKTIF SISWA SMP IT
AL MADANI PRIMA CIPARAY DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani



Oleh

Yoga Surya Widiatama

1607206

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

2020

LEMBAR HAK CIPTA

STUDI DESKRIPTIF STATUS GAYA HIDUP AKTIF SISWA SMP IT AL MADANI PRIMA CIPARAY DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Oleh:

Yoga Surya Widiatama

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

© Yoga Surya Widiatama 2020

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

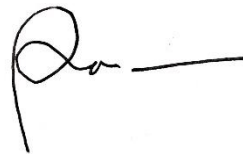
YOGA SURYA WIDIATAMA

1607206

**STUDI DESKRIPTIF STATUS GAYA HIDUP AKTIF SISWA SMP IT AL
MADANI PRIMA CIPARAY DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd

NIP. 196509091991021001

Pembimbing II



Asep Sumpena, M.Pd

NIP. 198605032015041001

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP. 196808301999031001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**STUDI DESKRIFTIF STATUS GAYA HIDUP AKTIF SISWA SMP IT ALMADANI PRIMA CIPARAY DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU**” 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 atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya sendiri.

Bandung, Desember 2020

Penulis,

Yoga Surya Widiatama

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar tanpa ada kendala yang berarti. Skripsi yang berjudul “Studi Deskriptif Status Gaya Hidup Aktif Siswa Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru” ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Peneliti menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu dengan hati yang terbuka, saya mengharapkan kritik serta saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandung, Desember 2020

Yoga Surya Widiatama

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis juga mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada berbagai pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini khususnya kepada:

1. Allah SWT yang maha besar, atas karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
2. Ayah Asep Yuhana dan Mamah Wiwin Widayanti selaku orangtua yang sangat saya sayangi dan cintai, terimakasih banyak selalu mendoakan dan memberikan dukungan sepenuh hati hingga selesainya skripsi ini.
3. Bapak Agus Rusdiana, M.A Ph.D, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
5. Bapak Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd Terima kasih banyak atas ketersediaan waktu yang telah Bapak berikan selama proses bimbingan berlangsung hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Asep Sumpena, M.Pd.. Dosen pembimbing skripsi II. Terima kasih banyak atas ketersediaan waktu yang telah Bapak berikan selama proses bimbingan berlangsung hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Bapak Alit Rahmat, M.Pd selaku pembimbing akademik, segenap dosen dan Staff Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
8. Kepada teman-teman seperjuangan PJKR angkatan 2016 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasih sudah mau berjuang bersama selama kurang lebih 4 tahun dan memberikan pengalaman yang indah yang tidak akan terlupakan.
9. Big Family PJKR D 2016 Terima kasih telah menjadi keluarga kedua yang selalu memberi tawa dan kebersamaan di setiap harinya yang telah melewati masa perkuliahan dengan penuh suka duka sejak awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan.

10. Sahabat terbaik Waldi, Gilang, Ando, Ryan, Ahmed, Oki, Ganjar, Arfa, Kiblat, Sandi yang telah memberikan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
 11. Keluarga besar UKM Sepakbola UPI yang telah memberikan banyak pengalaman dalam organisasi, dan menjadi wadah untuk berprestasi.
 12. Rekan-rekan KKN Baleendah yang telah memberikan motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
 13. Rekan-rekan PPL SMAN 1 Baleendah, Vina, Rifqa, Ersya, Fikra & Dinda. Terimakasih selalu memberikan motivasi, sharing dan bantuan dalam segala keadaan, semoga Allah membalas kebaikan-kebaikan yang telah mereka berikan.
 14. Sahabat terbaik SDN Ciparay 6, Fachrie, Nauval, Deden, Novi, Salma, Anita, Denia, Anggi, Terimakasih selalu memberikan semangat yang tiada henti sehingga terselesaikannya skripsi ini, semoga Allah membalas kebaikan kalian.
 15. Sahabat SMP, Kacim, Abuzi, Adrian, Diela, Puput, Nurul, Diki, Selbi, Silva, Winanda, Meita, Arvi Terima kasih selalu memberikan semangat yang tiada henti sehingga terselesaikannya skripsi ini, semoga Allah membalas kebaikan kalian.
 16. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Aamiin.
- Dengan segala keterbatasan yang penulis sadari, haturkan doa semoga Allah SWT memberikan balasan atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Aamiin

Bandung, Desember 2020

Yoga Surya Widiatama

ABSTRAK

STUDI DESKRIPTIF STATUS GAYA HIDUP AKTIF SISWA SMP IT AL MADANI PRIMA CIPARAY DI MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU

Oleh: Yoga Surya Widiatama

Skripsi ini dibimbing oleh:

Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd dan Asep Sumpena, M.Pd

Penelitian ini dilatar belakangi oleh permasalahan gaya hidup aktif siswa di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Status Gaya Hidup Aktif Siswa dimasa Adaptasi Kebiasaan Baru. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP IT AL Madani Prima Ciparay. Pengambilan sample siswa dilakukan menggunakan teknik *random sampling* diperoleh sampel sebanyak 40 siswa. Dengan menggunakan instrumen *Physical Activity Questionnaire (PAQ-C)*. Hasil Penelitian Menunjukkan bahwa rata-rata gaya hidup aktif siswa di SMP IT AL Madani Prima Ciparay dimasa Adaptasi Kebiasaan Baru ini berada pada kategori 3 yang dimana dalam norma sedang dengan persentase sebesar 50%. Dapat disimpulkan bahwa gaya hidup aktif siswa di masa adaptasi kebiasaan baru ini tergolong ke dalam kategori sedang

Kata Kunci : Gaya Hidup Aktif, Adaptasi Kebiasaan Baru, PAQ-C, SMP IT Al Madani Prima Ciparay

ABSTRACT

*Study descriptive of active lifestyle Status of The Students of SMP IT Al Madani
Prima Ciparay on The Adaptation To A new Habit*

By:

Yoga Surya Widiatama

1607206

This thesis is guided by:

Dr. Bambang Abduljabar, M. Pd and Asep Sumpena, M.Pd

This research is motivated by the problem of the active lifestyle of students in the New Adaptation Period. The purpose of this study was to determine the level of active lifestyle status of students in the new habit adaptation period. The research method used is descriptive quantitative by using a questionnaire as a data collection tool. The population in this study were all students of SMP IT AL Madani Prima Ciparay. Sampling of students was carried out using *random sampling techniques* obtained by a sample of 40 students. By using the instrument *Physical Activity Questionnaire (PAQ-C)*. The results showed that the average active lifestyle of students at SMP IT AL Madani Prima Ciparay during the Adaptation of New Habits was in category 3 which was in moderate norm with a percentage of 50%. It can be concluded that the active lifestyle of students during the adaptation period of this new habit is classified into the Medium category

***Keywords: Active Lifestye, adaptation to new habit, PAQ-C, Junior High School
IT Al Madani Prima Ciparay***

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Pembatasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.6 Struktur Organisasi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kajian pustaka	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Konsep Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.1 Pengertian Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
2.1.1.2 Tujuan Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Konsep Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.1.2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Konsep Aktivitas Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.1 Pengertian Aktivitas Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.3.2 Manfaat Aktifitas Jasmani	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Konsep Kesehatan	Error! Bookmark not defined.

2.1.5 Konsep Gaya Hidup Aktif	Error! Bookmark not defined.
2.1.5.1 Pengertian Gaya Hidup Aktif	Error! Bookmark not defined.
2.1.5.2 Peranan Gaya Hidup Aktif	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Konsep Budaya Gerak	Error! Bookmark not defined.
2.1.6.1 Budaya Gerak	Error! Bookmark not defined.
2.1.7 Konsep Kualitas Hidup.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.7.1 Kualiatas Hidup	Error! Bookmark not defined.
2.1.7.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup	Error! Bookmark not defined.
2.1.8 Konsep Adaptasi Kebiasaan Baru	Error! Bookmark not defined.
2.1.8.1 Adaptasi Kebiasaan Baru.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kerangka Berpikir	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2.1 Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4 Pengumpulan data.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.1 Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4.2 Uji Coba Angket.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.1 Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.1.1 Uji Validitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.5.1.2 Uji Realibilitas.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan	Error! Bookmark not defined.
4.1.1 Deskripsi Data Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1.1 Tingkat Gaya Hidup Aktif.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Hasil dan Temuan.....	Error! Bookmark not defined.
4.3 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.

5.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	xvii

DAFTAR TABEL

- Tabel 3. 1 Bobot Penilaian Jawaban Kuesioner untuk Mengukur Ringkasan
Aktivitas Fisik Melalui PAQ-C.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 3 Instrumen Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Instrumen**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Menggunakan SPSS 25 **Error!
Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Tabel Norma Penilaian Kuesioner PAQ-C.....
...**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Hasil Rata-rata Status Gaya Hidup Aktif **Error! Bookmark not
defined.**
- Tabel 4. 3 Hasil Persentase Gaya Hidup Aktif**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Tingkat Status Gaya Hidup Aktif**Error! Bookmark not defined.**

Grafik 4. 2 Hasil Persentas Gaya Hidup Aktif**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Angket Kuesioner PAQ-C**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2 Data Uji Kuesioner PAQ-C**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3 Uji Validitas Menggunakan Program SPSS 25 **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5 Surat Ijin Balasan Penelitian Dari Sekolah..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6 SK Pembimbing Skripsi**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 7 Bukti Kuesioner Menggunakan Google Form.. **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B (2017) *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: Prodi PJKR FPOK UPI Bandung
- Ameliola, S., & Nugraha, H. D. (2013, June). Perkembangan media informasi dan teknologi terhadap anak dalam era globalisasi. *In Prosiding In International Conference On Indonesian Studies" Ethnicity And Globalization*.
- Angriyani, D. (2008). Kualitas Hidup pada Orang dengan Penyakit Lupus Erythematotus (Odapus). Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Adhiyasasti, M. P. (2020). Diambil kembali dari <https://skata.info/article/detail/690/bersiap-dengan-adaptasi-kebiasaan-baru-new-normal#:~:text=Adaptasi%20kebiasaan%20baru%20adalah%20cara,tetap%20mencegah%20terjangkit%20virus%20corona>.
- Adit, A. (2020, Juli 6). *4 Strategi Memperlancar Pembelajaran PJOK Saat Pandemi*. Diambil kembali dari Kompas.com: <https://edukasi.kompas.com/read/2020/07/16/073327471/4-strategi-memperlancar-pembelajaran-pjok-saat-pandemi?page=all>
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Calitri, R., Lowe, R., Eves, F. F., & Bennett, P. (2009). Associations between visual attention, implicit and explicit attitude and behaviour for physical activity. *Psychology and Health*, 24(9), 1105-1123.
- Corbin, C. B. (2002). Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of teaching in physical education*, 21(2), 128-144.
- Darajat, J & Abduljabar, B (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas-Lengkap Dengan Perhitungan SPSS*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Drugs.com. (2020, Februari). *Benefits of an Active Lifestyle*. Diambil kembali dari Drugs.com: <https://www.drugs.com/cg/benefits-of-an-active-lifestyle.html#:~:text=An%20active%20lifestyle%20means%20you,it%20also%20includes%20playing%20sports>

- Ennis, C. D. (2013). On Their Own: Preparing Students for a Lifetime. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*.
- Foundation, R. W. (2007). *Robert Wood Johnson Foundation*. Diambil kembali dari www.rwjf.org
- Hariyanto, B. (2020, Juli 15). *Pendidikan Jasmani Memiliki Kontribusi di Tengah Pandemi Covid-19*. Diambil kembali dari Direktorat Guru dan Tenaga Kependidikan Sekolah Dasar: <http://pgdikdas.kemdikbud.go.id/read-news/pendidikan-jasmani-memiliki-kontribusi-di-tengah-pandemi-covid19>
- Heidjrachman dan Suad Husnan (Ed. 4). 1997. *Manajemen Personalia*. Yogyakarta: BPFPE.
- Idi, Abdullah. 2014. *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of Kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(1), 1- 38.
- Komariyah, dkk (2016) *Pendidikan Kesehatan*. Bandung: UPI
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Dalam A. Mahendra, *Filsafat Pendidikan Jasmani* (hal. 21). BANDUNG: FPOK UPI.
- Medical Dictionary. (2012). *Lifestyle*. Diambil kembali dari The Free Dictionary: <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/lifestyle>
- Mu'rifah. (2007). "Materi Pokok Pendidikan Kesehatan." Jakarta: Universitas Terbuka.
- Muhibbin Syah. 2010. *Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nasution, S., 1999, *Kurikulum dan Pengajaran*, Jakarta: Bumi Aksara, cet-ke-3.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pakpahan, D. P. (2020). *Adaptasi Dunia Pendidikan*. Universitas Katolik Parahyangan: <http://unpar.ac.id/adaptasi-dunia-pendidikan/>
- Rohimin, T. S. (TT). *Hakikat Pendidikan*.
- Sarbani, Y. A. (2020). Adaptasi Kebiasaan Baru Profesi Sekretaris di Tengah Pandemi COVID-19. *Jurnal Administrasi dan Kesekretariatan*, 115-127.
- Siagian, Sondang P, 2006. *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Cetakan Ketiga belas, Bumi Aksara, Jakarta

- Saputra M. I (2019) Penerapan Model Kebugaran Untuk Meningkatkan Gaya Hidup Aktif. Bandung: UPI
- Ståhl, T., Rütten, A., Nutbeam, D., Bauman, A., Kannas, L., Abel, T., . . . Zee, J. v. (2001). The importance of the social environment for physically active lifestyle--results from an international study. *Sco Sci Med*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan - Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. dan R&D* Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Suherman, A. (2009). Revitalisasi pengajaran dalam pendidikan jasmani. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Sedarmayanti. (2001). Sumber Daya Manusia dan Produktivitas Kerja. Jakarta: Mandar Maju.
- Ward, G. (2018). Learning movement culture. *mapping the landscape between physical education and school sport*, 1-10.
- WisegEEK.com. (2014, 6 29). *What is Considered a Healthy Active Lifestyle?* wisegEEK.com: <https://www.wisegEEK.com/what-is-considered-a-healthy-active-lifestyle.htm>