

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK SISWA DALAM SUASANA
BELAJAR DI RUMAH KARENA ANCAMAN *COVID-19***

SKRIPSI



Oleh:

Asyifa Nurjanah

1704086

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

ASYIFA NURJANAH

1704086

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK DALAM SUASANA BELAJAR DI
RUMAH KARENA ANCAMAN *COVID-19***

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I

Dr.H.Yunyun Yudiana, M.Pd.

NIP. 196506141990011001

Pembimbing II

Dra.Lilis Komariyah, M.Pd.

NIP. 195906281989012001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dr.Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP. 196808301999031001

Asyifa Nurjanah, 2021

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK SISWA DALAM SUASANA BELAJAR DI RUMAH KARENA ANCAMAN
COVID-19**

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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK SISWA DALAM SUASANA BELAJAR DI RUMAH KARENA ANCAMAN *COVID-19***” 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 tersebut, saya siap menanggung resiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Mei 2021

Yang membuat pernyataan

Asyifa Nurjanah

ABSTRAK

Asyifa Nurjanah .Nim 1704086 skripsi : Gambaran Aktivitas Fisik Siswa dalam Suasana Belajar di Rumah karena Ancaman Covid-19 . Skripsi ini dibimbing oleh Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd dan Dr Lilis Komariyah, M.Pd. Program Studi PJKR. Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh aktivitas fisik siswa yang berkurang dalam suasana belajar di rumah karena ancaman *covid-19*. Hal ini disebabkan karena suasana belajar di rumah yang tidak mendukung untuk pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa dalam suasana belajar di rumah karena ancaman *covid-19*. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Sampel yang digunakan adalah kelas VII SMP dengan jumlah siswa 31 orang. Hasil penelitian berdasarkan metode deskriptif, diperoleh normalitas nilai signifikansi tersebut $\geq 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa distribusi data aktivitas fisik normal (simetris). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, hasil gambaran aktivitas fisik siswa dalam suasana belajar di rumah karena ancaman *covid-19* tergolong sedang dan tidak ada yang beraktivitas tinggi atau sangat tinggi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Belajar di Rumah, Covid-19

**Mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga 2017*

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

ABSTRACT

Asyifa Nurjanah .Nim 1704086 thesis : Representation of Student “Physical Learning Activity at home due to the threat of *Covid-19* . This thesis was supervised by Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd dan Dr Lilis Komariyah, M.Pd. PJKR Study Program. Indonesian education university.

This research was conducted due to the lack of students' physical activity in the learning environment at home because of the threat of Covid-19. Due to the unsupportive learning environment, Physical Education could not be done. This research aimed to investigate the students' physical activity in the learning environment at home due to the threat of Covid-19. This research employed a descriptive research design. The sample was taken from the 7th grade of junior high school with 31 participants. The result was analyzed using the descriptive method and showed a significance score of as much as $\geq 0,05$. Hence it can be concluded the physical activity data distribution was normal (symmetric). Based on the research, the results of students' physical activity in the learning environment at home due to the threat of Covid-19 classified as moderate no one had high or too high activity.

Keywords : Physical Activity, Home Learning, *Covid-19*

**2017*

Department of Sport Education Faculty of Sports and Health Education

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian	9
1.3. Tujuan Penelitian	10
1.4. Manfaat Penelitian	10
1.5. Struktur Organisasi Skripsi	10
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA	12
2.1 Aktivitas Fisik	12
2.1.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik	12
2.1.2 Manfaat aktivitas fisik.	15
2.1.3 Klarifikasi Aktivitas Fisik	17
2.1.4 Aktivitas fisik pada remaja	18
2.1.5 Cara Mengukur Aktivitas Fisik	19
2.1.6 Memilih instrumen pengukuran yang tepat.....	23
2.1.7 Validasi Instrumen Aktivitas Fisik	24
2.1.8 Kuisisioner Aktivitas Fisik	25
2.1.8.1 Batasan PAQ-C	26
2.1.8.2 Kekuatan PAQ-C	26
2.1.8.3 Kunci Keberhasilan Administrasi	26
2.1.8.4 Penilaian	27
2.2 Kegiatan Belajar Dari Rumah	28
2.3 Covid-19	30
2.3.1 Definisi Covid-19	30
2.3.2 Gejala Covid-19.....	30
2.3.3 Pandemi Covid-19	31

Asyifa Nurjanah, 2021

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK SISWA DALAM SUASANA BELAJAR DI RUMAH KARENA ANCAMAN COVID-19

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

BAB III Metode Penelitian	34
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Partisipan	35
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	36
3.3.1 Populasi	36
3.3.2 Sampel	36
3.4 Instrumen Penelitian	37
3.4.1 Instrument pengukuran aktivitas fisik	37
3.5 Prosedur Penelitian	43
3.6 Analisis Data	45
3.6.1 Statistik Deskriptif	45
3.6.1.1 <i>Mean</i> (rata-rata)	45
3.6.1.2 <i>Standar deviation</i> (simpangan baku)	46
3.6.2 Uji Asumsi	46
3.6.2.1 Uji Normalitas	46
BAB IV Temuan dan Pembahasan	48
4.1 Temuan Penelitian	48
4.1.1 Pra Pelaksanaan Penelitian	48
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian	48
4.1.3 Deskripsi data	49
4.1.4 Uji Normalitas	52
4.2 Pembahasan	53
BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi	56
5.1 Simpulan	56
5.2 Implikasi	56
5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan	56
5.2.2 Bagi Peneliti Lain	56
5.3 Rekomendasi	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta .
- Arikunto,S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aripin. (2015, Juni). *Pengaruh Aktivitas Fisik, Merokok dan Riwayat Penyakit Dasar Terhadap Terjadinya Hipertensi di Puskesmas Sempu Kabupaten Banyuwangi Tahun 2015*.
- 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.
- Cahyati, N., & Kusumah, R. (2020). *Peran Orang Tua Dalam Menerapkan Pembelajaran Di Rumah Saat Pandemi Covid 19*. 04(1), 4–6.
- Covid-, S. P., & Surabaya, U. M. (2020). *Pendidikan Guru Sekolah Dasar , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. 6(3).
- Creswell, J. W. (2015). *Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan, dan Evaluasi Riset Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Darajat, Abduljabar. (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung : Bintang Wali Artika
- Departemen Kesehatan RI. (2006).
- Dunton, G. F., Wang, S. D., Do, B., & Courtney, J. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity locations and behaviors in adults living in the United States. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101241. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101241>
- Emma Pandi Wirakusuma (2010). *Sehat Cara Al-Qur'an dan Hadis*. Bandung. Mizan Media Utama
- Fisik, A., & Siswa, P. (2017). *Indonesian Journal of Primary Education*. 1(1), 51–58.
- Füzéki, E., Groneberg, D. A., & Banzer, W. (2020). *Physical activity during COVID-19 induced lockdown : recommendations*. 9, 1–5.
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Physical, L., Series, A., & Group, W. (2012). Physical Activity 1 Global physical activity levels : surveillance progress , pitfalls . *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. (2007). *Measuring Activity*

Asyifa Nurjanah, 2021

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK SISWA DALAM SUASANA BELAJAR DI RUMAH KARENA ANCAMAN COVID-19

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

in Children and Adolescents Using Self-Report: PAQ-C and PAQ-A. *Methodological Advances*, 767.

- 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; 2004
- Macniven, R., Foley, B. C., Owen, K. B., Evans, J. R., Bauman, A. E., & Reece, L. J. (2020). Journal of Science and Medicine in Sport Physical activity and sport participation characteristics of Indigenous children registered in the Active Kids voucher program in New South Wales. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(12), 1178–1184. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.06.016>
- Mahendra, A., & Nugroho, A. (2018). *Gambaran Aktivitas Fisik pada Siswa dengan IMT Kategori Gemuk di Sekolah Dasar Desa Butuh Tugas Akhir*.
- Margraf, J. (2021). *The association between depression symptoms , psychological burden caused by Covid-19 and physical activity : An investigation in Germany* ,. 295(November 2020). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113596>
- Mccormack, G. R., Doyle-baker, P. K., Petersen, J. A., & Ghoneim, D. (2020). Parent anxiety and perceptions of their child ' s physical activity and sedentary behaviour during the COVID-19 pandemic in Canada. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101275. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101275>
- Miles, L. (2007). *Physical activity and health*. 314–363.
- Molnár, D., Livingstone, B., 2000. *Physical Activity in Relation to Overweight and Obesity in Children and Adolescent*, ILSI, S45-S55.
- Nigg, C. R., Borrelli, B., Maddock, J., & Dishman, R. K. (2008). *A Theory of Physical Activity Maintenance*. 57(4), 544–560. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00343.x>
- Notoatmodjo, S. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Persen, B., Tubuh, L., Fisik, A., & Remaja, P. (2016). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan persen lemak tubuh dan aktivitas fisik pada remaja putri*.
- Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas
- Robinson, E., Boyland, E., Chisholm, A., Harrold, J., Maloney, N. G., Marty, L., Mead, B. R., Noonan, R., & Hardman, C. A. (2020). Obesity , eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown : A study of UK adults. *Appetite*, June, 104853. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104853>
- Salatiga, N. D. I. (2018). *Gambaran aktivitas fisik siswa kelas iv sekolah dasar negeri di salatiga*. 5, 244–248.
- Sari, A. M. (2017). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA SMPN DI PEKANBARU*. 4(1), 1–8.

Asyifa Nurjanah, 2021

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK SISWA DALAM SUASANA BELAJAR DI RUMAH KARENA ANCAMAN COVID-19

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

- Sebuah, J. B., Cosci, F., Mansueto, G., Miragall, M., Herrero, R., Baños, R. M., Krasavtseva, Y., Kochetkov, Y., Kesehatan, P., Psikologi, D., Bochum, R., Kesehatan, I., Florence, U., Psikologis, P., & Valencia, U. (2021). *Penelitian Psikiatri*. 295(November 2020). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113596>
- Smk, S., Surabaya, N., & Tahun, K. X. (2013). *No Title*. 291–295.
- Status, H., Terhadap, G., Motorik, K., & Sd, D. I. (2019). *HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK DI SD NEGERI 17 KOTO IV AUR MALINTANG Abstrak*. 9.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Theis, N., Campbell, N., Leeuw, J. De, Owen, M., & Schenke, K. C. (2021). *Journal of Physical Education and Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101064>
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Shilverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- U.S. DEPARTEMENT 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.
- Williams, J. S. (2020). *Physical activity during COVID-19 quarantine*. 2147–2148. <https://doi.org/10.1111/apa.15420>

