

**AKTIVITAS FISIK GENERASI *BABY BUSTERS* ( GENERASI X ) DI  
KOTA BANDUNG**

**SKRIPSI**

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



Oleh  
Dela Agista Oktavia  
NIM 1902928

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

## SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202300210, 2 Januari 2023

**Pencipta**

Nama : **Dela Agista Oktavia, Nur Indri Rahayu dkk**  
Alamat : Dsn DUKUH 2 Rt003/rw008 Desa Parakanmanggu Kec Parigi Kab Pangandaran, Jawa Barat, Indonesia., Pangandaran, JAWA BARAT, 46393

Kewarganegaraan : Indonesia

**Pemegang Hak Cipta**

Nama : **Dela Agista Oktavia**  
Alamat : Dsn DUKUH 2 Rt003/rw008 Desa Parakanmanggu Kec Parigi Kab Pangandaran, Jawa Barat, Indonesia., Pangandaran, JAWA BARAT, 46393

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Karya Tulis (Artikel)**  
Judul Ciptaan : **Aktivitas Fisik Generasi Baby Buster ( Generasi X ) Di Kota Bandung**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 2 Januari 2023, di Bandung

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000433132

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.  
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia  
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual  
u.b.  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto  
NIP.196412081991031002

Disclaimer:  
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**  
DELA AGISTA OKTAVIA  
AKTIVITAS FISIK GENERASI *BABY BUSTERS* ( GENERASI X ) DI KOTA BANDUNG

diajukan dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I




Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.  
NIP: 196311071988032002

Pembimbing II



Dr. dr. Imas Damayanti, M.kes.  
NIP: 198007212006042001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



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



**ABSTRAK**  
**AKTIVITAS FISIK GENERASI *BABY BUSTERS* (GENERASI X) DI**  
**KOTA BANDUNG**

**Dela Agista Oktavia**

**NIM 1902928**

**Dosen Pembimbing 1 : Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.**

**Dosen Pembimbing 2 : Dr.dr. Imas Damayanti, M.kes.**

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis gambaran aktivitas fisik generasi X dan perbedaan aktivitas fisik pada generasi X berdasarkan gender. Sebanyak 101 masyarakat kota Bandung kelompok generasi X menjadi sampel dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Metode dalam penelitian ini menggunakan kausal komparatif yang bertujuan untuk menguji hubungan kausal diantara variabel-variabel yang tidak dimanipulasi seperti dalam penelitian eksperimen. Prosedur dalam penelitian ini dengan menyebarkan kuisisioner secara online melalui media sosial. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik generasi X di Kota Bandung. Data penelitian yang terkumpul selanjutnya dianalisis, analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Statistical Produk for Social Scinece (SPSS)* versi 25 dan Uji *Mann-Whitney U* untuk menentukan aktivitas fisik berdasarkan gender.. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat aktivitas fisik generasi X di Kota Bandung berdasarkan gender. Rekomendasi dari penelitian ini diharapkan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya dan menggunakan instrument yang lebih baik.

Kata kunci: Generasi X, Aktivitas Fisik, Jenis Kelamin, GPAQ

**ABSTRACT**  
**PHYSICAL ACTIVITY OF BABY BUSTERS (GENERATION X)**  
**GENERATION IN BANDUNG CITY**

*Dela Agista Oktavia*

**NIM 1902928**

***Supervisor 1: Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.***

***Supervisor 2: Dr.dr. Imas Damayanti, M.kes.***

*The purpose of this study was to analyze the description of the physical activity of generation X and differences in physical activity in generation X based on gender. A total of 101 Bandung city residents, the X generation group, were sampled in this study. The sampling technique used was convenience sampling. The method in this study uses comparative causation which aims to examine the causal relationship between variables that are not manipulated as in experimental research. The procedure in this study is by distributing questionnaires online via social media. The instrument used in this research is the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to describe the physical activity of generation X in Bandung. The research data collected was then analyzed. Data analysis in this study used Statistical Products for Social Science (SPSS) version 25 and the Mann-Whitney U test to determine physical activity based on gender. The results of the analysis showed that there was no significant difference in the level of physical activity in Generation X Bandung city by gender. Recommendations from this study are expected to serve as evaluation material for further research and use better instruments.*

***Kata kunci: Generasi X, Physical Activity, Gender, Global Physical Activity Questionnaire***

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Struktur Organisasi Penelitian.....	4
<b>BAB II</b> .....	<b>6</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Kajian Teori.....	6
2.1.1 Karakteristik Generasi X .....	6
2.1.2 Aktivitas Fisik.....	7
2.1.3 Gender.....	8
2.3 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	9
2.4 Penelitian Yang Relevan .....	10
2.5 Kerangka Berpikir .....	11
<b>BAB III</b> .....	<b>12</b>
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	<b>12</b>
3.1 Desain Penelitian .....	12
3.2 Partisipan Penelitian .....	12
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	12
3.4 Instrumen Penelitian.....	13
3.5 Prosedur Penelitian.....	13
3.6 Analisis Data .....	13
<b>BAB IV</b> .....	<b>15</b>
<b>TEMUAN DAN BAHASAN</b> .....	<b>15</b>

Dela Agista Oktavia, 2022

*AKTIVITAS FISIK GENERASI BABY BUSTERS ( GENERASI X ) DI KOTA BANDUNG*

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu

4.1 Temuan Penelitian .....	15
4.1.1 Deskripsi Data Temuan Penelitian .....	15
4.1.2 Uji Normalitas Data .....	19
4.1.3 Uji Hipotesis .....	20
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian .....	21
4.2.1 Aktivitas Fisik Generasi X dan Domain Aktvtas fisik Generasi X Berdasarkan Gender.....	21
4.2.2 Aktivitas Fisik Berdasarkan Gender .....	24
4.2.3 Pembahasan Temuan Tingkat Aktivitas Fisik .....	24
<b>BAB V .....</b>	<b>26</b>
<b>SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>26</b>
5.1 SIMPULAN.....	26
5.2 IMPLIKASI.....	26
5.3 REKOMENDASI.....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>29</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15. <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>
- Afifah. (2021). Analisis Pengembangan Instrumen Observasi Minat Belajar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 2(3), 181–186.
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In *Action control* (pp. 11–39). Springer.
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA LANSIA Physical Activity To Quality Of Life In The Elderly. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Astuti, A. P., Nurmalita, A., & Doni, rohma F. (2014). Teknologi komunikasi dan perilaku remaja. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 3(1), 91–111.
- Bencsik, A., Juhász, T., & Horváth-Csikós, G. (2016). Y and Z Generations at Workplaces. *Journal of Competitiveness*, 6(3), 90–106. <https://doi.org/10.7441/joc.2016.03.06>
- Echols, J. M., & Shadily, H. (1975). *Kamus inggris indonesia*.
- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9, 17–26.
- Elmagd, M. A. (2016). Benefits, need and importance of daily exercise. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 22–27.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012a). *How to design and evaluate research in education* (Vol. 7). McGraw-hill New York.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012b). *How to Design and Evaluate Research in Education Eighth Edition*. McGraw-Hill Companies, Inc.
- Generations at work: managing the clash of veterans, boomers, Xers, and Nexters in your workplace. (2000). In *Choice Reviews Online* (Vol. 37, Issue 08, pp. 37-4592-37–4592). <https://doi.org/10.5860/choice.37-4592>
- Gurau, C. (2012). A life-stage analysis of consumer loyalty profile: comparing Generation X and Millennial consumers. *Journal of Consumer Marketing*, 29, 103–113. <https://doi.org/10.1108/07363761211206357>
- Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2021). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? *Progress in Cardiovascular Diseases*, 64, 108–110. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005>
- Hamrik, Z., Sigmundová, D., Kalman, M., Pavelka, J., & Sigmund, E. (2014). Physical activity and sedentary behaviour in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science*, 14(2), 193–198. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.822565>
- Hill, R. (2017). *Embracing digital : Key considerations for publishers , marketers and customers*. 37, 349–354. <https://doi.org/10.3233/ISU-170845>
- Inoue, M., Iso, H., Yamamoto, S., Kurahashi, N., Iwasaki, M., Sasazuki, S., & Tsugane, S. (2008). Daily Total Physical Activity Level and Premature Death in Men and Women: Results From a Large-Scale Population-Based Cohort Study in Japan (JPHC Study). *Annals of Epidemiology*, 18(7), 522–530. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2008.03.008>

Dela Agista Oktavia, 2022

**AKTIVITAS FISIK GENERASI BABY BUSTERS ( GENERASI X ) DI KOTA BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.upi.edu | Perpustakaan.upi.edu



- Inoue, M., Yamamoto, S., Kurahashi, N., Iwasaki, M., Sasazuki, S., & Tsugane, S. (2008). Daily total physical activity level and total cancer risk in men and women: Results from a large-scale population-based cohort study in Japan. *American Journal of Epidemiology*, 168(4), 391–403. <https://doi.org/10.1093/aje/kwn146>
- Jenkins, J. (2007). Leading the four generations at work. Retrieved April, 15, 2008.
- Jurkiewicz, C. (2012). Generation X and the Public Employee. *Public Personnel Management*, 29, 55–74. <https://doi.org/10.1177/009102600002900105>
- Karim, N. A., Onibala, F., & Kallo, V. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Karp, H., Fuller, C., & Sirias, D. (2002). *Bridging the boomer Xer gap: Creating authentic teams for high performance at work*. Davies-Black Pub.
- Kemendes. (2017). Ayo Bergerak Lawan Obesitas. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (p. 37).
- Kemendes. (2018). Aktivitas Fisik dan Manfaatnya. In *Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat*.
- Kemendes. (2019). *Kurang aktivitas fisik berpotensi alami penyakit tidak menular* (Issue September, pp. 1–2).
- Klavestrand, J., & Vingård, E. (2009). The relationship between physical activity and health-related quality of life: A systematic review of current evidence. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19(3), 300–312. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00939.x>
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S., Andersen, L. B., Bauman, A. E., Blair, S. N., Brownson, R. C., Bull, F. C., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Katzmarzyk, P. T., ... Wells, J. C. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*, 380(9838), 294–305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Kruk, J. (2009). MINI-REVIEW Physical Activity and Health. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 10, 721–728. [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB124/B124\\_R6-en.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB124/B124_R6-en.pdf)
- Marzuki, M. (2007). Kajian tentang teori-teori gender. In *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan* (Vol. 4, Issue 2). <https://doi.org/10.21831/civics.v4i2.6032>
- Metode penelitian pendidikan / Nana Syaodih Sukmadinata / Perpustakaan UIN Sultan Syarif Kasim Riau*. (n.d.). <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=21442>
- Miller, J. D. (University of M. (2011). The Generation X Report. *The Generation X Report*, 1(1), 8. [http://lsay.org/GenX\\_Rept\\_Iss1.pdf](http://lsay.org/GenX_Rept_Iss1.pdf)
- Nasaruddin, U. (1999). Argumen kesetaraan jender; perspektif al-Qur'an. *Jakarta: Paramadina*.
- Neufeldt, V., & Guralnik, D. B. (1988). Webster's new world dictionary, third college edition. *Cleveland, OH: Webster's New World Dictionaries*.
- Organization, W. H., & others. (2012). Global physical activity questionnaire (GPAQ) analysis guide. *Geneva: World Health Organization*, 1–22.
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean*

Dela Agista Oktavia, 2022

**AKTIVITAS FISIK GENERASI BABY BUSTERS ( GENERASI X ) DI KOTA BANDUNG**

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

- Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373.  
<https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>
- Pate, R. R., Mitchell, J. A., Byun, W., & Dowda, M. (2011). Sedentary behaviour in youth. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 906–913.  
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090192>
- Physical inactivity a leading cause of disease and disability, warns WHO. (2002). In *Journal of advanced nursing* (Vol. 39, Issue 6, p. 518).  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12365404>
- Prensky, B. M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants*. 1–6.
- Riskawati, Y. K., Prabowo, E. D., & Rasyid, H. Al. (2018). *Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Tahun Kedua, Ketiga, Keempat*. 5(1), 26–32.
- Rosen, A., Trauer, T., Hadzi-Pavlovic, D., Parker, G., Patton, J. R., Cronin, M. E., Bassett, D. S., Koppel, A. E., Zimpher, N. L., Thurlings, M., Evers, A. T., Vermeulen, M., Obanya, P., Avsec, S., Nurzarina Amran, Liu, S. H., Petko, D., Aesaert, K., Van Braak, J., ... Brown, N. (2015). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析  
 Title. *Teaching and Teacher Education*, 12(1), 1–17.  
<http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2015.1044943>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.581>  
<https://publications.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/2547ebf4-bd21-46e8-88e9-f53c1b3b927f/language-en>  
<http://europa.eu/>  
<http://www.leg.st>
- Singleton, J. F. (2017). Foreword: Role of Leisure and Physical Activity for Millennials, Generation X (Seniors/Older Adult in Training), and Current Cohort of Seniors. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 33(3), 153–155.  
<https://doi.org/10.1097/TGR.0000000000000150>
- Strauss, W., & Howe, N. (1997). *The fourth turning: What the cycles of history tell us about America's next rendezvous with destiny*. Crown Publishing Group.
- Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). *izi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press.
- Yudho, F. H. P., Aryani, M., Rahadian, A., Afriyandi, A. R., & Pratama, A. K. (2020). Tingkat Persepsi dan Ketertarikan Masyarakat Dalam Aktivitas Fisik Berirama Dalam Menjaga Kebugaran Fisik. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 128–136. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.28160>
- Zemke R, Raines C, & Filipczak B. (2000). *Five generations at work*.