

**PHYSICAL ACTIVITY BARRIERS DI KALANGAN PEGAWAI
KEMENTERIAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
REPUBLIK INDONESIA**



Intelligentia - Dignitas

**DIAN NURUL ICHSAN
1606823017**

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Magister

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

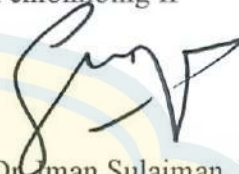
**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN
UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I



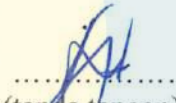
Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd.
Tanggal : 30/7/2025

Pembimbing II



Dr. Imman Sulaiman, M.Pd.
Tanggal : 28/7/2025

Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd.
(Ketua)¹


(tanda tangan)

4/8/2025
(tanggal)

Dr. Sujarwo, M.Pd.
(Koordinator Prodi)²


(tanda tangan)

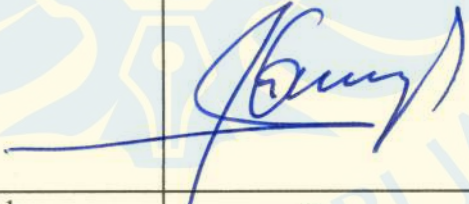
4/8/2025
(tanggal)

Nama : Dian Nurul Ichsan
NIM : 1606823017
Tanggal lulus :
Angkatan : 2023

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta.

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Dian Nurul Ichsan
No. Registrasi : 1606823017
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Sujarwo, M.Pd (Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani)		30/7/2025
2.	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. (Pembimbing I)		30/7/2025
3.	Dr. Iman Sulaiman, M.Pd. (Pembimbing II)		28/7/2025
4.	Prof. Dr. Sukiri, M.Pd. (Penguji)		30/7/2025
5.	Dr. Dena Widyawan, M.Pd. (Penguji)		29/7/2025

PHYSICAL ACTIVITY BARRIERS DI KALANGAN PEGAWAI KEMENTERIAN PEMUDA DAN OLAHRAGA REPUBLIK INDONESIA

DIAN NURUL ICHSAN
Magister Pendidikan Jasmani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran Physical Activity Barriers (PAB) di kalangan pegawai Kemenpora RI berdasarkan demografi asal unit kerja, kategori usia dan berdasarkan jenis kelamin. Serta untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan PAB pada berbagai karakteristik demografi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah Pegawai di lingkungan Kemenpora RI. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Physical Activity Barriers Quiz (PABQ) yang dialihbahasakan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia, yang terdiri dari 21 pernyataan yang mewakili 7 indikator yaitu lack of time, social influence, lack of energy, lack of willpower, fear of injury, lack of skill dan lack of resource. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa PAB terjadi pada pegawai Kemenpora RI. Dari 7 indikator yang ada, secara keseluruhan tiap indikator Physical Activity Barriers (PAB) di bawah 40%. Yang paling tinggi yaitu indikator Kekurangan sumber daya sebesar 36,3% atau 113 orang dari total 311 orang, dan Kekurangan kemauan sebesar 32,4% atau 101 orang dari total 311 orang. Sehingga hambatan aktivitas fisik yang paling dominan pada pegawai Kemenpora RI yaitu kekurangan sumber daya dan kekurangan kemauan. Berdasarkan unit kerja, Deputy Bidang Pelayanan Kepemudaan menjadi unit kerja yang paling tinggi memiliki PAB diantara unit kerja lainnya di 7 indikator yang ada. Berdasarkan kategori usia, dewasa muda menjadi kategori yang paling banyak memiliki hambatan dari tiap indikatornya. Sedangkan berdasarkan kategori jenis kelamin, laki-laki menjadi kategori yang paling banyak memiliki hambatan dari tiap indikatornya.

Kata kunci: *Physical Activity Barriers*, Kemenpora RI, Unit Kerja, Usia, Jenis Kelamin

PHYSICAL ACTIVITY BARRIERS AMONG EMPLOYEES OF THE MINISTRY OF YOUTH AND SPORTS OF THE REPUBLIC OF INDONESIA

DIAN NURUL ICHSAN
Master Of Physical Education

ABSTRACT

This study aims to determine the description of Physical Activity Barriers (PAB) among employees of the Ministry of Youth and Sports of the Republic of Indonesia based on the demographics of the work unit, age category and gender. And to find out if there are differences in PAB in various demographic characteristics. This study uses a quantitative method with a descriptive approach. The sample in this study were employees in the Ministry of Youth and Sports of the Republic of Indonesia. The instrument used in this study was the Physical Activity Barriers Quiz (PABQ) translated from English to Indonesian, consisting of 21 statements representing 7 indicators, namely lack of time, social influence, lack of energy, lack of willpower, fear of injury, lack of skill and lack of resource. The results of this study indicate that PAB occurs in employees of the Ministry of Youth and Sports of the Republic of Indonesia. Of the 7 indicators, overall each Physical Activity Barriers (PAB) indicator is below 40%. The highest is the Lack of resources indicator of 36.3% or 113 people out of a total of 311 people, and Lack of willpower of 32.4% or 101 people out of a total of 311 people. So the most dominant physical activity barriers for Kemenpora RI employees are Lack of resources and Lack of willpower. Based on the work unit, the Deputy for Youth Services is the work unit with the highest PAB among other work units in the 7 indicators. Based on age category, young adults are the category with the most barriers from each indicator. While based on gender category, men are the category with the most barriers from each indicator.

Keywords: *Physical Activity Barriers, Kemenpora RI, Work Unit, Age, Gender*

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Dian Nurul Ichsan
NIM : 1606823017
Tempat/Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 25 Desember 1990
Program : Magister
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa Tesis dengan judul "*Physical Activity Barriers* di Kalangan Pegawai Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia" merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Juli 2025

Yang menyatakan,



Dian Nurul Ichsan
1606823017



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
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 : Dian Nurul Ichsan
NIM : 1606823017
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan Kesehatan / Magister Pendidikan Jasmani
Alamat email : dian2ichsan@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 : “*PHYSICAL ACTIVITY BARRIERS* DI KALANGAN PEGAWAI KEMENTERIAN PEMUDA DAN OLAHRAGA REPUBLIK INDONESIA”

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 izin 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, 5 Agustus 2025

Penulis

(Dian Nurul Ichsan)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur penyusun panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan nikmat, rahmat, dan anugerah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penyusun sehingga Tesis dengan judul ***Physical Activity Barriers di Kalangan Pegawai Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia*** dapat diselesaikan walaupun hasilnya masih jauh dari yang diharapkan. Tentunya, Tesis ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang tidak bisa penyusun sebutkan satu persatu. Tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu, segala bentuk masukan dan kritikan yang konstruktif sangat penyusun harapkan. Ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd. selaku Rektor Universitas Jakarta;
2. Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta;
3. Dr. Sujarwo, M.Pd. selaku Koordinator Program Magister Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta;
4. Prof. Dr. Moch Asmawi, M.Pd. sebagai Pembimbing I Magister Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta;
5. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd sebagai Pembimbing II Magister Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta;
6. Asisten Deputi Olahragawan Elit, yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi serta dukungan penuh selama menempuh studi;
7. Orang tua, atas doa, kasih sayang, dan dukungan yang tiada henti.
8. Istri yang selalu menjadi sumber semangat dan inspirasi dalam menjalani proses penulisan tesis ini.

Akhir kata, penulis dengan segala kemampuan telah memberikan yang terbaik dalam makalah ini, namun penyusun tetap menghaturkan permohonan maaf jika di dalam Tesis ini masih ada yang kurang maupun belum termuat sesuai dengan apa yang diharapkan.

Jakarta, Juli 2025

DNI



DAFTAR ISI

	Hal
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	i
PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	v
PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Pembatasan Penelitian.....	6
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. <i>State of The Art</i>	7
F. Peta Perjalanan Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Aktivitas Fisik.....	10
1. Jenis-jenis Aktivitas Fisik	11
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	13
B. Profil Kemenpora RI	14
C. Kriteria Evaluasi.....	19
1. Pengertian Latihan.....	19
2. Tujuan Latihan	20
3. Prinsip Latihan	21
D. Physical Activity Barriers	22
1. Kekurangan Waktu (<i>Lack of Time</i>)	25
2. Pengaruh Sosial	25
3. Kekurangan Energi (<i>Lack of Energy</i>)	26

4. Kekurangan Kemauan	28
5. Takut Cedera	28
6. Kurangnya Keterampilan	29
7. Kurangnya Sumber Daya	32
E. Penelitian yang Relevan	33
F. Kerangka Berpikir	34
G. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Tujuan Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Metode Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel	35
E. Teknik Pengumpulan Sampel	36
F. Instrumen Penelitian	36
G. Teknis Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil	42
1. Karakteristik Responden	42
2. <i>Physical Activity Barriers</i>	43
B. Pembahasan	99
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	108
A. Simpulan	108
B. Rekomendasi	108
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN-LAMPIRAN	117

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 <i>Road Map</i> Penelitian	9
Gambar 2.1 Struktur Organisasi Kemenpora RI	15
Gambar 2.2 Tingkat Kebugaran Pegawai Kemenpora RI	19
Gambar 4.1 Kekurangan Waktu Berdasarkan Unit Kerja	45
Gambar 4.2 Pengaruh Sosial Berdasarkan Unit Kerja	47
Gambar 4.3 Kekurangan Energi Berdasarkan Unit Kerja	49
Gambar 4.4 Kekurangan Kemauan Berdasarkan Unit Kerja	51
Gambar 4.5 Ketakutan akan Cedera Berdasarkan Unit Kerja	54
Gambar 4.6 Kekurangan Keterampilan Berdasarkan Unit Kerja	56
Gambar 4.7 Kekurangan Sumber Daya Berdasarkan Unit Kerja	59
Gambar 4.8 Kekurangan Waktu Berdasarkan Usia	61
Gambar 4.9 Pengaruh Sosial Berdasarkan Usia	63
Gambar 4.10 Kekurangan Energi Berdasarkan Usia	65
Gambar 4.11 Kekurangan Kemauan Berdasarkan Usia	68
Gambar 4.12 Ketakutan akan Cedera Berdasarkan Usia	70
Gambar 4.13 Kekurangan Keterampilan Berdasarkan Usia	72
Gambar 4.14 Kekurangan Sumber Daya Berdasarkan Usia	75
Gambar 4.15 Kekurangan Waktu Berdasarkan Jenis Kelamin	77
Gambar 4.16 Pengaruh Sosial Berdasarkan Jenis Kelamin	79
Gambar 4.17 Kekurangan Energi Berdasarkan Jenis Kelamin	81
Gambar 4.18 Kekurangan Kemauan Berdasarkan Jenis Kelamin	83
Gambar 4.19 Ketakutan akan Cedera Berdasarkan Jenis Kelamin	85
Gambar 4.20 Kekurangan Keterampilan Berdasarkan Jenis Kelamin	87
Gambar 4.21 Kekurangan Sumber Daya Berdasarkan Jenis Kelamin	89

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Rangkuman <i>State of the Art</i>	8
Tabel 3.1 Angket <i>Physical Activity Barriers Quiz</i>	38
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	42
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Unit Kerja	43
Tabel 4.3 Kekurangan Waktu Berdasarkan unit kerja	44
Tabel 4.4 Pengaruh Sosial Berdasarkan Unit Kerja.....	46
Tabel 4.5 Kekurangan Energi Berdasarkan Unit Kerja	48
Tabel 4.6 Kekurangan Keamuan Berdasarkan Unit Kerja.....	50
Tabel 4.7 Ketakutan akan cedera Berdasarkan Unit Kerja	52
Tabel 4.8 Kekurangan keterampilan Berdasarkan Unit Kerja	55
Tabel 4.9 Kekurangan sumber daya Berdasarkan Unit Kerja.....	57
Tabel 4.10 Kekurangan waktu Berdasarkan Usia	60
Tabel 4.11 Pengaruh sosial Berdasarkan Usia	62
Tabel 4.12 Kekurangan energi Berdasarkan Usia.....	64
Tabel 4.13 Kekurangan kemauan Berdasarkan Usia	66
Tabel 4.14 Ketakutan akan cedera Berdasarkan Usia.....	69
Tabel 4.15 Kekurangan keterampilan Berdasarkan Usia.....	71
Tabel 4.16 Kekurangan sumber daya Berdasarkan Usia	73
Tabel 4.17 Kekurangan waktu Berdasarkan Jenis Kelamin.....	75
Tabel 4.18 Pengaruh sosial Berdasarkan Jenis Kelamin.....	77
Tabel 4.19 Kekurangan energi Berdasarkan Jenis Kelamin	79
Tabel 4.20 Kekurangan kemauan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	82
Tabel 4.21 Ketakutan akan cedera Berdasarkan Jenis Kelamin	84
Tabel 4.22 Kekurangan keterampilan Berdasarkan Jenis Kelamin	86
Tabel 4.23 Kekurangan sumber daya Berdasarkan Jenis Kelamin	88
Tabel 4.24 Tabel Keseluruhan PAB Berdasarkan Unit Kerja.....	89
Tabel 4.25 Tabel Keseluruhan PAB Berdasarkan Kategori Usia	91
Tabel 4.26 Tabel Keseluruhan PAB Berdasarkan Jenis Kelamin.....	92
Tabel 4.27 Hasil Uji Normalitas Data Unit Kerja.....	93
Tabel 4.28 Hasil Uji Homogenitas Data Unit Kerja	94

Tabel 4.29 Hasil Uji <i>Independent Sample Test</i> Keseluruhan.....	94
Tabel 4.30 Hasil Uji <i>Independent Sample Test</i> per Kategori.....	95
Tabel 4.31. Hasil Uji Normalitas Data Jenis Kelamin	96
Tabel 4.32. Hasil Uji Homogenitas Data Jenis Kelamin	96
Tabel 4.33 Hasil <i>Uji Independet Sample Test</i> Keseluruhan.....	96
Tabel 4.34 Hasil Uji <i>Independent Sample Test</i> per Kategori.....	97
Tabel 4.35 Hasil Uji Normalitas Data Kategori Usia	98
Tabel 4.36. Hasil Uji Homogenitas Data Kategori Usia.....	98
Tabel 4.37 Hasil Uji <i>Independent Sample Test</i> Keseluruhan.....	98
Tabel 4.38 Hasil Uji <i>Independent Sample Test</i> per Kategori.....	99

