

**SURVEI TENTANG POLA HIDUP SEHAT DI MASA  
PANDEMI COVID-19 PADA PESERTA DIDIK  
KELAS X MAN 4 KEDIRI JAWA TIMUR  
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**ANGGIS ARDIANCA  
NIM 1616011009**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
TAHUN 2022**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS  
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Pembimbing I,

Pembimbing II,

Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S.  
NIP 195910181985031002

Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.  
NIP 198008112008121001

**Skripsi oleh Anggis Ardianca**

**Telah dipertahankan di depan dewan penguji**

**Pada tanggal 24 Februari 2022**

**Dewan Penguji,**

  
Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S.

NIP. 195910181985031002

**(Ketua)**

  
Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.

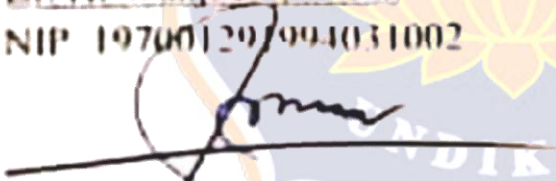
NIP. 198008112008121001

**(Anggota)**

  
Dr. H. Wahjoedi, M.Pd.

NIP. 197001291994031002

**(Anggota)**

  
Dr. I Wayan Ariannyasa, S.Pd., M.Pd.

NIP. 197309262001121001

**(Anggota)**

Diterima Oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada ,

Hari :Rabu

Tanggal :24 Februari 2022

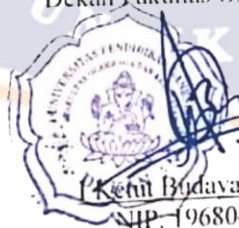
Ketua Ujian. Mengetahui, Sekretaris Ujian.



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.  
NIP 196805172001121001

I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.  
NIP 198501172008121001

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Ketut Budava Astra, S.Pd., M.Or  
NIP. 196804081997031002

MOTTO

**Kesuksesan tidak akan bertahan jika dicapai dengan jalan pintas. Jika orang lain bisa, maka aku termasuk bisa.**



## PRAKATA

Puji syukur dipanjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, skripsi berjudul “Survei Tentang Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi Covid-19 Pada Peserta Didik Kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur Tahun Ajaran 2020/2021” dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, kerjasama, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, diucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd. selaku rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah menerima penulis sebagai mahasiswa Undiksha.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Pd. selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi.
4. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. selaku Ketua Laboratorium Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan kesempatan untuk menggunakan laboratorium saat perkuliahan.
5. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi.
6. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kebijakan dalam penyusunan skripsi.
7. Prof. Dr. I Nyoman Kanca, M.S selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
9. Kepala Sekolah MAN 4 Kediri Jawa Timur, yang bersedia memberikan waktunya untuk melaksanakan penelitian skripsi

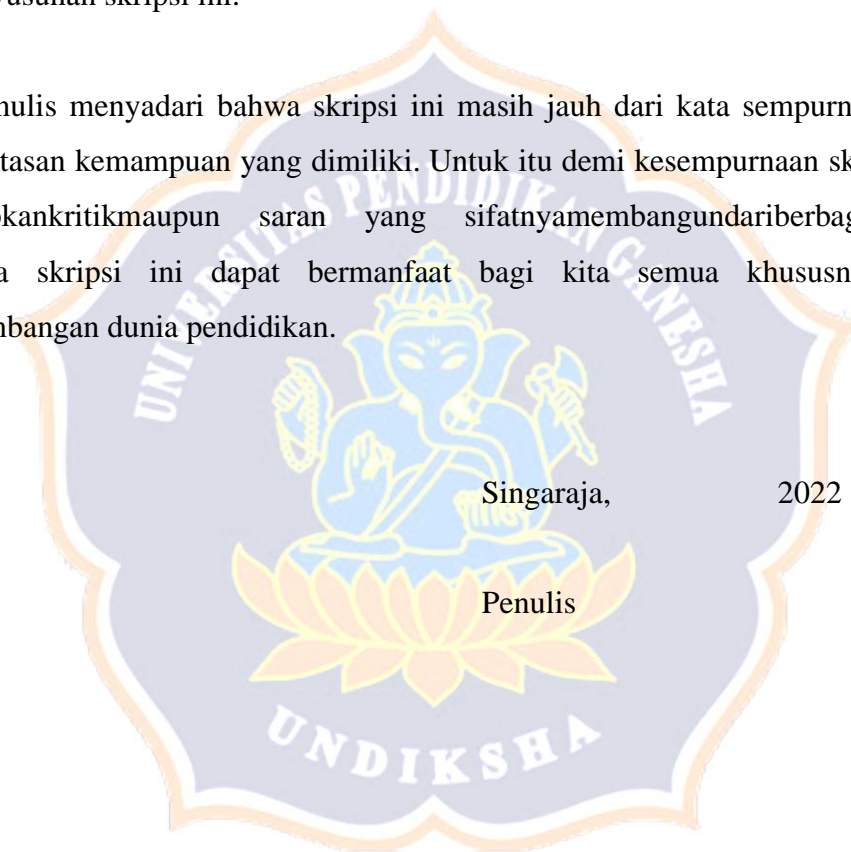
10. Seluruh mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Undiksha, khususnya sahabat dan teman seperjuangan angkatan “2016”, yang membantu memberi informasi maupun masukkan sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
11. Keluarga tercinta untuk kedua orang tua saya Sunarto dan Sholikah yang selalu memberikan dorongan baik secara moral dan material serta nasihat selama menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Ganesha dan saudara kandung saya Agus Khuzan Bahrowi yang senantiasa selalu memberikan dukungan.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, diharapkan kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja,

2022

Penulis



## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
2.1 Deskripsi Teoretis.....	8
2.1.1 Hakikat Pengetahuan Kesehatan.....	8
2.1.1.1 Pengertian Pengetahuan Kesehatan.....	8
2.1.1.2 Tingkat Pengetahuan Kesehatan.....	8
2.1.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Kesehatan.....	11
2.1.2 Hakikat Pola Hidup Sehat.....	11
2.1.2.1 Pengertian Pola Hidup Sehat.....	11
2.1.2.2 Pola-pola Hidup Sehat.....	12
2.1.3 Hakikat Peserta Didik.....	27
2.1.3.1 Pengertian Peserta Didik.....	27
2.1.3.2 Karakteristik Peserta Didik MAN 4 Kediri Jawa Timur..	28
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	29
2.3 Kerangka Berpikir.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Desain Penelitian.....	31
3.2 Subjek Penelitian.....	31
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	32



3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>38</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	38
4.2 Pembahasan.....	48
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>52</b>
5.1 Kesimpulan.....	52
5.2 Implikasi.....	52
5.3 Saran.....	52
<b>DAFTAR RUJUKAN.....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b>	



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1	Daftar Populasi Peserta Didik Kelas X MAN 4 Kediri..... 28
Tabel 3.2	Kisi-kisi Uji Coba Instrumen Penelitian Pola Hidup Sehat..... 30
Tabel 3.3	Hasil Uji Validitas..... 32
Tabel 3.4	Kisi- Kisi Instrumen Penelitian Pola Hidup Sehat 32
Tabel 3.5	Hasil Uji Reliabilitas..... 34
Tabel 4.1	Statistik Pola Hidup Sehat..... 36
Tabel 4.2	Persentase Pola Hidup Sehat..... 37
Tabel 4.3	Statistik Faktor Kesehatan Kepada Makanan Dan Minuman... 38
Tabel 4.4	Kesehatan Makanan Dan Minuman..... 38
Tabel 4.5	Statistik Faktor Kesehatan Kepada Diri Sendiri..... 40
Tabel 4.6	Kesehatan Diri Sendiri..... 40
Tabel 4.7	Statistik Faktor Kesehatan Kepada Lingkungan..... 41
Tabel 4.8	Kesehatan Lingkungan..... 42
Tabel 4.9	Statistik Faktor Kesehatan Kepada Sakit Dan Penyakit..... 43
Tabel 4.10	Kesehatan Sakit Dan Penyakit..... 43
Tabel 4.11	Statistik Faktor Kesehatan Kepada Kebiasaan Merusak Kesehatan..... 45
Tabel 4.12	Kebiasaan Merusak Kesehatan..... 45

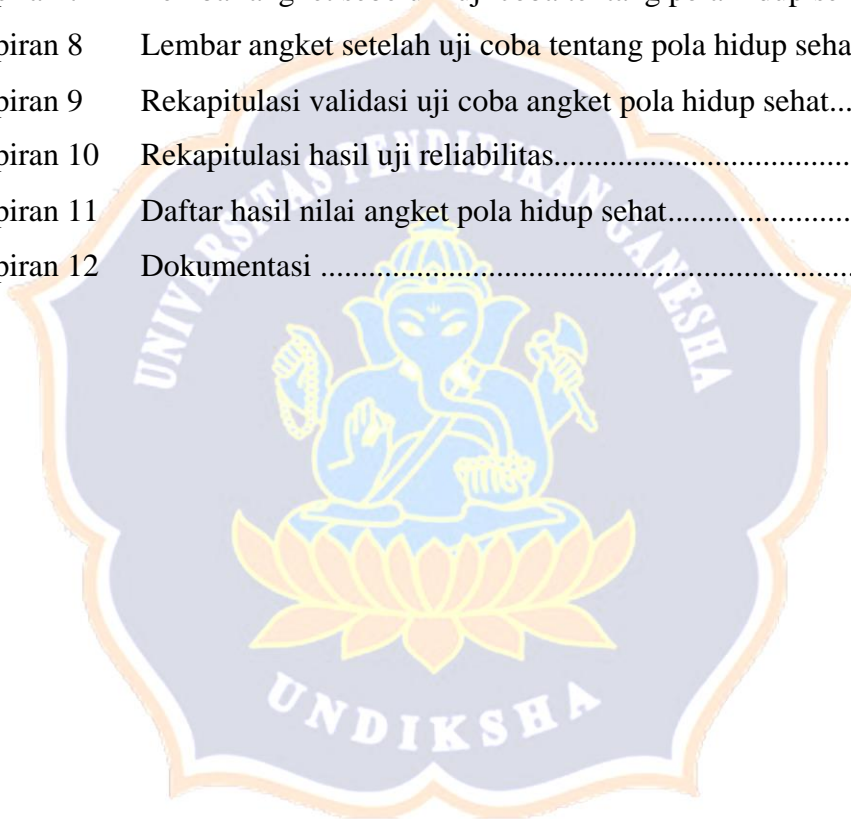
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1	Diagram Tentang Pola Hidup Sehat.....	37
Gambar 4.2	Diagram Tentang Kesehatan Makanan Dan Minuman.....	39
Gambar 4.3	Diagram Tentang Diri Sendiri.....	41
Gambar 4.4	Diagram Tentang Lingkungan.....	42
Gambar 4.5	Diagram Tentang Sakit Dan Penyakit.....	44
Gambar 4.6	Diagram Tentang Kebiasaan Merusak Kesehatan.....	46



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Surat keterangan melaksanakan observasi..... 57
Lampiran 2	Surat balasan telah melakukan observasi..... 58
Lampiran 3	Daftar nama siswa populasi penelitian..... 59
Lampiran 4	Daftar nama siswa uji coba instrumen penelitian..... 73
Lampiran 5	Lembar kisi-kisi angket pola hidup sehat sebelum uji coba... 75
Lampiran 6	Lembar kisi-kisi angket pola hidup sehat setelah uji coba..... 76
Lampiran 7	Lembar angket sebelum uji coba tentang pola hidup sehat..... 77
Lampiran 8	Lembar angket setelah uji coba tentang pola hidup sehat..... 81
Lampiran 9	Rekapitulasi validasi uji coba angket pola hidup sehat..... 85
Lampiran 10	Rekapitulasi hasil uji reliabilitas..... 113
Lampiran 11	Daftar hasil nilai angket pola hidup sehat..... 115
Lampiran 12	Dokumentasi ..... 133




## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Survei tentang Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi Covid-19 pada Peserta Didik Kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur Tahun Pelajaran 2020/2021", Beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam bidang keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau klaim terhadap keaslian karya saya ini.



Singaraja, 13 Februari 2022  
Yang membuat pernyataan

  
Anggis Ardianca  
NIM. 1616011009