

**HUBUNGAN PERILAKU HIDUP SEHAT TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN JASMANI (VO₂MAX) DI MASA
PANDEMI COVID-19 PADA CLUB PERSATUAN
BULUTANGKIS TUNAS MUDA KOTA BOGOR**



MUHAMMAD ZAKY YUSUF WARDHANA

1603617142

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

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2023

**HUBUNGAN PERILAKU HIDUP SEHAT TERHADAP TINGKAT
KEBUGARAN JASMANI (VO₂MAX) DI MASA PANDEMI COVID-19
PADA KLUB PERSATUAN BULUTANGKIS
TUNAS MUDA KOTA BOGOR**

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani (vo₂max) pada klub Persatuan Bulutangkis (PB) Tunas Muda Kota Bogor. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021 di GOR Padjajaran Kota Bogor. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah metode kuesioner dan survei. Populasi dalam Penelitian ini dilakukan pada Klub PB Tunas Muda Kota Bogor. Teknik yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan mengisi formulir, kuesioner, dan tes pengukuran kebugaran jasmani (vo₂max) metode bleep test (20 Meter). Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah Teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani pada klub Persatuan Bulutangkis (PB) Tunas Muda Kota Bogor. Hal ini dikarenakan kurangnya bimbingan dan instrumen yang digunakan salah.

Kata Kunci : Perilaku Hidup Sehat, Kebugaran Jasmani, Covid-19

**THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTHY LIFE BEHAVIOR
AND PHYSICAL FITNESS LEVELS (VO2MAX) IN THE COVID-19
PANDEMI IN BADMINTON UNITED CLUB
BOGOR CITY YOUNG SCARS**

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between healthy living behavior and the level of physical fitness (vo2max) at the Tunas Muda Badminton Association (PB) club, Bogor City. This research was conducted in June 2021 at the Padjadjaran Sports Hall, Bogor City. This study uses a quantitative descriptive research with the method used is the method of questionnaires and surveys. The population in this study was conducted at the PB Tunas Muda Club in Bogor City. The technique used is purposive sampling. The data collection technique used was filling out forms, questionnaires, and a physical fitness measurement test (vo2max) using the bleep test method (20 meters). The data analysis technique used to test the hypothesis is the product moment correlation technique. The results of this study indicate that there is no relationship between healthy living behavior and physical fitness at the Tunas Muda Badminton Association (PB) club Bogor City. This happens due to a lack of guidance and the wrong instrument used

Keywords: *Healthy Lifestyle, Physical Fitness Level, Covid-19*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Dosen Pembimbing I

Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM
NIP. 196806282001121002

Tanda Tangan



Tanggal

17/02-2023

Dosen Pembimbing II

dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N
NIP. 198504192015041002

Tanda Tangan



Tanggal

15/02/2023

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd
NIP. 198509252015041003

Ketua



15/02/2023

2. Dr. Heni Widyarningsih, S.E, M.E
NIP. 197201221999032001


Sekretaris



16/02/2023

3. Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM
NIP. 196806282001121002

Anggota



17/02-2023

4. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N
NIP. 198504192015041002

Anggota



15/02/2023

5. Dr. Yasep Setiakamawijaya, M.Kes
NIP. 197409062001121002

Anggota



15/02/2023

Tanggal Lulus:

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.

Jakarta, 21 Februari 2023

Yang membuat pernyataan



Muhammad Zaky Yusuf Wardhana



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 : Muhammad Zaky Yusuf Wardhana
NIM : 1603617142
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : Zakyung46@yahoo.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 Perilaku Hidup Sehat Terhadap kebugaran
Jasmani Di Masa Pandemi Covid-19 Pada klub Persatuan
Bulu Tangkis Tenas Muda Kota Bogor

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 1 Maret 2023

Penulis

(M. Zaky Yusuf W)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena dengan rahmat, karunia, serta taufik dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga 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 terimakasih kepada **Bapak Dr. Johansyah Lubis, M. Pd.** selaku dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; **Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, **Bapak Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM** selaku Dosen Pembimbing I, **Bapak dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N** selaku Dosen Pembimbing II, dan **Ibu Dr. Heni Widyaningsih, S.E.,M.E** selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Anggota Klub Persatuan Bulutangkis Tunas Muda Kota Bogor**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah dan Ibu serta Keluarga saya, yang telah memberikan dukungan materil maupun moral, dan teman-teman 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. Penulis berharap adanya kritik, saran dan usulan demi perbaikan proposal yang akan di buat di masa yang akan datang.

Jakarta, Febuari 2023

MZW

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	9
A. Kerangka Teoretis	9
1. Perilaku	10
2. Hidup Sehat	11
3. Perilaku Hidup Sehat	13
3. Pola Hidup Sehat	14
4. Kebugaran Jasmani.....	15
5. Bleep Test.....	28
6. Persatuan Bulutangkis Tunas Muda Kota Bogor	29
B. Kerangka Berpikir	31
C. Pengajuan Hipotesis	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Tujuan Penelitian	32
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	32
C. Metode Penelitian.....	32
D. Desain Penelitian.....	33

E. Populasi dan Teknik Pengambilan Data	34
F. Instrumen Penelitian.....	35
G. Teknik Pengumpulan Data.....	35
H. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Data.....	51
B. Pengujian Hipoitesis	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	59
RIWAYAT HIDUP	83

