

PENINGKATAN PARTISIPASI BEROLAHRAGA BERBASIS
APLIKASI KEBUGARAN

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



Disusun Oleh :
Faiz Adji Musfika
1904858

PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022

PENINGKATAN PARTISIPASI BEROLAHRAGA BERBASIS APLIKASI KEBUGARAN

Oleh
Faiz Adji Musfika

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

©Faiz Adji Musfika
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin penulis.

LEMBAR PERNYATAAN

Nama : Faiz Adji Musfika
NIM : 1904858
Prodi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENINGKATAN PARTISIPASI BEROLAHRAGA BERBASIS APLIKASI KEBUGARAN” ini beserta keseluruhannya adalah benar-bener karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 09 Desember 2022

Faiz Adji Musfika
NIM. 1904858

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

FAIZ ADJI MUSFIKA

PENINGKATAN PARTISIPASI BEROLAHRAGA BERBASIS APLIKASI KEBUGARAN

Diajukan dan disahkan oleh Pembimbing :

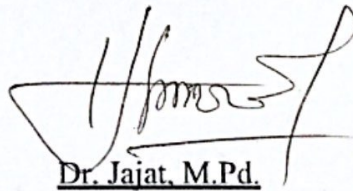
Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. H. Adang Suherman. M.A.

NIP : 19630618 19803 1 002

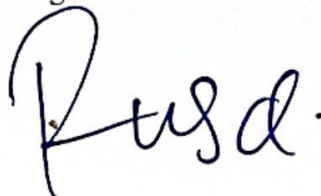
Dosen Pembimbing II



Dr. Jajat. M.Pd.

NIP : 9202001 19810529 101

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



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

NIP : 197608122001121001

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyanyang, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah beserta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tentang “Peningkatan Partisipasi Berolahraga Berbasis Aplikasi Kebugaran” tepat pada waktunya.

Skripsi ini telah disusun oleh penulis dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga memperlancar pembuatan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan dalam menyelesaikan studi tingkat Sarjana di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. Adapun yang menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah Pengaruh Intervensi Aplikasi Mahasiswa Bugar untuk meningkatkan Partisipasi Berolahraga.

Terlepas dari semua itu, penulis juga menyadari masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi sistematika maupun tata Bahasa. Penulis mengharap kritik dan saran yang positif dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya, umumnya bagi para pembaca.

Bandung 09 Desember 2022

Faiz Adji Musfika

NIM. 1904858

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunianya, sehingga penulis akhirnya bisa dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya

Penulis menyadari bahwa tanpa ada bantuan, bimbingan, petunjuk serta semangat dari berbagai pihak penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini saya Faiz Adji Musfika sebagai penulis mengucapkan terima kasih sebesar besarnya dan juga rasa hormat kepada:

1. Allah SWT dengan segala rahmat dan karunia-Nya memberikan kekuatan bagi saya untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua saya tercinta, bapak dan ibu yang selalu menjadi alasan untuk saya terus berjuang, Saya mengucapkan banyak terima kasih sebesar besarnya atas pengorbanan, dukungan, kasih sayang, motivasi, serta doa yang tidak pernah berhenti demi kelancaran saya selama menjalani proses perkuliahan.
3. Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd selaku DEKAN FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan sarana dan prasarana untuk proses belajar di FPOK.
4. Bapak Prof. Agus Rusdiana M.A, Ph.D selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan sarana dan prasarana untuk proses belajar di FPOK.
5. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran, kebijaksanaan dan meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Dr. Jajat, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran, kebijaksanaan dan meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
7. Bapak Dr. Sandey Tantra Paramitha, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik atas segala bimbingan dan motivasi selama perkuliahan yang telah memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran, kebijaksanaan, dan meluangkan waktu, tenaga serta pikirannya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Seluruh Dosen, Asisten dan Karyawan FPOK UPI yang telah membekali ilmu dan juga pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.

9. Terima Kasih Pada HIMA IKOR, Khususnya para jajaran “RT DUSUN IKOR” yang telah senantiasa memberi dukungan dan penyemangat selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Terima Kasih Pada BEM KEMA FPOK, Khususnya bidang MENFO dan KOMINFO yang selalu mendukung dan memberikan semangat pada setiap kegiatan mahasiswa dan memberi pembelajaran yang sangat berarti bagi penulis.
11. Teman Teman dekat di Ilmu Keolahragaan 2019 Khususnya, Rafi Putra, Samani Bahri, Siti Rifa, Fadhlani Fachrezy, Hisma Azzahra, Nurul Nur, Isti F, Ali M, Hannifah, Tiara F dan Paslima sehingga penulis dapat dengan baik menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada orang terkasih Tasya Ramadyanti yang senantiasa memberi dukungan, motivasi serta selalu menjadi support system dan penyemangat ketika saya menulis skripsi ini.
13. Terima kasih juga saya ucapkan kepada Keluarga H. Rohmat yang senantiasa memberi dukungan, masukan, serta semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
14. Berbagai pihak lain yang tidak sempat peneliti tuliskan pada kesempatan ini penulis ucapkan banyak terima kasih.

Penulis meminta maaf kepada semua pihak yang tidak tercantum diatas. Semoga amal baik semua mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT.

Bandung 09 Desember 2022

Faiz Adji Musfika

NIM. 1904858

ABSTRAK

PENINGKATAN PARTISIPASI BEROLAHRAGA BERBASIS APLIKASI KEBUGARAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji pengaruh penggunaan aplikasi mahasiswa bugar terhadap peningkatan partisipasi berolahraga. Penelitian ini menggunakan metode *randomize control trial* dengan desain penelitian *Pretest Post Test Control Group Design*. Sampel merupakan mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian dilakukan selama 8 minggu. Jumlah sampel yang berpartisipasi dalam penelitian ini sejumlah 62 orang, dengan jumlah sampel laki-laki 18 orang dan perempuan 44 orang. Instrumen Participation Motivation Questionnaire (PMQ) digunakan untuk mengukur tingkat partisipasi olahraga. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan partisipasi berolahraga dengan hasil ($p = 0,003 < 0,05$) setelah diberi perlakuan selama 8 minggu dan perbedaan antara kelompok control dan treatment dengan hasil ($p = 0,018 < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan aplikasi untuk intervensi partisipasi aktivitas fisik di kalangan mahasiswa relatif efektif.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Aplikasi Kebugaran, Partisipasi, Participation Motivation Questionnaire

ABSTRACT

INCREASING SPORTS PARTICIPATION BASED ON FITNESS APPLICATIONS

This study aims to examine the effect of using a fit student application on increasing sports participation. This study used a randomized control trial method with a pre-test and post-test control group design. The sample consisted of active students at the Indonesian Universitas pendidikan indonesia . The study was conducted for 8 weeks. The number of samples participating in this study was 62 people. with a sample of 18 men and 44 women. The Participation Motivation Questionnaire (PMQ) instrument is used to measure the level of sports participation. The results showed that there was an increase in exercise participation with results ($p = 0.003 < 0.05$) after being treated for 8 weeks and differences in the level of participation in physical activity between the control group and the treatment group with results ($p = 0.018 < 0.05$). This indicates that the use of applications for physical activity participation interventions among college students is relatively effective.

Keywords: Physical activity, Fitness app, Participation

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Secara Teoritis	3
1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan.....	3
1.4.3 Manfaat Praktik	4
BAB II	5
KAJIAN TEORI	5
2.1 Kajian Teori.....	5
2.1.1 Partisipasi.....	5
2.1.2 Aktivitas Fisik.....	6
2.1.3 Aplikasi Mobile	6
2.2 Penelitian Terdahulu Yang Relevan	7
2.3 Teori Yang Relevan.....	7
2.4 Kerangka Berpikir	8
2.5 Hipotesis Penelitian	8
BAB III.....	9
METODE PENELITIAN.....	9
3.1 Desain Penelitian	9
3.2 Partisipan Penelitian	9
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	9
3.4 Instrument Penelitian.....	10

3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	10
3.5.1 Uji Validitas	11
3.5.2 Uji Reliabilitas.....	12
3.6 Prosedur Penelitian.....	12
3.7 Analisis data	13
BAB IV	15
TEMUAN DAN BAHASAN.....	15
4.1 Temuan Penelitian	15
4.1.1 Deskriptif Data	15
4.1.2 Uji Normalitas	16
4.1.3 Uji Homogenitas.....	17
4.1.4 Uji Hipotesis	17
4.2 Temuan Penelitian	18
BAB V	20
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	20
5.1 Simpulan.....	20
5.2 Implikasi	20
5.3 Rekomendasi	20
LAMPIRAN.....	27
RIWAYAT HIDUP	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	8
Gambar 4. 1 Grafik Gender Sampel	15

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	9
Tabel 3. 2 Uji Validitas	11
Tabel 3. 3 Uji Reliabilitas	12
Tabel 4. 1 Hasil uji descriptive statistics.....	15
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas	16
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas Pretest dan Posttest.....	17
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas Kelompok Control dan Kelompok Treatment	17
Tabel 4. 5 Independent Sample test	17
Tabel 4. 6 Paired Sample T-Test.....	18

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Acc pembimbing	27
LAMPIRAN 2 SK Pembimbing	28
LAMPIRAN 3 Participation Motivation Questionnaire (PMQ).....	31
LAMPIRAN 4 Hasil Uji Validasi Bahasa	32
LAMPIRAN 5 Hasil Uji Keterbacaan	38
LAMPIRAN 6 Surat Izin penelitian	40
LAMPIRAN 7 Kartu Bimbingan	41
LAMPIRAN 8 Persetujuan Mengikuti Penelitian dari Sampel	42
LAMPIRAN 9 Hasil Output SPSS	43
LAMPIRAN 10 Dokumentasi Penelitian.....	45
LAMPIRAN 11 Bebas Pinjam Bahan Pustaka	47
LAMPIRAN 12 Bebas Peminjaman Alat Laboratorium FPOK.....	48
LAMPIRAN 13 Bebas Peminjaman Alat FPOK	49

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, Emma J, H. M. (2015). Increasing sports participation in inactive employees: evaluation of a national eight week web-based sport and physical activity initiative in workplaces in England. *International Society for Behavioural Nutrition and Physical Activity Annual Meeting*.
- Albert Bandura. (1986). *Social Foundations of Thought and Action A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Survei Sosial Ekonomi Nasional. *Socio-Economic/Monitoring Survey*, 3, 1–112.
- Banerjee, A., & Chaudhury, S. (2010). Statistics without tears: Populations and samples. *Industrial Psychiatry Journal*, 19(1), 60.
<https://doi.org/10.4103/0972-6748.77642>
- Barnett, N. P., Ott, M. Q., Rogers, M. L., Loxley, M., Linkletter, C., & Clark, M. A. (2014). Peer associations for substance use and exercise in a college student social network. *Health Psychology : Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 33(10), 1134–1142. <https://doi.org/10.1037/a0034687>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan Reliabilitas Penelitian. In *Binus*. www.mitrawacanamedia.com
- Chaniago, J. (2010). *Tabel r (Koefisien Korelasi Sederhana)*.
<https://junaidichaniago.files.wordpress.com/2010/05/tabel-r.pdf>
- Choi, J., Lee, M., Lee, J. K., Kang, D., & Choi, J. Y. (2017). Correlates associated with participation in physical activity among adults: A systematic review of reviews and update. *BMC Public Health*, 17(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1186/s12889-017-4255-2>
- Coleman, L., Cox, L., & Roker, D. (2008). Girls and young women’s participation in physical activity: Psychological and social influences. *Health Education Research*, 23(4), 633–647. <https://doi.org/10.1093/her/cym040>
- Coughlin, S. S., Whitehead, M., Sheats, J. Q., Mastromonico, J., & Smith, S. (2016). A Review of Smartphone Applications for Promoting Physical Activity. *Jacobs Journal of Community Medicine*, 2(1), 1–14.

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27034992>
<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC4811195>
- D., M., J., T., & A., B.-A. (2011). Using the web to increase physical activity in college students. *American Journal of Health Behavior*, 35(2), 142–154.
<http://www.atsypon-link.com/PNG/doi/pdf/10.5555/ajhb.2011.35.2.142%5Cnhttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=emed11&NEWS=N&AN=21204677>
- Deelen, I., Ettema, D., & Kamphuis, C. B. M. (2018). Sports participation in sport clubs, gyms or public spaces: How users of different sports settings differ in their motivations, goals, and sports frequency. *PLoS ONE*, 13(10).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205198>
- Direito, A., Jiang, Y., Whittaker, R., & Maddison, R. (2015). Smartphone apps to improve fitness and increase physical activity among young people: Protocol of the Apps for IMproving FITness (AIMFIT) randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1968-y>
- Dugard, P., & Todman, J. (1995). Analysis of Pre-test-Post-test Control Group Designs in Educational Research. *Educational Psychology*, 15(2), 181–198.
<https://doi.org/10.1080/0144341950150207>
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., Craike, M. J., Symons, C. M., Polman, R. C. J., & Payne, W. R. (2013). Understanding the contexts of adolescent female participation in sport and physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(2), 157–166.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2013.784846>
- Emma J Adams, H. M. (2015). Increasing sports participation in inactive employees: evaluation of a national eight week web-based sport and physical activity initiative in workplaces in England. *International Society for Behavioural Nutrition and Physical Activity Annual Meeting*.
https://www.researchgate.net/publication/293174711_Increasing_sports_participation_in_inactive_employees_evaluation_of_a_national_eight_week_web-based_sport_and_physical_activity_initiative_in_workplaces_in_England
- Fanning, J., Mullen, S. P., & McAuley, E. (2012). Increasing physical activity with mobile devices: A meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*,

- 14(6). <https://doi.org/10.2196/jmir.2171>
- Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation Motivation in Youth Sports. *International Journal of Sports Psychology*, 14(1), 1–14. <https://madison.hosts.atlas-sys.com/shib/illiad.dll?Action=10&Form=75&Value=3306028>
- Gür, F., Gür, G. C., & Ayan, V. (2020). The Effect of the ERVE Smartphone App on Physical Activity, Quality of Life, Self-Efficacy, and Exercise Motivation for Inactive People: A Randomized Controlled Trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 39(March), 101198. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101198>
- Hardman, A. E. (1997). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 22(2), 100–110. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.1997.tb01062.x>
- Hariyanto, & Basuki, I. (2014). *Asesmen Pembelajaran*. Remaja Rosdakarya, 2014. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=882862#>
- Icek Ajzen. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Lubans, D. R., Sylva, K., & Morgan, P. J. (2007). Factors associated with physical activity in a sample of British secondary school students. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 7(January 2007), 22–30.
- Mathisen, F. K. S., Kokko, S., Tynjälä, J., Torsheim, T., & Wold, B. (2019). Leisure-time physical activity and participation in organized sports: Changes from 1985 to 2014 in Finland and Norway. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 29(8), 1232–1242. <https://doi.org/10.1111/sms.13431>
- Organization, world health. (2020). *Physical activity*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pradal-Cano, L., Lozano-Ruiz, C., Pereyra-Rodríguez, J. J., Saigí-Rubió, F., Bach-Faig, A., Esquiú, L., Xavier Medina, F., & Aguilar-Martínez, A.

- (2020). Using mobile applications to increase physical activity: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218238>
- Shukla, S. (2020). Concept of Population and Sample. *How to Write a Research Paper, June*, 1–6.
https://www.researchgate.net/publication/346426707_CONCEPT_OF_POPULATION_AND_SAMPLE
- Srivastav, A., Khadayat, S., & Samuel, A. (2021). Mobile-based health apps to promote physical activity during COVID-19 lockdowns. *Journal of Rehabilitation Medicine – Clinical Communications*, 4(1), jrmcc00051. <https://doi.org/10.2340/20030711-1000051>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D / Sugiyono*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tate, E. B., Spruijt-Metz, D., O'Reilly, G., Jordan-Marsh, M., Gotsis, M., Pentz, M. A., & Dunton, G. F. (2013). mHealth approaches to child obesity prevention: Successes, unique challenges, and next directions. *Translational Behavioral Medicine*, 3(4), 406–415. <https://doi.org/10.1007/s13142-013-0222-3>
- Tutut Bina S. (2021). *Menggagas Peningkatan Partisipasi Masyarakat Berolahraga melalui sinergi Kemenpora-BKKBN*. Kemenpora Republik Indonesia. <https://deputi3.kemenpora.go.id/detail/93/menggagas-peningkatan-partisipasi-masyarakat-berolahraga-melalui-sinergi-kemenpora-bkkbn>
- Vall, S. E. (2007). Community development and sport participation. *Journal of Sport Management*, 21(4), 571–596. <https://doi.org/10.1123/jsm.21.4.571>
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556. <https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>
- Westerbeek, H., & Eime, R. (2021). The physical activity and sport participation

framework—a policy model toward being physically active across the lifespan. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3(May), 1–11.

<https://doi.org/10.3389/fspor.2021.608593>

Zhang, X., & Xu, X. (2020). Continuous use of fitness apps and shaping factors among college students: A mixed-method investigation. *International Journal of Nursing Sciences*, 7, S80–S87.

<https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.07.009>