

**Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Asrama
Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga
Tugas Akhir**

Repositori Institusi | Universitas Kristen Satya Wacana
repository.uksw.edu



Disusun oleh:

**1956
Dani Triomega**

482019013

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
KRISTEN SATYA WACANA
SALATIGA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

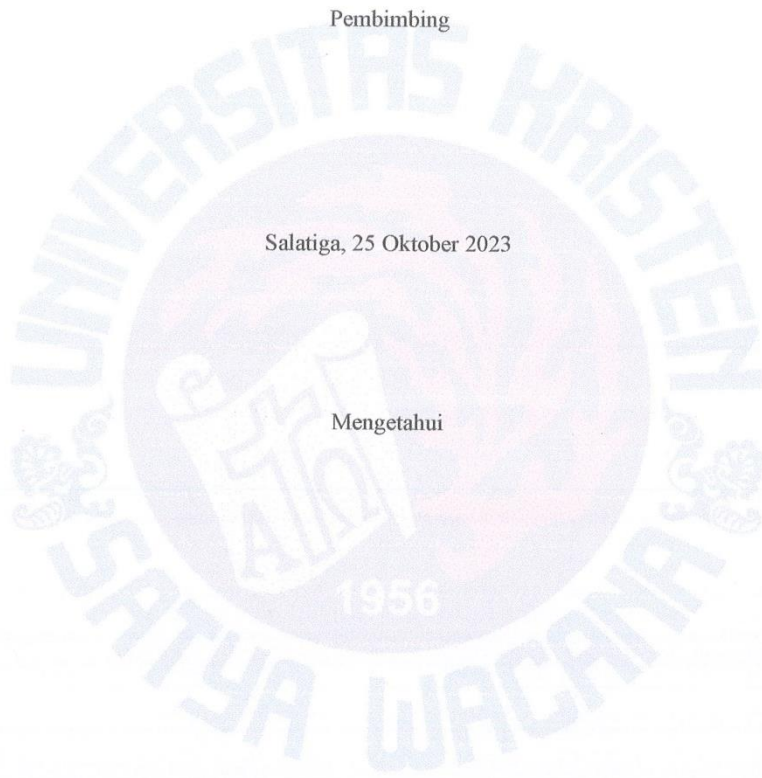
Tugas Akhir ini telah disetujui oleh

Pembimbing

Salatiga, 25 Oktober 2023

Mengetahui

Repositori Institusi | Universitas Kristen Satya Wacana
repository.uksw.edu



Pembimbing I

Pembimbing II

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Sanfia', written over a horizontal line.

Sanfia Tesabela Messakh S.Pd., M.Ed.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Priska', written over a horizontal line.

Priska Lydia S. Pulungan. S.Pd., M.M.

LEMBAR PENGESAHAN

Dani Triomega

482019013

Telah menyelesaikan tugas akhir berjudul:

Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Asrama Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Tugas akhir ini telah melalui proses *review* dan dinyatakan selesai oleh Pembimbing pada 25 Oktober 2023

Reviewer

Kukuh Pambuka Putra S.Or., M.Kes, AIFO-P

Menyetujui,

Pembimbing I

Sanfia Tesabela Messakh S.Pd., M.Ed.

Pembimbing II

Priska Lydia S. Pulungan. S.Pd., M.M.

Disahkan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi

Cahyo Wibowo M.Pd., AIFO-P.

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu
Kesehatan

Ir. Ferry Fredy Karwun, M.sc., P.hD.

Kata Pengantar

Puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penelitian dan penyusunan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Asrama Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga” dapat terselesaikan dengan baik. Selama penelitian dan penyusunan Tugas Akhir ini penulis menyadari banyak pihak yang telah membantu dan memberi semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan Tugas Akhir dengan baik.

Sehingga, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Sanfia Tesabela Messakh S.Pd., M.Ed. selaku pembimbing 1 dan Ibu Priska Lydia S. Pulungan. S.Pd., M.M. selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan selama proses pengerjaan Tugas Akhir.
2. Pihak Asrama Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan mahasiswa yang tinggal di Asrama Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga yang sudah bersedia menjadi responden penelitian
3. Orang tua yang telah membantu dengan dukungan material dan doa kepada penulis.
4. Ling Meling selaku teman dekat, sahabat dan saudara dari penulis yang telah membantu dan memotivasi penulis selama pengerjaan Tugas Akhir.
5. Seluruh pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu selama proses pembuatan Tugas Akhir ini.

Penulis sadar akan ketidaksempurnaan Tugas Akhir ini dikarenakan penulis menyadari keterbatasan pengetahuan dan pengalaman serta hal lainnya. Oleh karena itu, kritik dan saran terhadap Tugas Akhir ini sangat dibutuhkan.

Salatiga, 25 Oktober 2023



Dani Triomega

Daftar Isi

Judul	i
Halaman Persetujuan Pembimbing Tugas Akhir	ii
Lembar Pengesahan Tugas Akhir	iii
Kata Pengantar.....	iv
Daftar Isi	v
Abstrak	6
Pendahuluan	8
Metode	11
Hasil Dan Pembahasan.....	12
Kesimpulan Dan Saran.....	18
Daftar Pustaka	19
Lampiran.....	21



Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Asrama

Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

Description of Physical Activity Level of Satya Wacana Christian University Dormitory Students in Salatiga

Sanfia Tesabela Messakh¹, Priska Lydia Sulistyawati Pulungan², Dani Triomega³

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Kristen Satya Wacana

Email: sanfia.messakh@uksw.edu

Abstrak

Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan di sebuah universitas. Pada umumnya mahasiswa memiliki rentang usia 18-25 tahun. Mahasiswa seringkali beraktivitas fisik untuk melakukan tugas dan tanggung jawab. Aktivitas fisik secara umum adalah bentuk setiap pergerakan tubuh yang mengakibatkan pengeluaran energi, yang dimaksud dengan aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan paling sedikit 10 menit tanpa berhenti. Aktivitas fisik juga memiliki tingkatan, dari tingkat rendah, sedang hingga tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Asrama Kartini 11A (Askarseba) yang memiliki latar belakang asal tempat tinggal yang berbeda. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan instrumen GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) vol. 2 untuk mengumpulkan data. Instrumen ini dibagikan kepada responden dengan menggunakan *Google Form*. Teknik analisa data mengacu pada pedoman analisa yang sudah disediakan dalam GPAQ vol. 2. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa aktif UKSW yang tinggal di Asrama Kartini 11A dan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan populasi mahasiswa Askarseba yaitu 200 mahasiswa. Hasil penelitian yang didapat yang masuk dalam kategori tingkat rendah sebanyak 106 responden (54,36%), dengan kategori tingkat sedang sebanyak 89 responden (45,64%) dan kategori tingkat tinggi 0 responden. Dapat disimpulkan Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik Asrama Universitas Kristen Satya Wacana, terbanyak ada di tingkat aktivitas fisik rendah, karena banyak responden yang melakukan aktivitas ringan contohnya seperti duduk, berdiri, mencuci piring, memasak, mengemudikan kendaraan dan berjalan pelan.

Kata kunci: Mahasiswa, Tingkat, Aktivitas fisik

Abstract

Student is a term for people who are studying at a university. In general, university students have an age range of 18-25 years. Students often engage in physical activity to perform tasks and responsibilities. Physical activity in general is a form of any body movement that results in energy expenditure. What is meant by physical activity is an activity that is done for at least 10 minutes without stopping. Physical activity also has levels, from low, moderate to high. The purpose of this study was to determine the level of physical activity in Kartini 11A Dormitory (also known as Askarseba) students who have different backgrounds of residence. This research is descriptive quantitative research using GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) vol. 2 instrument to collect data. This instrument is distributed to respondents using Google Form. Data analysis techniques refer to the analysis guidelines that have been provided in GPAQ vol. 2. The subjects of this study were active students of UKSW who lived in Kartini 11A Dormitory and are male and female. The sampling technique used was total sampling with Askarseba's student population, which was 200 students. The results of the study obtained were included in the low-level category as many as 106 respondents (54.36%), with the medium-level category as many as 89 respondents (45.64%) and the high-level category of 0 respondents. It can be concluded that the description of the level of physical activity of the dormitory of Satya Wacana Christian University, most of them are at low physical activity levels, because many respondents do light activities such as sitting, standing, washing dishes, cooking, driving vehicles and walking slowly.

Keywords: Student, Level, Physical Activity



