

POLA AKTIVITAS FISIK PADA GEN X, MILENIAL, DAN GEN Z DI KOTA
BANDUNG

SKRIPSI

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



Oleh
Mochammad Nauval Mutawakkil
NIM 1908082

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022

POLA AKTIVITAS FISIK PADA GEN X, MILENIAL, DAN GEN Z DI KOTA
BANDUNG

Oleh
Mochammad Nauval Mutawakkil
NIM 1908082

Diajukan untuk memenuhi Sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Olahraga

© Mochammad Nauval Mutawakkil
Universitas Pendidikan Indonesia
2022

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
MOCHAMMAD NAUVAL MUTAWAKKIL
POLA AKTIVITAS FISIK PADA GEN X, MILENIAL, DAN GEN Z DI KOTA
BANDUNG

diajukan dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

NIP: 19631107 198803 2 002

Pembimbing II



Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

NIP: 19800721 200604 2 001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D

NIP: 19760812 200112 1 001

ABSTRAK
POLA AKTIVITAS FISIK PADA GEN X, MILENIAL, DAN GEN Z DI
KOTA BANDUNG

Mochammad Nauval Mutawakkil

NIM. 1908082

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

Dosen Pembimbing 2 : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

Tujuan penelitian ini mengkaji perbedaan aktivitas fisik pada generasi x, milenial, dan generasi z. sebanyak 300 masyarakat kota bandung menjadi sampel penelitian ini dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *convenience sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini kausal komparatif atau disebut juga *ex post facto* yang bertujuan untuk menguji hubungan kausal diantara variabel-variabel yang tidak dimanipulasi seperti dalam penelitian eksperimen. Prosedur dalam penelitian ini dengan menyebar kuisioner secara online melalui aplikasi whatsapp. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik generasi x, milenial, dan gen z di Kota Bandung. Data penelitian yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan *Kruskal Wallis*, dengan bantuan program *Statistical Product for Sosial Science* (SPSS) versi 26. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan aktivitas fisik pada generasi x, milenial, dan generasi z di Kota Bandung. Rekomendasi dari penelitian ini diharapkan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya dan pemilihan instrument yang lebih baik.

Kata kunci: *Generasi X, milenial, generasi z, aktivitas fisik, global physical activity questionnaire, GPAQ*

ABSTRACT
PHYSICAL ACTIVITY PATTERNS IN GEN X, MILENIALS, AND GEN Z IN
BANDUNG CITY

Mochammad Nauval Mutawakkil

NIM. 1908082

Adviser : Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

Adviser : Dr. dr. Imas Damayanti, M.Kes.

The purpose of this study was to examine differences in physical activity in generations X, millennials, and generation Z. As many as 300 people from the city of Bandung became the sample for this study using the convenience sampling technique. The method used in this study is causal comparative or also called ex post facto, which aims to examine the causal relationship between variables that cannot be manipulated as in experimental study. The procedure in this study was by distributing questionnaires online via the WhatsApp application. The instrument used in this study is the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to determine the level of physical activity of the x, millennial, and z generations in the city of Bandung. The research data collected was then analyzed using Kruskal Wallis, with the help of the Statistical Product for Social Science (SPSS) version 26 program. The results of the analysis showed that there were differences in physical activity in the x, millennial, and z generations in the city of Bandung. Recommendations from this study are expected as evaluation material for further research and selection of better instruments.

Keywords: Generation x, millennials, generation z, physical activity, global physical activity questionnaire, GPAQ

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
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.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
2.1 Aktivitas Fisik	5
2.2 Pentingnya Melakukan Aktivitas Fisik	6
2.3 Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	7
2.4 Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	8
2.5 Teori Yang Relevan	8
2.6 Kerangka Berpikir	8
2.7 Hipotesis Penelitian.....	9
BAB III METODE PENELITIAN	10
3.1 Desain Penelitian.....	10
3.2 Partisipan Penelitian.....	10
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	11
3.4 Instrumen Penelitian.....	11
3.5 Prosedur Penelitian.....	11

3.6 Analisis Data	12
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Temuan Penelitian.....	13
4.2 Deskripsi Data	13
4.3 Uji Normalitas	14
4.4 Uji Hipotesis.....	14
4.5 Pembahasan.....	16
4.5.1 Pembahasan Temuan Penelitian.....	16
4.5.2 Tingkat aktivitas fisik pada gen x, milenial, dan gen z.....	17
4.5.2 Gambaran Tingkat aktivitas fisik pada gen x, milenial, dan gen z ...	17
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	20
5.1 Simpulan	20
5.2 Implikasi.....	20
5.3 Rekomendasi	20
DAFTAR PUTAKA	22
LAMPIRAN.....	26
RIWAYAT HIDUP	46

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rumus GPAQ	12
Tabel 3.2 Kategori GPAQ.....	12
Tabel 4.1 Deskriptif Data Statistik.....	14
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas	14
Tabel 4.3 Hasil Uji Kruskal-Wallis.....	15
Tabel 4.4 Domain Aktivitas Fisik	15
Tabel 4.5 Kategori Aktivitas Fisik	16

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	9
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	10
Gambar 4.1 Grafik Sampel Generasi	13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pengesahan.....	26
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	27
Lampiran 3 Kuisisioner GPAQ.....	28
Lampiran 4 Hasil Formulir Kuisisioner.....	29
Lampiran 5 Hasil Output SPSS.....	30
Lampiran 6 Bebas Pinjam Bahan Pustaka	33
Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi.....	34
Lampiran 8 Surat Keputusan Dosen Pembimbing	36
Lampiran 9 Bebas Pinjaman Peralatan Olahraga FPOK	44
Lampiran 10 Bebas Pinjaman Peralatan Laboratorium IKOR.....	45

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah. (2021). Analisis Pengembangan Instrumen Observasi Minat Belajar Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 2(3), 181–186.
- Amelia, T., & Santoso, J. M. J. P. (2020). Kajian Perancangan Arena Olahraga Elektronik. *Jurnal Sains, Teknologi, Urban, Perancangan, Arsitektur (Stupa)*, 1(2), 971. <https://doi.org/10.24912/stupa.v1i2.4502>
- Azzami, R. N., Kusumawardhana, B., & Pradipta, G. D. (2021). *Journal of Physical Activity and Sports SURVEI AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PRODI PJKR UNIVERSITAS PGRI SEMARANG ANGKATAN 2017 PADA MASA PANDEMI COVID-19 Universitas PGRI Semarang , Indonesia*. 2, 217–229.
- Cleland, C. L., Hunter, R. F., Kee, F., Cupples, M. E., Sallis, J. F., & Tully, M. A. (2014). Validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour. *BMC Public Health*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1255>
- Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.35317/hajom.v1i1.1790>
- Eltidar, T. R. E. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Sistem Kardiovaskular. *Jurnal Medika Utama*, 03(01), 1–5.
- Fara Ristanty Prabawa, & Dewi Kumalasari. (2020). School Well-being SD Konvensional dengan SD Alam. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 49–56. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.379>
- Fitri Ananda, A., Damayanti, A., Wahyuni, S., Masyarakat, P. K., & Masyarakat, K. (2021). Edukasi Aktivitas Fisik yang Dapat Dilakukan di Rumah Pada Masa Pandemic Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1), 1–4. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/11263>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2012). *How to Design and Evaluate* (p. 642).
- Hafifah, S., & Widjayatri, R. D. (2022). Pengaruh Pola Asuh Generasi X Dan Generasi Y (Milenial) Terhadap Karakter Anak Usia Dini. *Qurroti: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 33–44.
- Huntley, R. (2006). The world according to Y: Inside the new adult generation. In *Allen & Unwin*.
- Irawan, A., Fitranto, N., & Hasibuan, M. H. (2021). *Aktifitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19 Physical Activity of Futsal Players at State University of Jakarta During the Covid Pandemic 19*. 5, 40–46.
- Jamun, Y. M. (2018). Dampak Teknologi Terhadap Pendidikan - Pdf. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan Missio*, 10(1), 48–52. <http://jurnal.unikastpaulus.ac.id/index.php/jpkm/article/view/54>
- Kasriman. (2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(SEPTEMBER), 72–78.
- Kasyifa, I. N., & Suroto, M. Z. R. (2018). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI REMAJA. *MEDICAL TECHNOLOGY AND PUBLIC HEALTH JOURNAL*, 10–27.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.

- Khakim, M. I., Adiputra, F. B., & Indria, D. M. (2022). Hubungan Usia, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan Dan Jenis Kelamin Dengan Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sedenter Usia Dewasa Di *Jurnal Bio Komplementer*
<http://riset.unisma.ac.id/index.php/jbm/article/view/14902%0Ahttp://riset.unisma.ac.id/index.php/jbm/article/download/14902/11166>
- 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>
- Lubis, B., Sos, S., Si, M., Mulianingsih, S., Pd, S., & Pd, M. (2019). Keterkaitan Bonus Demografi Dengan Teori Generasi. *Jurnal Registratie*, 1(1), 21–36. <http://ejournal.ipdn.ac.id/jurnalregistratie/article/view/830>
- Marbun, R., Sugiyanto, S., & Dea, V. (2021). Edukasi Kesehatan Pada Remaja Dalam Pentingnya Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Di Era Pandemi Covid-19. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 508. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4494>
- Maria Carol, S. W. T. (2021). *Sarana olahraga dan pugasera “ loop .”* 3(1), 35–46. <https://doi.org/10.24912/stupa.v3i1.10796>
- Muhammad Reza Khatami1, P. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Pudjijuniarto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 225–232.
- Nindyati, A. D., & Paramadina, U. (2017). *PEMAKNAAN LOYALITAS KARYAWAN PADA GENERASI X DAN GENERASI Y (Studi Pada Karyawan Di Indonesia)*. 1(1).
- Organization, W. H. (2020). *Physical Activity*.
- 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 Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>
- Putra, Y. S. (2017). *THEORITICAL REVIEW : TEORI PERBEDAAN GENERASI*. 9. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.52353/ama.v9i2.142>
- Putri, A. D. (2021). Maksimalisasi Media Sosial untuk Meningkatkan Pendapatan dan Pengembangan Diri Generasi Z di MAN 1 Pesawaran. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i2.1180>
- Ricci, F., Izzicupo, P., Moscucci, F., Sciomer, S., Maffei, S., Di Baldassarre, A., Mattioli, A. V., & Gallina, S. (2020). Recommendations for Physical Inactivity and Sedentary Behavior During the Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8(May), 8–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.00199>
- Sibarani, I. H. (2020). Pengaruh Pandemi COVID-19 Terhadap Penurunan Aktivitas Fisik Pada Remaja Selama Lockdown. *Jurnal Sportif*, 2. <https://osf.io/v39tx/download>
- 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>
- Suharjo, S. N., & Harianto, A. (2019). Perbedaan Gaya Hidup Sehat Dan Sikap Terhadap Makanan Organik Dari Generasi Baby Boomers, X, Dan Y Di

- Surabaya. *Jurnal Manajemen Perhotelan*, 5(1), 45–58.
<https://doi.org/10.9744/jmp.5.1.45-58>
- Thiago Sousa Matias, J. P. (2022). *The Unifying Theory of Physical Activity*. 74(2), 180–204.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00336297.2021.2024442>
- Ulfa, Z. D., & Perdana, J. A. (2022). Program Zitasi Generasi Z Melalui Aplikasi Fatsecret Pada Siswa Smk Negeri 1 Palangka Raya. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 2(1), 35–43.
<https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v2i1.21643>
- Utami, R. F. (2021). Analisis Faktor Yan Mempengaruhi Keseimbangan Lansia. *Journal of Medicine and Health*, 3(2), 127–136.
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)
- Williams, K. C., & Page, R. A. (2011). Marketing to the Generations. *Journal of Behavioral Studies in Business*, 5, 3957.
- Wood, S. N. (2006). *Generalized Additive Models: An Introduction With R*. Chapman and Hall/CRC Press.
- World Health Organization. (2012). *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide*.

