

**KEBIASAAN OLAHRAGA SELAMA PANDEMI COVID-19
PADA MASYARAKAT RW 05 KELURAHAN TAMANSARI
KOTA JAKARTA BARAT**



Disusun Oleh :

**Ratna Kusumawati
6815160780**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga**

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

KEBIASAAN OLAHRAGA SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MASYARAKAT KELURAHAN RW 05 TAMANSARI KOTA JAKARTA BARAT

ABSTRAK

Penelitian ini berujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan olahraga yang dilakukan masyarakat RW 05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat selama pandemi Covid-19 ini terjadi. Pengambilan data dilakukan pada bulan juni 2021 yang bertempat di Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat tepatnya di RW 05. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan instrumen menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh warga Kelurahan RW 05 Tamansari Jakarta Barat Khususnya RW 05 yang berjumlah 140 orang. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya yaitu hasil penelitian kebiasaan olahraga selama pandemi pada masyarakat RW 05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat maka didapatkan hasil sebagai berikut : kategori rendah sebesar 31,4%, kategori tinggi sebesar 29,3%, kategori sedang sebesar 27,9 % kategori sangat tinggi sebesar 6,4% dan kategori sangat rendah 5 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan olahraga selama pandemi pada masyarakat Rw 05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat adalah Rendah.

Kata Kunci : kebiasaan olahraga, Pandemi Covid-19

**SPORTS HABITS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN THE COMMUNITY OF
RW 05 TAMANSARI CITY OF WEST JAKARTA**

ABSTRACT

This study aims to find out an overview of the sports habits carried out by the people of RW 05 Tamansari Village, West Jakarta City during the Covid-19 pandemic. Data collection was carried out in June 2021 which took place in the Tamansari Village, West Jakarta City, precisely in RW 05. This research is a quantitative descriptive study. The method used is a survey with an instrument using a questionnaire. The sample used in this study amounted to 140 people who came from residents of RW 05, Tamansari Village, West Jakarta City. The data analysis technique used descriptive statistics with percentages. Based on the results of previous studies and discussions, namely the results of research on exercise habits during the pandemic in the community of Tamansari Village, West Jakarta City, most of them were in the low category by 31.4%, the high category by 29.3%, the medium category by 27.9%, the very high category by 6.4% and very low category 5%. These results can be concluded that exercise habits during the pandemic in the people of Tamansari Village, West Jakarta City are Low.

Keywords : Sports Habits, Pandemic Covid-19

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama

Pembimbing I,

Dr. Mansur Jauhari, M.Si

NIP. 19740815 200501 1 003

Tanda Tangan

23/08 2021

Pembimbing II,

Kuswahyudi, S.Or, M.Pd

NIP. 19850925 201504 1 003

Tanda Tangan

23/08 2021

Nama

Jabatan

Tanggal

Dr. Yasep Setiakarmawijaya, M.Kes

NIP. 19740906 200112 1002

Ketua

23/08 2021

Yuliasih, S.Or, M.Pd

NIDK. 8816100016

Sekertaris

23/08 2021

Dr. Mansur Jauhari, M.Si

NIP. 19740815 200501 1 003

Anggota I

23/08 2021

Kuswahyudi, S.Or, M.Pd

NIP. 19850925 201504 1 003

Anggota II

23/08 2021

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd

NIP. 19591201 198610 2 001

Tanggal Lulus : 23 Agustus 2021

Anggota III

23/08 2021

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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 2 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Ratna Kusumawati

6815160780



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.uni.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 : Ratna kusumawati
NIM : 6815160780
Fakultas/Prodi : F10 / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : ratnakusumawijaya@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Kebiasaan Olahraga selama Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat
RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 2 September 2021

Penulis

(Ratna kusumawati)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha kuasa atas rahmat dan karunianya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.

Skripsi yang berjudul “ Kebiasaan Olahraga Selama Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat” disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam merencanakan, menyusun dan menyelesaikan skripsi, penulis banyak menerima masukan, bimbingan, dan motivasi serta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis bermaksud menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang sebesar-besarnya terutama kepada:

1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si selaku Dosen Pembimbing pertama penulis yang telah berusaha meluangkan waktunya di sela-sela kesibukan beliau mengajar, serta saran-saran yang diberikan demi penelitian ini sampai selesai.
2. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd selaku Dosen Pembimbing kedua penulis yang telah memberikan segala masukan, koreksi, waktu dan tenaganya demi selesainya penelitian ini.
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan.
4. Dosen dan staff serta segenap jajaran birokrasi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta
5. Bapak Yusuf S.Sos selaku Lurah Tamansari Kota Jakarta Barat beserta jajarannya.
6. Bapak Cartiwan, Almh. Ibu Waidah yang selalu memberikan motivasi dan inspirasi kepada penulis.

7. Mba Tarmuti, Mas Dirjo, Mas Dawijan, Mas Caryono, Mas Tarono selaku kakak kakak saya yang selalu memberikan motivasi dan inspirasi kepada penulis.
8. Minal Ahasani sebagai penyemangat sekaligus membantu penulis dalam segala hal dan dukungan apapun.
9. Della Rosa Adelia Safhira yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan saran. Menemani penulis dari awal perjuangan hingga sekarang.
10. Rinika Fitriyaani, Uswatun Khasanah, Fovea Windhia Bondan Averoes, Prisma Ceila Pradana, Dendi, Seno, Fajar, Lukni, Candra, Dariyah, Tantri, Anisa, Nurul, Lutfiana, Wahyudi yang selalu memberikan support, motivasi dan saran kepada penulis.
11. Rafika, Wildan, Laras, Puji, Yogi yang selalu memberikan support dan saran.
12. Keluarga Besar Racana Universitas Negeri Jakarta
13. Revani, Audry, Rizki, Rocky, Angga dan Teman-teman mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2016 Universitas Negeri Jakarta

Penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bermnfaat dan bersifat membangun sehingga penulis dapat mengembangkan pengetahuan dan memperbaiki kesalahan dikemudian hari. Penulis berharap agar penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang terkait.

Jakarta, 23 Agustus 2021

Ratna Kusumawati
NIM. 6815160780

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi1
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan masalah.....	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA BERFIKIR	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Pengertian Kebiasaan olahraga	6
a. Intensitas latihan.....	7
b. Perubahan akibat olahraga	8
c. Fungsi dan manfaat olahraga	10
d. Jenis Olahraga	11
e. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Masyarakat Dalam Beraktivitas Olahraga.....	13
2. Covid-19	18
a. Gejala Infeksi	19
b. Penyebaran virus	20
c. Pencegahan	21
3. Masyarakat	22
B. Kerangka Berpikir	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Tujuan Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Metode Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
F. Instrumen penelitian.....	28
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	31

H. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	37
B. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN- LAMPIRAN	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Contoh Olahraga Aerobik.....	12
Gambar 2.2 Contoh Olahraga Anaerobik	13
Gambar 4.1 Diagram Hasil Kebiasaan Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	38
Gambar 4.2 Diagram Hasil Intensitas Latihan Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	40
Gambar 4.3 DiagramHasil Indikator Perubahan Setelah Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	42
Gambar 4.4 Diagram Hasil Indikator Fungsi dan Manfaat Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	44
Gambar 4.5 Diagram Jenis Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	46
Gambar 4.6 Diagram Hasil Faktor Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert, skor penilaian pada alternatif jawaban	30
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian	31
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Kebiasaan Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	37
Tabel 4.2 Kategorisasi Kebiasaan Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	38
Tabel 4.3 Deskripsi Hasil Indikator Intensitas Latihan Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	39
Tabel 4.4 Kategorisasi Intensitas Latihan Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	40
Tabel 4.5 Deskripsi Hasil Indikator Perubahan Setelah Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	41
Tabel 4.6 Kategorisasi Perubahan Setelah Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	42
Tabel 4.7 Deskripsi Hasil Indikator Fungsi dan Manfaat Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	43
Tabel 4.8 Kategorisasi Fungsi dan Manfaat Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	44
Tabel 4.9 Deskripsi Hasil Indikator Jenis Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	45
Tabel 4.10 Kategorisasi Jenis Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	46
Tabel 4.11 Deskripsi Hasil Indikator Faktor Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	47
Tabel 4.12 Kategorisasi faktor Olahraga Selama Pandemi Pada Masyarakat RW.05 Kelurahan Tamansari Kota Jakarta Barat	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Uji Coba Angket	57
Lampiran 2. Uji Validitas Angket Uji Coba	54
Lampiran 3. Hasil Penelitian	55
Lampiran 4. Hasil Validitas dan Reabilitas	58
Lampiran 5. Statistik Data penelitian	62
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	76
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian	79
Lampiran 8. Data Responden	81
Lampiran 9. Surat Permohonan Validasi	85
Lampiran 10. Surat Permohonan Izin Penelitian	86
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	87