

***STUDI EXPLORATORI VIRTUAL COMMUNITY FOR PHYSICAL ACTIVITY DI ERA  
PANDEMI COVID-19***

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Program Studi Ilmu  
Keolahragaan



Oleh

**ADRISTI GUSVIANI SYAHADAH  
1705013**

**PROGRAM STUDI  
ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2020**

***STUDI EXPLORATORI VIRTUAL COMMUNITY FOR PHYSICAL ACTIVITY DI ERA  
PANDEMI COVID-19***

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I

Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.

NIP. 19631107198

Pembimbing II

Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

NIP. 19800721200

Mengetahui

Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

Mustika Fitri, M.Pd. Ph. D

NIP. 19681220199

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “STUDI EXSPLOTORI VIRTUAL COMMUNITY FOR PHYSICAL ACTIVITY DI ERA PANDEMI COVID-19” ini berserta 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 risiko/sanksi apabila ditemukan adanya pelanggaran terkait karya saya ini kelak di kemudian hari.

Bandung, 29 Desember 2020

Yang Membuat Pernyataan

Adristi Gusviani Syahadah

NIM. 1705013

# STUDI EXSPLOTORI VIRTUAL COMMUNITY FOR PHYSICAL ACTIVITY DI ERA PANDEMI COVID-19

Adristi Gusviani Syahadah  
Email: adristi910@gmail.com  
Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Pendidikan Indonesia

## ABSTRAK

penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan di penelitian ini di laksanakan pada masa pandemic covid -19 di mulai pada tanggal 11 oktober hingga 10 november 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh apa saja yang terjadi setelah mengikuti virtual community yang dilakukan 1 bulan dalam jangka waktu yang panjang. kegiatan virtual community yang dilakukan adalah peningkatan aktifitas fisik . Jenis penelitian ini merupakan penelitian *exploratori* di mana peneliti meneliti kegiatan yang dilakukan dalam virtual komunitas. Peneliti mengambil sampel mahasiswa universitas pendidikan indonesia tingkat 2 atau 3, yaitu berjumlah 12 orang. berdasarkan hasil penelitian ini yaitu adanya dampak positif dan negatif setelah mengikuti virtual community for physical activity di era pandemi covid-19.

**Kata kunci** : Virtual Community, Physical Activity, Exsploratori

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN .....	2
ABSTRAK.....	4
UCAPAN TERIMAKASIH.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR ISI.....	5
BAB I.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.1 Manfaat teoritis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2 Manfaat praktis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Struktur Organisasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KAJIAN TEORI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 kajian teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Komunitas virtual.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Aktivitas Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Psychological well-being .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Peran Olahraga Menurut United Nations 13.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Penelitian yang relevan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Kerangka Berpikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Hipotesis Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Partisipan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1 Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.2 Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.3 Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Prosedur Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Analisis data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 HASIL.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Gambaran awal aktivitas fisik sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Ungkapan negatif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3 Ungkapan positif.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.4 Aktifitas fisik setelah komunitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Implikasi dan Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.1 Rekomendasi untuk mahasiswi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.2 Rekomendasi untuk pelaksanaan komunitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.3 Rekomendasi untuk penelitian yang akan datang ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.-72</b>

## DAFTAR PUSTAKA

Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines. The Department of Health Australia .

Alomosh, A. F. (2009). *Virtual Communities in the Arab World*. 8(4), 569–580.

Blanchard, A. L. (2014). *Definition , Antecedents , and Outcomes of Successful Virtual Communities*. October. <https://doi.org/10.4018/978-1-59904-000-4.ch020>

Carsiwan. (2016). *Pengaruh Pembelajaran Permainan Hoki Terhadap Kebugaran Jasmani dan Kepercayaan Diri Siswa di SMA Negeri 26 Garut*. FPOK UPI, 59-63.

CE Matthews, KY Chen, PS Freedson, MS Buchowski, BMBeech, RR Pate, et al., "Amount of time spent to solve problems in the United States, 2003-2004," Am J Epidemiol vol. 167 (7), p. 875-81,2008 \*

Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. (2000). *Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey*. BMJ, 320(7244): 1240-3.\*

Global Recommendations on Physical Activity for Health, 2009. World Health Organization.

J. Dollman (2018), "Pengaruh Sosial dan Lingkungan pada Aktivitas Fisik Behaviors," *Int J Environ Res Public Health* [Internet], vol. 15 (2), hal.169, diambil dari:

<http://www.mdpi.com/1660-4601/15/1/169>.Kemajuan dalam Penelitian Ilmu Kesehatan, volume 21428

Koh, J., Kim, Y. G., Butler, B., & Bock, G. W. (2007). Encouraging

participation in virtual communities. *Communications of the ACM*, 50(2), 69–73.

<https://doi.org/10.1145/1216016.1216023>

Lynch, BM (2010). *Sedentary behavior and cancer: A review of proposed systemic and biological mechanisms*. *Epidemic Cancer, Biomarkers & Prevention*, 19, 2691-2709. doi: 10.1158 / 1055-9965.EPI-10-0815

Marshall, SJ, & Ramirez, E. (2011). *Reducing sedentary behavior: A new Paradigm in the promotion of physical activity*. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5, 518–530. doi: 10.1177 / 1559827610395487

Matthews, CE, Chen, KY, Freedson, PS, Buchowski, MS, Beech, BM, Pate, RR, & Troiano, RP (2008). *Amount of time spent in sedentary behavior in the United States, 2003–2004*. *American Journal of Epidemiology*, 167, 875-881. doi: 10.1093 / aje / kwm390

M. Aarnio, T. Winter, J. Peltonen, UM Kujala, J. Kaprio (2002), "*Stabilitas aktivitas fisik waktu luang selama masa remaja - Sebuah studi longitudinalantara pemuda Finlandia berusia 16, 17 dan 18 tahun*", *Scand J Med Sci Sport*, vol. 12 (3), hlm. 179–85,.

Maksum, A. (2005). *Olahraga membentuk karakter: Fakta atau mitos*. *Jurnal Ordik*, 3(1), 23-30.

Mahendra, A. (2015). *filsafat Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI

Organisasi Kesehatan Dunia. (2010 ). *Rekomendasi globaldasi aktivitas fisik untuk kesehatan*

Ozemek, C., Laddu, D. R., Lavie, C. J., Claeys, H., Kaminsky, L. A., Ross, R., Wisloff, U., Arena, R., & Blair, S. N. (2018). An Update on the Role of Cardiorespiratory Fitness, Structured Exercise and Lifestyle Physical Activity in Preventing Cardiovascular Disease and



Health Risk. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 61(5–6), 484–490.  
<https://doi.org/10.1016/j.pcad.2018.11.00>

Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). *COVID-19, jaringan dan olahraga. Mengelola Olahragadan Kenyamanan*.  
<https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>

Ryff, C. D. (1989). *Happiness everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well being*. *Journal of personality and social psychology*, Vol 57. Hal 1069-1081

Russell R. Pate, Jennifer R. O'Neill and Felipe Lobelo (2008). " *The Evolving Definition of 'Sedentary'* Vol. 36, No. 4, p. 173Y178,

Sikorska-Siudek, K., Ołędzka-Oręziak, M., & Parzuchowska, B. (2006). *Choroba wieńcowa wśród kobiet - Czy istnieje problem płci? Family Medicine and Primary Care Review*, 8(3), 1110–1115.

Sugiyono, (2008) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung, CV Alfabeta.

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 3 TAHUN 2005.  
<https://jdih.kemenkeu.go.id/fullText/2005/3TAHUN2005UU.htm>

WHO, (2020) <https://www.who.int/topics/obesity/en/>

Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Lagu, J., Zhao, X., Huang, B., Shi, W., Lu, R., Niu, P., Zhan, F., Ma, X., Wang, D., Xu, W., Wu, G., Gao, GF, & Tan, W. (2020). *Virus korona baru dari pasien dengan Pneumonia di Tiongkok*, 2019. *Jurnal New England Kedokteran*, 382 (8), 727-733. <https://doi.org/10.1056 / NEJMoa2001017>