

**SURVEI AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SEKOLAH
MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 10
JAKARTA DI MASA PANDEMI COVID 19**



ROSYITA NANDA FRIANA

1601617033

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

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2022**

SUATU SURVEI AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 10 JAKARTA DI MASA PANDEMI COVID 19

ABSTRAK

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot dan pengeluaran tenaga serta energi. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran otot dan mengurangi resiko terpapar sebuah penyakit. Coronavirus Disease 2019 atau covid-19 adalah penyakit menular yang di sebabkan oleh virus. Penyebaran melalui droplet yang dihasilkan saat batuk, bersin, menghembuskan nafas dan menyentuh permukaan benda yang telah terkontaminasi. Dampak yang ditimbulkan dari Covid-19 sudah menyebar ke berbagai bidang salah satunya pendidikan. Menteri pendidikan Nadiem Anwar Makarim menerbitkan Surat Edaran Nomor 3 Tahun 2020 pada satuan pendidikan tentang pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat coronavirus disease dengan ini pembelajaran dialihkan ke rumah dengan metode daring guna mencegah dan memutus rantai penyebaran covid-19. Pada masa ini siswa di tuntut memiliki kesehatan yang prima walau dengan keadaan yang terbatas. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa SMK Negeri 10 Jakarta di masa pandemi. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan responden sebanyak 72 siswa. Instrumen yang digunakan adalah IPAQ (International Physical Activity Questionare). Pengambilan data dilakukan secara online dengan menggunakan google form. Hasil penelitian menunjukkan kategori ringan sejumlah 9,7%, kategori sedang sejumlah 55,6% dan aktivitas kategori berat sejumlah 34,7%. Kesimpulannya rata-rata tingkat aktivitas fisik siswa SMK Negeri 10 Jakarta adalah sedang dengan rata-rata keseluruhan ialah 2909.20 METs /minggu karena siswa masih aktif melakukan aktivitas fisik di rumah.

Kata Kunci : aktivitas fisik; siswa SMK; covid-19

A SURVEY ON PHYSICAL ACTIVITY IN VOCATIONAL HIGH SCHOOL (SMK) STUDENTS IN NEGERI 10 JAKARTA DURING THE COVID 19 PANDEMIC

ABSTRACT

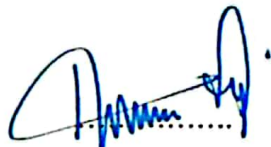


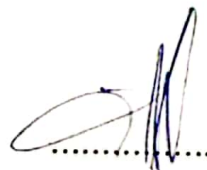

Physical activity is any movement of the body caused by muscle work and energy expenditure. Regular physical activity can improve health, muscle fitness and reduce the risk of exposure to a disease. Coronavirus Disease 2019 or covid-19 is an infectious disease caused by the virus. Spread through droplets produced when coughing, sneezing, exhaling and touching the surface of objects that have been contaminated. The impact caused by Covid-19 has spread to various fields, one of which is education. Minister of Education Nadiem Anwar Makarim issued Circular Letter No. 3 of 2020 to the education unit on the implementation of education in the coronavirus disease emergency period with this learning diverted to the home with online methods to prevent and break the chain of spread of covid-19. At this time students are required to have excellent health even with limited circumstances. The purpose of this study was to find out the level of physical activity of students of SMK Negeri 10 Jakarta in the pandemic period. The method used is descriptive quantitative with respondents as many as 72 students. The instrument used is IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Data collection is done online using google form. The results showed a low category of 9.7%, a moderate category of 55.6% and a high category of 34.7%. In conclusion, the average physical activity level of students of SMK Negeri 10 Jakarta is moderate with an overall average of 2909.20 METs / week because students are still actively doing physical activity at home.

Keywords : physical activity; students SMK; covid-19

LEMBAR PESETUJUAN SKRIPSI

<p>Nama Pembimbing I <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 19730305200921001</p>	<p>Tanda Tangan</p> 	<p>Tanggal 16/02/22</p>
---	---	------------------------------------

<p>Pembimbing II <u>Rizky Nurulfa, M.Pd</u> NIP. 198808312019032010</p>		<p>17/02/22</p>
---	--	-----------------

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<p>1. <u>Dr. Kurnia Tahki, M.Pd</u> NIP. 195901121989031001</p>	Ketua		18/02/22
<p>2. <u>Dr. Andi Hasriadi Hasyim, M.Pd</u> NIP. 198601252020121003</p>	Sekretaris		17/02/22
<p>3. <u>Dr. Iwan Setiawan, M.Pd</u> NIP. 19730305200921001</p>	Anggota		16/02/22
<p>4. <u>Rizky Nurulfa, M.Pd</u> NIP. 198808312019032010</p>	Anggota		17/02/22
<p>5. <u>Mastri Juniarto, M.Pd</u> NIDK. 8856090018</p>	Anggota		16/02/22

Tanggal Lulus : 8 Febuari 2022

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 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, 8 Februari 2022

Yang n


448AJX703848540
Rosyita Nanda Friana
1601617033



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 : Rosyita Nanda Friana
NIM : 1601617033
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Alamat email : ocyrosyitan@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 (.....)

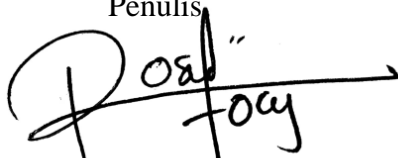
yang berjudul : “SURVEI AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 10 JAKARTA DI MASA PANDEMI COVID 19”.

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, 2 Maret 2022

Penulis

(Rosyita Nanda Friana)

KATA PENGATAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Suatu Survei Aktivitas fisik Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 10 Jakarta di Masa Pandemi covid 19” dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Adapun dasar dilakukannya penulisan skripsi ini adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa dalam menyusun dan penulisan peneliti ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasi yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini.

Dengan rasa hormat saya sampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu dan Bapak serta Kakak-kakak dan Keponakanku yang selalu memberikan do'a dan dukungan baik moril maupun materil.
2. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta dan Dosen Pembimbing Satu.
4. Bapak Dr. Kurnia Tahki, M. Pd selaku Pembimbing Akademik.

5. Ibu Rizky Nurulfa, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Dua.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
7. Seluruh Staf Admisitrasi dan karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta.
8. Sahabat dan teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta 2017.
9. Semua pihak yang tanpa disadari berkontribusi dalam membantu penulis dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis ucapkan terima kasih terhadap semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini. Semoga doa dan bantuan yang diberikan oleh semua pihak mendapatkan balasan dari Allah SWT. Peneliti sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca dan instansi terkait serta dunia pendidikan.

Jakarta, 28 Januari 2022

Rosyita Nanda Friana

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORETIK	10
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Pengertian Survei	10
2. Hakikat Aktivitas Fisik.....	11
3. Sedentary lifestyle	25
4. Karakteristik Siswa SMK.....	30

5. Pandemi Covid-19	35
B. Kerangka Berpikir	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Tujuan Penelitian	42
B. Jenis Penelitian.....	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian	42
D. Populasi dan Sampel Penelitian	43
E. Teknik Pengumpulan Data	45
F. Instrumen Penelitian.....	46
G. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi.....	63
C. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	69

