

**SURVEI MINAT AKTIVITAS FISIK DI MASA PANDEMI
COVID-19 PADA MASYARAKAT PERUMNAS 1
TANGERANG**

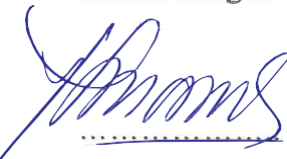








**MICHAEL WIDI PRATIKNO
6815165292**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Iwan Hermawan, M.Pd NIP.197505142001121001	
Pembimbing II Dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP.198504192015041002	

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd NIP.195803081984032001	Ketua Sidang	
2. Agung Robianto, S.Pd., M.Or NIP. 198804132019031015	Sekretaris	
3. Dr. Iwan Hermawan, M.Pd NIP.197505142001121001	Anggota	
4. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP.198504192015041002	Anggota	
5. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.sos., M.Pd NIP.198308272015041001 Tanggal Lulus: 11 Agustus 2021	Anggota	

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Tangerang, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



(Michael Widi Pratikno)

6815165292





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Michael Widi Prahkno
NIM : 6815165292
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : michaelwpbog@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Survei Minat Aktivitas Fisik Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Perumahan L
Tangerang

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Agustus 2021

Penulis

(Michael Widi Prahkno)
nama dan tanda tangan

**SURVEI MINAT AKTIVITAS FISIK DI MASA PANDEMI
COVID-19 PADA MASYARAKAT PERUMNAS 1
TANGERANG**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar minat aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19 pada masyarakat Perumnas 1 Tangerang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Instrumen penelitian berupa angket dengan teknik *purposive sampling* untuk pengambilan sampel. Populasi penelitian ini adalah masyarakat Perumnas 1 Tangerang sebanyak 186 orang dan sampel yang diambil adalah 100 orang. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian dan pembahasan diketahui bahwa sangat tinggi sebesar 4,0%, kategori tinggi sebesar 25,0%, kategori sedang sebesar 38,0%, kategori rendah 28,00%, kategori sangat rendah 5,0%. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik di masa pandemi COVID-19 pada masyarakat Perumnas 1 Tangerang adalah kategori sedang.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, covid -19, masyarakat.

**SURVEY OF PHYSICAL ACTIVITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC
IN THE COMMUNITY OF PERUMNAS 1 TANGERANG**

ABSTRACT

This study aims to determine how much interest in physical activity during the COVID-19 pandemic in the people of Perumnas 1 Tangerang. This type of research is descriptive. The method used is a survey. The research instrument was a questionnaire with purposive sampling technique for sampling. The population of this research is the people of Perumnas 1 Tangerang as many as 186 people and the sample taken is 100 people. The data analysis technique used descriptive statistics with percentages. The results of the research and discussion show that the very high category is 4.0%, the high category is 25.0%, the medium category is 38.0%, the low category is 28.00%, the very low category is 5.0%. These results can be concluded that physical activity during the COVID-19 pandemic in the people of Perumnas 1 Tangerang is in the moderate category.

Keywords: *Physical activity, covid -19, community.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **Survei Minat Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 pada Masyarakat Perumnas 1 Tangerang.**

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rahmat memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Koordinator Prodi Ilmu Keolahragaan dan Dosen pembimbing, Bapak Dr. Iwan Hermawan, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing, dr. Bazzar Ari Mighra Sp.N, selaku Pembimbing Akademik Bapak Albert Wolter Aridan Tangkudung, M.Pd yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, serta peran penting kedua orang tua saya dan dukungan teman-teman saya semua yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Juli 2021

MW

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual.....	6
1. Aktivitas Fisik.....	6
2. Pengertian Minat.....	15
3. Unsur-Unsur Minat	24
4. COVID-19	25
5. Masyarakat dan RT	30
B. Kerangka Berpikir.....	35

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	37
A.	Tujuan Penelitian	37
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
	1. Tempat Penelitian	37
	2. Waktu Penelitian.....	37
C.	Metode Penelitian	37
D.	Populasi	37
E.	Sampel.....	37
F.	Teknik Pengumpulan Data	38
G.	Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	39
H.	Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV	HASIL PENELITIAN	46
A.	Deskripsi Data	46
B.	Analisis Data.....	46
	1. Minat Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19.....	46
	2. Minat Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Dimensi Perhatian.....	48
	3. Minat Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Dimensi Perasaan.....	49
	4. Minat Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 Berdasarkan Dimensi Motif.....	51
C.	Pembahasan	52
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	55

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Minat Aktivitas Fisik	47
Gambar 4.2 Diagram Dimensi Perhatian	49
Gambar 2.3 Diagram Dimensi Perasaan	50
Gambar 2.4 Diagram Dimensi Motif	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	41
Tabel 3.2 Tabel Pengkategorian	44
Tabel 3.3 Rentangan Norma Minat	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Minat	47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Dimensi Perhatian.....	48
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Dimensi Perasaan.....	50
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Dimensi Motif.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Statistik Data Penelitian	62
Lampiran 2 Data Penelitian.....	65
Lampiran 3 Angket Penelitian.....	82
Lampiran 4 Dokumentasi.....	84
Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian	87