

AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN GENERASI Z
KABUPATEN GARUT

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh :

Luthfi Muhammad Faizal

1908569

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2022

AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN GENERASI Z
KABUPATEN GARUT

Oleh :

Luthfi Muhammad Faizal

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

© Luthfi Muhammad Faizal
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto copi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.


LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LUTHFI MUHAMMAD FAIZAL

AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN GENERASI Z
KABUPATEN GARUT

diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.
NIP : 19631107198803 2 002

Mengetahui,

Pembimbing II sekaligus,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.
NIP : 19760812 200112 1 001

ABSTRAK

AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN GENERASI Z DI KABUPATEN GARUT

Luthfi Muhammad Faizal
1908569
Ilmu Keolahragaan

Pembimbing :

Dra. Yati Ruhayati, M.Pd., Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

Penelitian ini menggambarkan tingkat aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran Generasi Z di kabupaten Garut, serta menguji hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran Generasi Z di kabupaten Garut. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi. Populasi pada penelitian ini merupakan Generasi Z di kabupaten Garut. Jumlah sampel sebanyak 165 orang dibagi dalam tiga kelompok usia masing masing 55 orang dengan teknik *Convenience Sampling*. Instrument yang digunakan yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *Bleep Test* untuk mengukur kebugaran. Tingkat aktivitas fisik Generasi Z kabupaten Garut menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang sedang serta kebugaran yang sangat kurang. Selanjutnya data di analisis menggunakan teknik statistika korelasi *Spearman's rho* dengan nilai signifikansi sig (p) = 0.052 > 0.05 maka H_0 ditolak dan dinyatakan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran Generasi Z Kabupaten Garut.

Kata kunci : aktivitas fisik, kebugaran, Generasi Z

ABSTRACT

PHYSICAL ACTIVITY WITH FITNESS GENERATION Z IN GARUT REGENCY

Luthfi Muhammad Faizal
1908569
Ilmu Keolahragaan

Advisor :

Dra. Yati Ruhayati, M.Pd., Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.

This study describes the level of physical activity and fitness level of Generation Z in Garut Regency, and examines the relationship between physical activity and the level of fitness of Generation Z in Garut Regency. The research method used is quantitative with a descriptive correlation research design. The population in this study is Generation Z in Garut Regency. The number of samples was 165 people divided into three age groups of 55 people each using the Convenience Sampling technique. The instruments used are the Global Physical Activity Questionnaire to measure the level of physical activity and the Bleep Test to measure fitness. The level of physical activity of Generation Z in Garut Regency shows a moderate level of physical activity and very low fitness. Then the data were analyzed using the Spearman's rho correlation statistical technique with a significance value of $\text{sig}(p) = 0.052 > 0.05$, then H_0 was rejected and stated that there was no relationship between physical activity and fitness in Generation Z in Garut Regency.

Keywords : physical activity, fitness, Generation Z

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan.....	2
1.4 Manfaat.....	3
1.5 Kerangka Teori.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
2.1 Kajian Teori.....	5
2.1.1 Aktivitas Fisik	5
2.1.2 Kebugaran	6
2.1.3 Karakteristik Generasi Z	7
2.2 Penelitian Terdahulu.....	8
2.3 Teori Yang Relevan.....	9
2.4 Kerangka Berfikir.....	10
2.5 Hipotesis Penelitian.....	11
BAB III METODE PENELITIAN.....	12
3.1 Desain Penelitian	12
3.2 Partisipan Penelitian	12
3.3 Populasi dan Sampel	12
3.4 Instrumen Penelitian.....	13
3.5 Prosedur Penelitian.....	14
3.6 Analisis Data	14

BAB IV TEMUAN DAN BAHASAN	16
4.1 Temuan Penelitian	16
4.1.1 Deskriptif Data.....	16
4.1.2 Uji Normalitas Data.....	19
4.1.3 Uji Hipotesis	20
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian	20
4.2.1 Tingkat Aktivitas Fisik Generasi Z Kabupaten Garut	20
4.2.2 Tingkat Kebugaran Generasi Z Kabupaten Garut	21
4.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran.....	22
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	24
5.1 Simpulan	24
5.2 Implikasi	24
5.3 Rekomendasi.....	24
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	10
Gambar 3.1 Desain Korelasi	12
Gambar 3. 2 Multi Stage Fitness Test (MSFT) / Bleep Test	13
Gambar 4.1 Data Sampel	16
Gambar 4.2 Grafik Tingkat Aktivitas Fisik	17
Gambar 4.3 Grafik Tingkat Kebugaran	18

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Deskriptif Data Statistik.....	17
Tabel 4.2 Persentase Tingkat Aktivitas Fisik.....	17
Tabel 4.3 Persentase Tingkat Kebugaran.....	18
Tabel 4.4 Uji Normalitas Data	19
Tabel 4.5 Uji Hipotesis Korelasi Spearman's rho.....	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Dosen Pembimbing.....	30
Lampiran 2. Kuisisioner GPAQ.....	31
Lampiran 3. Kartu Bimbingan	33
Lampiran 4. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi	37
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	45
Lampiran 4.1 SMPN 1 Sukawening.....	45
Lampiran 4.2 SMAN 11 Garut	46
Lampiran 4.3 Universitas Garut (UNIGA)	47
Lampiran 4.4 Institut Pendidikan Indonesia (IPI).....	48
Lampiran 8. Data Hasil SPSS	49
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	50

DAFTAR PUSTAKA

- Afifuddin Nur Lutfillah, Muhammad Wibowo S-, Sapto, Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P., & Ilmu Olahraga, F. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putri : Literatur Review*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Agariadne Ds, Bayu Rf, Fadhli R, & Resmi D. (2020). *Pembelajaran Blanded Learning Bagi Generasi Z Di Era 4.0*.
- Alfiah, A. (2018). *Teori Teori Teori Teori--Teori Dalam Praktek Pembelajaran Teori Dalam Praktek Pembelajaran Teori Dalam Praktek Pembelajaran Teori Dalam Praktek Pembelajaran*.
- Ardiansyah, A., Wasan, A., & Penulis, K. (2022). *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (Jopi) ~ 139 Is Licensed Under A Creative Commons Attributions-Share Artike 4.0 International License Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (Jopi)*. 1(2), 139–153. <http://jopi.kemendikpora.go.id/index.php/jopi>
- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Smp: Literature Review. *Sport Science And Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Chan, G., Huo, Y., Kelly, S., Leung, J., Tisdale, C., & Gullo, M. (2022). The Impact Of Esports And Online Video Gaming On Lifestyle Behaviours In Youth: A Systematic Review. *Computers In Human Behavior*, 126. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106974>
- Chu, H., Zhong, L., Li, H., Zhang, X., Zhang, J., & Hou, X. (2014). Epidemiology Characteristics Of Constipation For General Population, Pediatric Population, And Elderly Population In China. In *Gastroenterology Research And Practice* (Vol. 2014). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2014/532734>
- Citra Christiani, L., & Ikasari, P. N. (2020). *Generasi Z Dan Pemeliharaan Relasi Antar Generasi Dalam Perspektif Budaya Jawa*.
- Denny Agustiningsih. (2018). Pengaruh Gadget Terhadap Kebugaran Tubuh. *Departemen Fisiologi, Universitas Gadjah Mada*. <https://gmc.ugm.ac.id/2018/11/03/pengaruh-gadget-terhadap-kebugaran-tubuh/>
- Dimock, M. (2019). *Millennials-End-And-Generation-Z-Begins/ Defining Generations: Where Millennials End And Generation Z Begins*. <http://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where>
- Driessen, L. M., Jong, J. C. K. De, Wijtzes, A., De Vries, S. I., Jaddoe, V. W. V., Hofman, A., Raat, H., & Moll, H. A. (2013). Preschool Physical Activity And Functional Constipation: The Generation R Study. *Journal Of Pediatric*

Gastroenterology And Nutrition, 57(6), 768–774.
<https://doi.org/10.1097/Mpg.0b013e3182a313fc>

- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). *Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja*.
- Fang, H., Quan, M., Zhou, T., Sun, S., Zhang, J., Zhang, H., Cao, Z., Zhao, G., Wang, R., & Chen, P. (2017). Relationship Between Physical Activity And Physical Fitness In Preschool Children: A Cross-Sectional Study. *Biomed Research International*, 2017. <https://doi.org/10.1155/2017/9314026>
- Fernando, R. (2018). *Profil Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjaskesrek Semester I Fkip Uir Tahun 2015/2016*.
- Goldring, D., & Azab, C. (2021). New Rules Of Social Media Shopping: Personality Differences Of U.S. Gen Z Versus Gen X Market Mavens. *Journal Of Consumer Behaviour*, 20(4), 884–897. <https://doi.org/10.1002/Cb.1893>
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., Lukito, H., Program, M., Ilmu, D., & Unand, M. (2020). Apakah Pembelajaran Menggunakan Teknologi Dapat Meningkatkan Literasi Manusia Pada Generasi Z Di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (Jamika)*. <https://doi.org/10.34010/Jamika.V10i1>
- Mcdonald, H. I., Tessier, E., White, J. M., Woodruff, M., Knowles, C., Bates, C., Parry, J., Walker, J. L., Scott, J. A., Smeeth, L., Yarwood, J., Ramsay, M., & Edelstein, M. (2020). Early Impact Of The Coronavirus Disease (Covid-19) Pandemic And Physical Distancing Measures On Routine Childhood Vaccinations In England, January To April 2020. *Eurosurveillance*, 25(19). <https://doi.org/10.2807/1560-7917.Es.2020.25.19.2000848>
- Mutohir, T. C., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2022). *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021: Olahraga Untuk Investasi Pembangunan Manusia Mental Model View Project Construction Of Sports Development Index View Project*. <https://www.researchgate.net/publication/359443662>
- Nainggolan, O., Indrawati, L., & Pradono Puslitbang Upaya Kesehatan, J. (2018). *Kebugaran Jasmani Menurut Instrumen Gpaq Dibandingkan Dengan Vo2max Pada Wanita Umur 25 Sampai 54 Tahun Physical Fitness According To Gpaq Instruments Compared With Vo2max In Women Age 25 To 54 Years Old*. <https://doi.org/10.22435/Hsr.V2ii4.752>
- Paradisis, G. P., Zacharogiannis, E., Mandila, D., Smirtiotou, A., Argeitaki, P., & Cooke, C. B. (2014). Multi-Stage 20-M Shuttle Run Fitness Test, Maximal Oxygen Uptake And Velocity At Maximal Oxygen Uptake. *Journal Of Human Kinetics*, 41(1), 81–87. <https://doi.org/10.2478/Hukin-2014-0035>
- Pranata, D. (2022). *Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review*.

- Prasetyo Ferdianto, T. S., Jasmani, P., Dan Rekreasi, K., Ilmu Keolahragaan, F., & Budi Prihanto, J. S. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2) Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Candi, Sidoarjo)*. [Http://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Pendidikan-Jasmani/Issue/Archive](http://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Pendidikan-Jasmani/Issue/Archive)
- Putra, B. F., & Rosyida, E. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Sepak Bola Pelindo Iii U-13 Tahun 2021 Kota Surabaya*.
- Sarah Sladek, B., & Grabinger Gen, A. Z. (2014). *The First Generation Of The 21st Century Has Arrived!*
- Sepriadi, & Eldawaty. (2019). The Contribution Of Hemoglobin Levels To Students' Physical Fitness. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 8(2), 82–90. [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Peshr](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Peshr)
- Sosial, J. P., Adiansah, W., Setiawan, E., Kodaruddin, W. N., & Wibowo, H. (2019). *Person In Environm Ent Remaja Pada Era Revolusi Industri 4.0*. 2(1), 47–60. [Https://Tirto.Id/Jumlah-Pengguna-Internet-Di-](https://Tirto.Id/Jumlah-Pengguna-Internet-Di-)
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). *Kebugaran Jasmani Mahasiswa Dii Pgsd Penjas Fik Uny*.
- Surya, O. :, Adhitya, D., Ilmu, F., Universitas, K., & Yogyakarta, N. (2016). *Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Physical Activity Level Among Operators Of Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Syarifudin, Dedi Suryadi, & Agus Gunawan. (2020). *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19 Untuk Jenjang Smp Pendidikan Jasmani Olah Raga Dan Kesehatan Kelas Ix Semester Genap*.
- Turner, A. (2015). Generation Z: Technology And Social Interest. *The Journal Of Individual Psychology*, 71(2), 103–113. [Https://Doi.Org/10.1353/Jip.2015.0021](https://Doi.Org/10.1353/Jip.2015.0021)
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health Benefits Of Physical Activity: The Evidence. In *Cmaj* (Vol. 174, Issue 6, Pp. 801–809). [Https://Doi.Org/10.1503/Cmaj.051351](https://Doi.Org/10.1503/Cmaj.051351)
- WHO. (2010). *Global Recommendations On Physical Activity For Health. World Health Organization*.
- WHO. (2012). *Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide Gpaq Analysis Guide Global Physical Activity Questionnaire (Gpaq) Analysis Guide*. [Http://Www.Who.Int/Chp/Steps/Gpaq/En/Index.Html](http://Www.Who.Int/Chp/Steps/Gpaq/En/Index.Html)
- WHO. (2016). *Physical Activity Strategy For The Who European Region 2016-2025*. Who.
- WHO. (2020). *Who Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour*.

Yin, K., Zi, Y., Zhuang, W., Gao, Y., Tong, Y., Song, L., & Liu, Y. (2020). Linking Esports To Health Risks And Benefits: Current Knowledge And Future Research Needs. *Journal Of Sport And Health Science*, 9(6), 485–488. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.04.006>

Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan Perilaku Komunikasi Generasi Milenial Dan Generasi Z Di Era Digital. *Satwika : Kajian Ilmu Budaya Dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>