

**HUBUNGAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN BEROLAHRAGA
PADA LANSIA RW 04 KELURAHAN JATINEGARA**

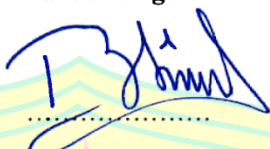




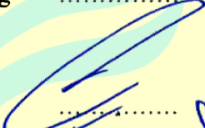



**RIDHO ADITYA F
1603617147**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		18/2/22
<u>dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP.198504192015041002	/ /
Pembimbing II		18/2/22
<u>Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd</u> NIDK. 8806090018	/ /

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1 <u>Dr. Heni Widyaningsih, S.E,</u> <u>M.SE</u> NIP.197201221999032001	Ketua Sidang		18/2-22
2 <u>Kuswahyudi, S.Or, M.Pd</u> NIP.198509252015041003	Sekretaris		17/02-2022
3 <u>dr.Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP.198504192015041002	Anggota		18/2022
4 <u>Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or,</u> <u>M.Pd</u> NIDK. 8806090018	Anggota		18/2/22
5 <u>Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or,</u> <u>M.Or</u> NIP.197908112005011001	Anggota		18/2/22

Tanggal Lulus : 7 Februari 2022

HUBUNGAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN BEROLAHRAGA PADA LANSIA RW 04 KELURAHAN JATINEGARA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan berolahraga. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 januari 2022 sampai dengan 21 januari 2022. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan bentuk korelasional, yaitu untuk mengetahui hubungan variabel, yaitu variabel bebas. Dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling, sampel yang berjumlah 30 orang. Seluruh sampel diberikan kuesioner untuk mengetahui data. Kemudian data yang di peroleh diolah menggunakan Uji-t. Hasil Uji-t pola hidup sehat dengan berolahraga dapat dilihat $T_{hitung} > T_{tabel} : 3,388 > 2,093$. Maka hasil ini terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola hidup sehat dengan berolahraga pada lansia rw 04 kel. Jatinegara.

Kata kunci : pola hidup sehat , berolahraga

***RELATIONSHIP OF HEALTHY LIVING PATTERNS WITH EXERCISE IN
ELDERLY RW 04 KELURAHAN JATINEGARA***

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between a healthy lifestyle and exercise. The implementation of this research was carried out on January 17, 2022 to January 21, 2022. The method used is descriptive with a correlational form, namely to determine the relationship of variables, namely independent variables. With a purposive sampling technique, the sample consisted of 30 people. All samples were given a questionnaire to find out the data. Then the data obtained is processed using the t-test. The results of the t-test of a healthy lifestyle with exercise can be seen $T_{count} > T_{table} : 3,388 > 2,093$. So this result has a significant effect. Thus it can be concluded that a healthy lifestyle has a relationship with exercise in the elderly rw 04 kel. Jatinegara.

Keywords: healthy lifestyle, exercise

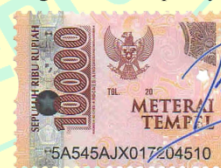
PERNYATAAN ORISINALITAS

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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.

Jakarta, 28 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



RIDHO ADITYA F

1603617147



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 : Ridho Aditya F
NIM : 1603617147
Fakultas/Prodi : Ilmu Kesehatan
Alamat email : ridho10029@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 :

Hubungan Pola Hidup Sehat Dengan Berolahraga Pada Lansia Pw 04
Kelurahan Jatinegara

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, 14 Maret 2022

Penulis

(Ridho Aditya F)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan pola hidup sehat dengan berolahraga pada lansia rw 04 kel. Jatinegara. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; kepada Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku Koordinator program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak dr. Bazzar Ari Mighra Sp.N selaku pembimbing 1, dan Ibu Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd selaku pembimbing 2, dan Bapak Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or. M.Or selaku dosen penasihat akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan, orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun moral, dan kepada teman-teman yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Jakarta, 28 Januari 2022

R.A.F

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II	6
KAJIAN TEORETIK	6
A. Deskripsi Konseptual	6
1. Hakikat Kesehatan	6
2. Penerapan Pola Hidup Sehat	8
3. Hakikat Olahraga	27
4. Hakikat Lansia	31
B. Kerangka Berpikir	32
C. Hipotesis Penelitian	33
BAB III	34
METODELOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Metode Penelitian	34
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data	39
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN	42
A. Deskripsi Data	42
B. Pengujian Hipotesis	45
C. Pembahasan	46
BAB V	47
KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tabel kisi – kisi kuesioner pola hidup sehat	36
Tabel 3. 2 Tabel kisi – kisi kuesioner berolahraga.....	38
Tabel 3. 3 Intrepretasi perhitungan korelasi	41
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	42
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat (X_1).....	43
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berolahraga (Y)	44
Tabel 4. 4 Uji keberartian koefesien korelasi (X_1) terhadap (Y).....	45



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik histogram data Pola Hidup Sehat (X_1)	43
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Berolahraga (Y).....	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Penelitian	51
Lampiran 2 Jawaban Responden.....	53
Lampiran 3 Hasil Data Tes Penelitian	55
Lampiran 4 Perhitungan Deskripsi Data.....	56
Lampiran 5 Data Mentah Hasil Tes	59
Lampiran 6 Mencari Persamaan Regresi	60
Lampiran 7 Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi	30
Lampiran 8 Foto lansia.....	62
Lampiran 9 Surat Pengantar Penelitian.....	64
Lampiran 10 Surat balasan penelitian.....	65
Lampiran 11 Surat validasi dosen	66

