

**DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP GAYA HIDUP AKTIF  
(Studi Deskriptif di SMP Al Falah Dago Bandung)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mengikuti Sidang Skripsi pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

**FIKRI FIRDIANSYAH**

**NIM 1700250**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2021**

**DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP GAYA HIDUP AKTIF**  
**(Studi Deskriptif di SMP Al Falah Dago Bandung)**

**LEMBAR HAK CIPTA**

Oleh:

Fikri Firdiansyah

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

©Fikri Firdiansyah

Universitas Pendidikan Indonesia

2021

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang atau di fotocopy atau cara lainnya tanpa izin penulis

**LEMBAR PENGESAHAN**

**FIKRI FIRDIANSYAH**

**1700250**

**DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP GAYA HIDUP AKTIF**

**(Studi Deskriptif di SMP Al Falah Dago Bandung)**

**Disetujui dan disahkan oleh:**

**Pembimbing 1**

**Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO.**

**NIP. 195603031983031005**

**Pembimbing II**

**dr. Lucky Angkawidjaja Roring, M.Pd.**

**NIP. 197103282000121001**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Dr. Yusuf Hidayat, S.Pd. M.Si.**

**NIP. 196808301999031001**

Fikri Firdiansyah, 2021

*DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP GAYA HIDUP AKTIF (STUDI DESKRIPTIF DI SMP AL FALAH DAGO BANDUNG)*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## **ABSTRAK**

**Fikri Firdiansyah**  
**1700250**

### **DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP GAYA HIDUP AKTIF** **(Studi Deskriptif di SMP Al Falah Dago Bandung)**

#### **Dosen Pembimbing**

**Prof. Dr. Beltasar Tarigan, MS., AIFO. , dr. Lucky Angkawidjaja R. M.Pd.**

Tujuan penelitian untuk mengetahui gaya hidup aktif siswa SMP AL Falah Dago sebelum dan selama pandemi Covid-19. Populasi yang digunakan yaitu siswa yang berusia 8 – 14 tahun berjumlah 789 orang siswa, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Slovin dengan jumlah sampel 89 orang siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner aktivitas fisik untuk anak (PAQ-C) melalui google form. Analisis data menggunakan SPSS 24. Hasil penelitian menggambarkan bahwa gaya hidup aktif pada saat pandemi Covid-19 terdistribusi paling banyak berkategori rendah sebanyak 50 orang (56%) dan sebelum pandemi Covid-19 terdistribusi paling banyak berkategori sedang sebanyak 41 orang (46%). Kesimpulan Aktivitas fisik yang dilakukan siswa sebelum pandemi Covid-19 diantaranya jogging, olahraga tradisional, sepak bola, voli, badminton, basket, futsal, bela diri dan juga senam, sedangkan aktivitas fisik selama pandemi Covid-19 diantaranya berjemur, berjalan, jogging, bersepeda latihan kekuatan dan aktivitas fisik yang paling banyak adalah membantu orang tua. Ini menunjukkan bahwa siswa lebih banyak melakukan aktivitas fisik sebelum pandemi Covid-19 dibandingkan dengan selama pandemi Covid-19. Hal ini berdampak terhadap penurunan aktivitas fisik siswa dari kategori sedang menurun menjadi kategori rendah. Saran untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 maka responden harus mempertahankan dan meningkatkan aktivitas fisik dengan melakukan aktivitas fisik ringan minimal 30 menit setiap hari dan mempertahankan imunitas dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seperti vitamin, buah-buahan, sayur-sayuran dan bahan pangan hewani.

**Kata kunci:** Gaya hidup aktif, pandemi covid-19

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI .....	2
LEMBAR PENGESAHAN .....	2i
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH .....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK .....	4
ABSTRACT .....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
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 teoretis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4.2 Manfaat praktis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Struktur Organisasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II .....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN TEORETIS .....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Landasan Teoretis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 <i>Coronavirus disease 2019</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Gaya Hidup pada saat Pandemi Covid-19.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Aktivitas Fisik pada saat Pandemi Covid-19.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Manfaat Aktivitas Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.5 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.7 Kategori Aktivitas Fisik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.8 Klasifikasi Aktivitas Fisik .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

2.1.9 Hubungan Pandemi Covid-19 dengan Aktivitas Fisik	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Kerangka Pemikiran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1. Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2. Partisipan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3. Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.1. Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.2. Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4. Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.1 Uji Validitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.2 Uji Reliabilitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.3 Uji Persyaratan Analisis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>TEMUAN DAN HASIL.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Temuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Karakteristik Responden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1 Jenis Kelamin .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2 Usia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.3 Uji Validitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.4 Uji Reliabilitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.5 Uji Normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.6 Uji Linieritas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3 Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Implikasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.3 Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Akdon. (2008). *Aplikasi Statistika dan Metode Penelitian untuk Administrasi Manajemen*. Dewa Ruchi.
- Ameliola, S dan Nugraha, D.H. 2013. Perkembangan Media Informasi dan Teknologi Terhadap anak dalam Era Global. Prosiding the 5th international conference on Indonesian studies: Ethnicity dan Globalitation.
- Ammar, Achraf, Brach, Michael, Hoekelmann, Anita, et al. (2020) Effects of COVID-19 homeconfinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6). <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Amirin, T. (2011). *Populasi Dan Sampel Penelitian 4: Ukuran Sampel Rumus Slovin*. Erlangga. <https://tatangmanguny.wordpress.com/2010/04/19/ukuran-sampel-rumus-slovin/>
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Ed Revisi IV*. PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2007). *Physical activity and health*. United States: Human Kinetics.
- Calitri, R., Lowe, R., Eves, F. F., & Bennett, P. (2009). Associations between visual attention, implicit and explicit attitude and behaviour for physical activity. *Psychology & Health*, 24(9), 1105–1123. <https://doi.org/10.1080/08870440802245306>
- 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), 128-44.
- Dhir, S. K., Verma, D., Batta, M., & Mishra, D. (2020). E-learning in medical education in India. *Indian Pediatrics*, 54(10), 871–877. <https://doi.org/10.1007/s13312-017-1152-9>

Fikri Firdiansyah, 2021

**DAMPAK PANDEMI COVID-19 TERHADAP GAYA HIDUP AKTIF (STUDI DESKRIPTIF DI SMP AL FALAH DAGO BANDUNG)**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

- Engel dkk. (2002). *Perilaku Konsumen Alih Bahasa Drs. F. X. Budiyanto*. Binarupa Aksara.
- Gough, A., Prior, L., Kee, F., Hunter, R. F., Gough, A., Prior, L., Kee, F., & Physical, R. F. H. (2018). Physical activity and behaviour change : the role of distributed motivation motivation. *Critical Public Health*, 00(00), 1–13. <https://doi.org/10.1080/09581596.2018.1535169>
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krstrup, P. (2020). Managing Sport and Leisure Physical activity and coronavirus disease 2019 ( COVID-19 ): specific recommendations for home- based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Hardinge, M.G., & Shryock, H. (2001). *Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar*. (Terjemahan: Ruben Supit). Bandung: Indonesia Publishing House.
- IPAQ. (2005). Guidelines For Data Processing and Analysis of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short and Long Forms.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tentang Panduan Pencegahan dan Pengendalian COVID-19*. 2019. <https://covid19.go.id/storage/app/media/Regulasi/KMK No. HK.01.07-MENKES-413-2020 ttg Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19.pdf>. <https://covid19.kemkes.go.id/situasi-infeksi-emerging/situasi-terkini-perkembangan-coronavirus-disease-covid-19-14-april-2021>
- Kowalski, K. C., & Ph, D. (2004). *Panduan Kuesioner Aktivitas Fisik untuk Anak yang Lebih Tua ( PAQ- C ) dan Remaja ( PAQ-A )*.
- Maugeri, Grazia Castrogiovanni, Paola, Battaglia, Giuseppe, Pippi, Roberto, D'Agata, Velia, Palma, Antonio, DiRosa, Michelino, & Musumeci, Giuseppe. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Michaelidou, N. and LM. Hassan. 2008. The Role of Health Consciousness, Food Safety Concern and Ethical Identity on Attitudes and Intentions towards Organic Food. *International Journal of Consumer Studies*. 32: 163–170
- M. Xiang, Z. Zhang and K. Kuwahara, (2020) Impact of COVID-19 Pandemic on Children and Adolescents' Lifestyle Behavior Larger Than Expected. *Progress*



- in Cardiovascular Diseases. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>.
- National Institute of Health. (2016). Benefits of physical activity. Retrieved from National Institute of Health: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/healthtopics/topics/phys/benefits>.
- Nurhadi J, Fatahillah F. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat Komplek Pratama, Kelurahan Medan Tembung. *J Heal Sains*. 2020;1(5):294–9.
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Pecanha, Tiago, Goessler, Karla Fabiana, Roschel, Hamilton, & Gualano, Bruno. (2020). Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease. *American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology*, 318(6), H1441–H1446. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>.
- Pragholapati, A. (2020). *COVID-19 IMPACT ON STUDENTS*. 1–6.
- Retnaningsih. (2015). *Hubungan aktivitas fisik olahraga dengan andropause*. Skripsi, tidak diterbitkan. Surakarta: Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret.
- Schnitzer, M., Schöttl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. (2020). COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Austria: sports and exercise behaviour in change? *Public Health*, 185, 218–220. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.042>
- Simpson, R. J., & Katsanis, E. (2020). The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April), 6–7. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.041>
- Siswanto., Budisetyawati., dan Ernawati F. 2013. Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indonesia*. Volume 36 Nomor 1:57-64
- Srivastav, A. K., Sharma, N., & Samuel, A. J. (2020). Impact of Coronavirus disease-19 (COVID-19) lockdown on physical activity and energy expenditure among physiotherapy professionals and students using web-based open E-survey sent through WhatsApp, Facebook and Instagram messengers: Impact of COVID-19 lock. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 19(May), 0–1. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2020.07.003>

- 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.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika. Susanto, E. (2006). Memperkenalkan aktivitas kebugaran jasmani sejak dini.
- Sumarwan. (2011). *Perilaku Konsumen. Teori dan Penerapannya dalam Pemasaran*. Ghalia Indonesia. <https://www.kajianpustaka.com/2018/03/pengertian-jenis-indikator-dan-faktor-yang-mempengaruhi-gaya-hidup.html>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yunihastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- 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. (2008). Physical activity and health: *A Report of the Surgeon General*. Volume 7-8.
- Wei, X. S., Wang, X. R., Zhang, J. C., Yang, W. B., Ma, W. L., Yang, B. H., Jiang, N. C., Gao, Z. C., Shi, H. Z., & Zhou, Q. (2020). A cluster of health care workers with COVID-19 pneumonia caused by SARS-CoV-2. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection*, xxx. <https://doi.org/10.1016/j.jmii.2020.04.013>
- Welis, dan Rifki Muhamad Sazeli. 2013. *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- WHO (2010). *Physical Activity. In Guide to Community Preventive Services Web site*, 2008.
- Wong, A. Y. Y., Ling, S. K. K., Louie, L. H. T., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., & Yung, P. S. H. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44.

<https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.00>

Woods, J., Hutchinson, N. T., Powers, S. K., Roberts, W. O., Radak, Z., Berkes, I., Boros, A., Boldogh, I., Coelho-júnior, H. J., Marzetti, E., & Cheng, Y. (2020). *Journal Pre-proof*. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>

Yulianto, Hari. 2008. Latihan Fisik Dan Kekebalan Tubuh. Medikora 4.