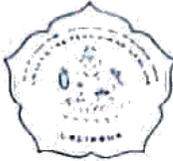


## Lampiran 01. Surat Izin Melakukan Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
 Alamat : Jalan Imengdalem Singaraja - Bali - <http://tk.undiksha.ac.id>  
 Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 21 Juli 2020

No : FK/UN48/12/PP/2020  
 Lampiran :  
 Prihal : Melakukan Penelitian

Yth : Kepala Desa Abuan  
 di  
 Bangli

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) UNDIKSHA diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa dibawah ini untuk menggunakan peserta didik sebagai subyek penelitian.

Nama : Pande Made Yudi Rawita Atmaja  
 NIM : 1316011094  
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
 Judul Skripsi : Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat Masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Wakil Dekan  
 Wakil Dekan I

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

## Lampiran 02. Daftar Pertanyaan Kuisisioner

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Saya mengetahui dan mengerti apa itu aktivitas fisik dan pola hidup sehat		
2	Saya menyukai beberapa aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dapat dilakukan oleh masyarakat Banjar Sala		
3	Aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dilakukan masyarakat Banjar Sala bisa dijadikan contoh yang baik untuk masyarakat lainnya		
4	Beberapa aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dilakukan oleh masyarakat Banjar Sala mudah dipahami dan ditiru		
5	Dalam aktivitas fisik dan pola hidup sehat, pemerintah Banjar Sala memberikan lebih banyak cara yang bisa dilakukan dalam menjaga kesehatan		
6	Dalam aktivitas fisik dan pola hidup sehat pemerintah Banjar Sala menjelaskan dengan menyertakan beberapa petunjuk yang harus dilakukan		
7	Dalam menjaga kesehatan masyarakat, pemerintah Banjar Sala menyiapkan sarana dan prasarana tentang aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan baik		
8	Dalam menjaga kesehatan, masyarakat tetap melaksanakan aktivitas fisik dan pola hidup sehat disetiap harinya		
9	Masyarakat disiplin dalam melaksanakan aktivitas fisik dan pola hidup sehat		
10	Dalam karantina wilayah pada masa pandemi Covid-19 pemerintah memberikan bantuan logistik		
11	Dalam pandemi Covid-19 himbauan yang diberikan oleh pemerintah Banjar Sala sudah sesuai dengan protokol kesehatan		
12	Pemerintah Banjar Sala menyediakan fasilitas yang menunjang untuk menjaga kesehatan		

13. Menurut anda, dengan memberlakukan karantina wilayah di Banjar Sala apakah sudah efektif untuk menekan penyebaran virus Corona (Covid-19)? Berikan pendapat anda!
14. Apakah ada kendala pada saat melaksanakan karantina wilayah? Jika ada, sebutkan kendala-kendalanya dan berikan alasannya!
15. Aktifitas fisik apasajakah yang anda lakukan pada masa pandemi Covid-19?
16. Pola hidup sehat seperti apakah yang anda lakukan selama pandemi Covid-19?
17. Apa saja manfaat yang anda rasakan setelah melaksanakan atau melakukan aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dianjurkan oleh pemerintah?

## Lampiran 03. Tanggapan Kuisisioner

No.	Saya mengetahui dan mengerti apa itu aktivitas fisik dan pola hidup sehat	Saya menyukai beberapa aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dapat dilakukan oleh masyarakat Banjar Sala	Aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dilakukan masyarakat Banjar Sala bisa dijadikan contoh yang baik untuk masyarakat lainnya	Beberapa aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dilakukan oleh masyarakat Banjar Sala mudah dipahami dan ditiru	Dalam aktivitas fisik dan pola hidup sehat, pemerintah Banjar Sala memberikan lebih banyak cara yang bisa dilakukan dalam menjaga kesehatan	Dalam aktivitas fisik dan pola hidup sehat pemerintah Banjar Sala menjelaskan dengan menyertakan beberapa petunjuk yang harus dilakukan	Dalam menjaga kesehatan masyarakat, pemerintah Banjar Sala menyiapkan sarana dan prasarana tentang aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan baik	Dalam menjaga kesehatan, masyarakat tetap melaksanakan aktivitas fisik dan pola hidup sehat disetiap harinya	Masyarakat disiplin dalam melaksanakan aktivitas fisik dan pola hidup sehat	Dalam karantina wilayah pada masa pandemi Covid-19 pemerintah memberikan bantuan logistik	Dalam pandemi Covid-19 himbauan yang diberikan oleh pemerintah Banjar Sala sudah sesuai dengan protokol kesehatan	Pemerintah Banjar Sala menyediakan fasilitas yang menunjang untuk menjaga kesehatan
1.	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
2.	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya





No	Menurut anda, dengan memberlakukan karantina wilayah di Banjar Sala apakah sudah efektif untuk menekan penyebaran virus Corona (Covid-19)? Berikan pendapat anda!	Apakah ada kendala pada saat melaksanakan karantina wilayah? Jika ada, sebutkan kendala-kendalanya dan berikan alasannya!	Aktifitas fisik apasajakah yang anda lakukan pada masa pandemi Covid-19?	Pola hidup sehat seperti apakah yang anda lakukan selama pandemi Covid-19?	Apa saja manfaat yang anda rasakan setelah melaksanakan atau melakukan aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dianjurkan oleh pemerintah?
1	Sudah ,karena itu merupakan salah satu tindakan dan salah satu cara yang sangat baik	Ada ,seperti tidak bisa bekerja sehingga masyarakat yang menengah kebawah tidak mendapat pemasukan	Jalan santai ,jogging ,bersepeda	Mengkonsumsi makanan yg bergizi , olahraga dengan rutin ,dan istirahat yang cukup	Manfaat nya kita jadi terlatih dalam menjaga kesehatan
2.	Menurut saya dengan berlakunya karantina di daerah banjar sala sudah cukup efektif karna bisa untuk menekan jumlah pnyebaran virus corona	Pasti ada ya salah satunya dengan adanya karantina otomatis smuaa kegitan hanya bisa di lakukan di rumah dan hanya bisa bersma keluarga sdngkan aktivitas di luar rumah pastinya sudah di batasi dengn bgtuu akan mengalami kesulitan dalam bahan pangan karna tidak mungkin berpergian untuk	Yang saya lakukan sepertiiii berolahraga kecil di dalam rumahhh untuk tetap mnjaga kondisi tubuh saya	Yang saya lakukan saat pandemi yaitu sekarang saya lbih bnyakk mengonsumsi sayuran. Lbih bnyak minum airrr , rajin oralhrga , dan selalu ingt membersihkan setiap sudut rumah setiap harinya serta tak lupa saya juga sesering mungkin mncuci tangan	Manfaat yg saya dapatkan saya merasa hdup saya lebih sehat tidak sering ada kendala sakit karna pola hidup sehat ini membuat saya selalu merasa sehat jasmani dan rohani

		memperolehnya jadi di harapkan ada kebijakan untuk itu			
3.	sudah karna masyarakatnya sangat antusias untuk menjaga kesehatan fisik dan lingkungannya	tidak ada	olahraga dan hidup sehat	sering mencuci tangan dan selalu memakai masker jika keluar rumah	tidak mudah sakit
4.	Sangat efektif, dengan adanya karantina wilayah masyarakat dapat menekan penyebaran Covid-19, dan pengurus Adat lebih mudah mengkordinir masyarakatnya	Tidak ada	Joging dipagi hari, dengan mengikuti protokol kesehatan	Makan-makanan yang sehat, rajin olahraga, rajin mencuci tangan menggunakan sabun, memakai masker	Badan lebih terasa sehat
5.	Selama tetap jaga Kebersihan, akan memungkinkan	Pasar, karena pasarnya jauh	Olagraga dan jaga kebersihan	Slalu pakai hand senitizer	kita menjadi disiplin dalam menjalani hidup
6.	Sudah karena itu merupakan salah satu cara untuk mencegah penyebaran virus korona	Tidak ada kendala sama sekali	Berolahraga seperti lari	Makan yang sehat, seperti buah"an dan sayuran	Banyak sekali menjadikan tubuh semakin sehat, tidak mudah lelah
7.	Sangat efektif	Kendala bosan di rumah	Bulu tangkis	Cuci tangan sesering mungkin . Jaga jarak minimal 1.5 meter . Makan makanan bergizi dan perbanyak minim vitamin C	Badan jadi sehat dan kuat :v
8.	Sudah sangat efektif	Tidak ada kendala dalam	Menjaga diri dan melakukan	Menggunakan masker	Manfaatnya meberhentikan

	untunk penangan penyebaran virus covid19 dan masyarakat pun mengikuti protokol kesehatan dan menaruh tempat cuci tangan didepan rumahmasing-masing dan di warung-warung pun di taruh tempat cuci tangan dan selalu pakai masker bila keluar rumah baik dilingkungan rumah	melaksanakan karantina wilayah	pola hidup sehat	melakukan cuci tangan menjaga kebersihan lingkungan dan menjaga jarak satu sama lain	terjadinya penyebaran virus covid19. Kekeluarga dan ketetangga
9.	Sangat efektif untung melakulan penyebaran virus covid19	Tidak ada kendala apa pun dalam melakukan karantina wilayah	Menjaga jarak dan melalukan pemberihan lingkungan dengan desinfectan dan selalu memakai masker	Selalu pakai masker cuci tangan	Manfaatnya adalah mengurangi atau menyetop penyebar luaskan virus itu biar tidak terjadinya penyebaran lebih banyak lagi
10.	Menurut saya pribadi, dengan adanya karantina wilayah sudah memutuskan penyebaran virus (covid -19) di bawah sala	Menurut saya tdk ada kendala, karna sudah di berikan sembako setiap 3hri sekali	Lari di sekitaran lingkungan	Makan" yg sehat, memakai masker dan selalu cuci tangan	Saya menjadi mengerti betapa pentingnya men jaga kesehatan
11.	Menurut saya sudah, namun kembali kepada diri sendiri bagaimana kita bisa mengendalikan diri atau membiasakan diri	Kendalanya kepada masyarakat yang belum memahami betul tentang covid 19 ini . Mungkin hanya itu trimakasih	Olahraga dirumah	Berolahraga dan memakan makanan yang sehat	Manfaatnya tbut kita menjadi sehat dan kita akan terbiasa melakukan aktivitas " yg bermanfaat

	menggunakan alat " seperti masker sesuai protokol kesehatan, karna lebih baik mencegah daripada mengobati				
12.	Sudah... Hanya saja perlu ditingkatkan lagi, karena tidak semua orang mau mematuhi anjuran protokol kesehatan	Ada. Yaitu saat pelajaran online atau daring... Karena terhalang oleh kuota dan juga jaringan yang kadang terganggu.	Voli serta memetik cengkeh	Memakan makanan yang sehat, bila bepergian jauh menggunakan masker, melakukan aktivitas fisik.	Setidaknya saya bisa menghasilkan uang sendiri, setelah bekerja memetik cengkeh di kebun...
13.	Yaa sangat efektif untuk mengurangi penyebaran virus covid-19	Tidak ada	Olahraga teratur	Banyak banyak mengonsumsi makanan sehat yg bervitamin C untuk daya tahan tubuh	Badan menjadi sehat dan olahraga teratur
14.	Sudah	Konsumsi dirumah	Olahraga dalam rumah	Olahraga dalam ruangan	Mantap luar biasa
15.	Sudah	Ada, pertama kita ditidak bisa beraktivitas seperti biasanya dan tidak ada pemasukan	Jogging	Selalu menjaga kebersihan dan mencuci tangan habis keluar dari rumah	Tubuh menjadi sehat
16.	Menurut pendapat saya, apa yang dilakukan pemerintah banjar sala saya rasa sudah sangat membantu untuk menekan angka positif covid-19 di Bali, khususnya di Kabupaten Bangli, dengan memberlakukan karantina wilayah ini bertujuan agar	Menurut pendapat saya, kendala yang paling utama adalah pada keadaan ekonomi masyarakat. Karena dengan adanya karantina wilayah, pasti sudah berdampak langsung dengan kegiatan ekonomi masyarakat setempat dan masih banyak warga	Aktifitas fisik yang saya lakukan sangatlah sederhana dan mudah dilakukan, namun tidak menurunkan kualitas aktifitas fisik bisanya, seperti lari/jogging setiap sore, sedikit push up, sit up, dan aktifitas lainnya yang mudah dilakukan di sekitar rumah.	Pola hidup sehat yang saya lakukan adalah yang pertama melakukan aktifitas fisik agar menjaga tubuh saya tetap fit, makanan 4 sehat 5 sempurna yang mudah didapat sekitaran kita, dan tidur yang cukup agar tubuh kita tetap fiit dan tidak lesu.	Mungkin manfaatnya tanpa kita sadari secara langsung kita sudah mendaot banyak manfaat dari pola hidup sehat yang kita lakukan selama pandemi ini. Tubuh kita tetap bugar dan tidak pernah melalui fase drop atau kurang fir. Dan astungkara kita terhindar dari yang namanya

	meminimalisir aktifitas masyarakat untuk berinteraksi dengan orang banyak. Karena seperti yang kita ketahui sebelumnya masih banyak OTG yang belum terdeteksi secara data di daerah/kabupaten lain.	masyarakat yang terkena PHK, terutama pelaku pariwisata yang ada di banjar kami.			virus/penyakit, terutama covid-19. Saya rasa pola hidup sehat harus diterapkan oleh setiap warga negara indonesia terutama masyarakat Bali karena kita sangatlah bergantung pada sektor pariwisata dan diharapkan industri wisata dunia ceoat pulih.
17.	Sudah, karena dengan karantina wilayah masyarakat banjar sala jadinya tidak bisa keluyuran	Ada, yaitu tidak bisa beraktivitas seperti biasanya	Lari pagi dan sore	Selalu mencuci tangan dan memakai masker saat berpergian	Saya tidak gampang terkena penyakit
18.	Sudah	Tidak	Olahraga	Makan makanan yg sehat dan memperbanyak minum air putih	Daya tahan tubuh lebih meningkat
19.	Sudah, karena masyarakat diharuskan untuk diam dirumah selama 14 hari	Ada, yaitu kita tidak bisa pergi dan beraktivitas seperti biasanya	Bersepeda	Menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar	Kita menjadi sehat dan terhindar dari penyakit
20.	Sudah, karena masyarakat diharuskan diam dirumah selama 14 hari	Ada, yaitu kita tidak bisa pergi keluar rumah seperti biasanya	Lari pagi dan sore	Menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mencuci tangan setiap saat dan selalu menggunakan masker saat keluar rumah	Dapat menjaga kesehatan tubuh
21.	Menurut saya,masih kurangnya pengetahuan tentang virus corona.	Tidak	Olahraga dirumh	Cucitangn teratur	Tidak ada

22.	Ya sudah efektif karena dengan adanya peraturan di desa kita maka masyarakat yang ada di sekitar kita mulai sadar akan bahanya virus tersebut	Tidak	Olahraga dan mematuhi peraturan yang ada di desa kami beserta protokol kesehatan	Mencuci tangan dan memakai masker	Manfaat nya adalah dengan melaksanakan aktivitas tersebut saya sangat senang karena saya dapat berolahraga
23.	Ya sudah efektif karena dengan adanya peraturan maka masyarakat yang ada di sekitar kita mulai sadar akan bahayanya virus tersebut	Tidak	Olah raga dan mematuhi peraturan yang ada di desa kami beserta protokol kesehatan	Mencuci tangan dan memakai masker bila keluar rumah	Manfaatnya adalah dengan melaksanakan aktivitas tersebut saya sangat senang karena saya bisa tahu akan bahayanya penyakit tersebut dan melakukan hidup sehat dan bersih sekian.
24.	Sangat efektif sekali dalam memutus rantai penularan Covid-19!!	Dalam karantina wilayah kami tidak ada kesulitan apapun dalam menjalankan karantina wilayah!!	Berolahraga di pekarangan rumah seperti main bulu tangkis	Tentunya menjaga imun tubuh supaya tidak turun	Sangat membantu dalam menjaga kebugaran tubuh kita sendiri!!
25.	Menurut saya, karantina dapat menekan penularan virus tersebut	Tidak	Lari, dan set up	Cuci tangan, menggunakan masker saat berpergian	Baik untuk menjaga kesehatan dimana pun dan kapan pun
26.	Iya, karena masyarakat Banjar bisa tidak terkena covid-19	Ada, keluarga kami tidak dapat melakukan kegiatan/kerja	Melaksanakan kegiatan sehat dan mengikuti protokol kesehatan	Cuci tangan, memakai masker bisa keluar rumah dan menjaga jarak	Kita lebih bisa menjaga kesehatan
27.	Menurut pendapat saya penanganan covid 19 di daerah Banjar sudah sangat baik karena masyarakatnya dapat tertib	Ada seperti kurangnya bahan makanan untuk masyarakat yang di karantina	Menjaga kebersihan di lingkungan sekitar tetap menjaga pola makan mencuci tangan setiap hari dan menjaga kesehatan dengan cara	Makan makanan yang sehat dan olahraga setiap hari	Manfaatnya yaitu dapat menjaga pola makan yang teratur dan bisa menjaga kondisi kesehatan badan

	dan disiplin mengikuti protokol kesehatan		rutin berolahraga		
28.	Sudah, hanya perlu social distancing yang lebih	Tidak	Olahraga, seperti yoga	Menjaga pola makan	Badan lebih fit, suhu tubuh terjaga
29.	Sudah sangat baik	Tidak ada kendala	Olahraga, berjemur	Memakai masker, cuci tangan mandi 3x sehari	Sangat berguna manfaat nya kondisi lebih baik dan semangat melakukan aktivitas
30.	Menurut saya sudah efektif karena dgn cara karantina wilayah warga br sala aman dari virus corona	Menurut saya tidak ada kendala karena satgas di br sala selalu aktif	Olah raga ringan dgn waktu 10 menit setiap hari	menjaga jarak, sering mencuci tangan dan menggunakan masker	Badan terasa lebih sehat karena lebih banyak waktu untuk melakukan olahraga
31.	Sudah	Tidak	Olahraga, berjemur	Mamakai masker, cuci tangan dan mandi 3x sehari	Manfaat yang saya rasakan yaitu tidak gampang terkena penyakit dan semangat melakukan aktivitas
32.	Mungkin belum karna karantina dilakukan dalam waktu yg lama mungkin penyebaran covidnya bisa ditangani namun bagaimana dengan kebutuhan masyarakat nya pasti akan sangat berdampak	Kebutuhan sehari - hari berkecukupan, pemasukan tiap orng shusnya yg bekerja berkurang, belum tentu efektif dalam pencegahan penularan covid , dana desa yg blm menjangkau memenuhi kebutuhan desa yg melaksanakan karantina	Olahraga, bekerja dari rumah	Memakai masker saat berpergian, pola makan sehatenjaga imun tubuh dengan mengonsumsi makanan bergizi	Merasa lebih bugar, tidak goyang sakit, lebih bersemangat
33.	Sudah efektif	Tidak ada kendala	Olahraga dirumah, lari, bersepeda	Menggunakan masker, menggunakan hand sanitizer	Manfaatnya kesehatan diri selalu terjaga

				dan sering mencuci tangan	
34.	Ya, karena melalui karantina persentase penyebaran Virus akan lebih sedikit dari sebelumnya	Pastinya seperti beberapa warga yg belum paham dan terbiasa melakukan pembatasan aktifitas	Aktifitas fisik yg saya lakukan seperti berolahraga, berjemur saat pagi hari dan bercocok taman di pekarangan rumah	Pola hidup sehat yang saya lakukan adalah lebih rutin berolahraga, minum vitamin, makan makanan yang lebih banyak mengandung vitamin c dan juga serat serta lebih banyak minum air putih serta berjemur pada pagi hari	Yang saya rasakan adalah badan yg lebih rilex dan pastinya daya tahan tubuh lebih tinggi
35.	Sudah	Tidak ada kendala	Jogging	Makan sayur	Badan sehat terhindar dari penyakit
36.	Kurang si, karena karantina buat kita tidak bekerja (tidak ada penghasilan) dan pada akhirnya bukan virus lah yang membunuh kita tapi kelaparan	Banyak banget	Lari, bermain bola tangkis, dan tidur	Olahraga	Sehat dan hati pun tenang
37.	Menurut pendapat saya, apa yang dilakukan pemerintah banjar sala saya rasa sudah sangat membantu untuk menekan angka positif covid-19 di Bali, khususnya di Kabupaten Bangli, dengan memberlakukan karantina wilayah ini bertujuan agar	Menurut pendapat saya, kendala yang paling utama adalah pada keadaan ekonomi masyarakat. Karena dengan adanya karantina wilayah, pasti sudah berdampak langsung dengan kegiatan ekonomi masyarakat setempat dan masih banyak warga	Aktifitas fisik yang saya lakukan sangatlah sederhana dan mudah dilakukan, namun tidak menurunkan kualitas aktifitas fisik bisanya, seperti lari/jogging setiap sore, sedikit push up, sit up, dan aktifitas lainnya yang mudah dilakukan di sekitar rumah.	Pola hidup sehat yang saya lakukan adalah yang pertama melakukan aktifitas fisik agar menjaga tubuh saya tetap fit, makanan 4 sehat 5 sempurna yang mudah didapat sekitaran kita, dan tidur yang cukup agar tubuh kita tetap fiit dan tidak lesu.	Mungkin manfaatnya tanpa kita sadari secara langsung kita sudah mendaot banyak manfaat dari pola hidup sehat yang kita lakukan selama pandemi ini. Tubuh kita tetap bugar dan tidak pernah melalui fase drop atau kurang fir. Dan astungkara kita terhindar dari yang namanya

	meminimalisir aktifitas masyarakat untuk berinteraksi dengan orang banyak. Karena seperti yang kita ketahui sebelumnya masih banyak OTG yang belum terdeteksi secara data di daerah/kabupaten lain.	masyarakat yang terkena PHK, terutama pelaku pariwisata yang ada di banjar kami.			virus/penyakit, terutama covid-19. Saya rasa pola hidup sehat harus diterapkan oleh setiap warga negara indonesia terutama masyarakat Bali karena kita sangatlah bergantung pada sektor pariwisata dan diharapkan industri wisata dunia ceoat pulih.
38.	Sudah , namun harus ada ketegasan lagi agar tidak ada yang melanggar	Jarak, waktu, kebutuhan sehari-hari dan kehilangan mata pencaharian	Olahraga dirumah, bersepeda	Makan makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna dan perbanyak minum air	Kebugaran jasmaniah dan kekebalan tubuh meningkat dan tidak mudah sakit
39.	Iya, karena dengan diberlakukannya karantina wilayah maka aktivitas masyarakat akan terbatas pada wilayah itu saja.	Ada, yaitu ketika keperluan dan kepentingan ke luar wilayah tersebut.	Berolahraga serta melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu	Rajin mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, mengonsumsi makanan bergizi, dan beristirahat dengan cukup.	Daya tahan tubuh menjadi lebih kuat
40.	Ya karena sudah dilakukan seperti protokol kesehatan	Sebagain besar anak"atau orang rata"di bilang sudah tua sulit untuk diberi pengarahantettang protokol kesehatan	Olahraga di rumh	Olahraga makan tidur	Banyak tidak bisa dijelaskan
41.	Belum , karena masih ada yang melanggar	Tidak dapat keluar, orng yang bekerja hanya bekerja di rumah	Olahraga , tidur, makan, main hp	Sering cuci tangan,menggunakan handsanitasi, menggunakan masker jika keluar rumah	Manfaatnya yaitu memutus jaringan covid -19
42.	Sudah,karena dengan	Kendala nya yaitu	Berolahraga seperti	Rajin mencuci tangan,	Manfaatnya yaitu saya

	adanya karantina wilayah dapat memutus rantai penyebaran covid-19 di banjar sala, hal ini juga karena pengurangan aktivitas diluar rumah guna meminimalisir penyebaran virus ini.	terbatasnya waktu diluar rumah untuk melakukan aktivitas tertentu, dan juga untuk kegiatan ekonomi terhambat karena ada beberapa masyarakat yang dirumahkan/tidak bekerja.	jogging/lari jika memungkinkan 2 minggu sekali	menggunakan masker jika diluar rumah, makan-makanan yang bergizi, melakukan pembatasan jarak dengan orang lain saat diluar rumah	merasa lebih aman dari virus karena selalu menerapkan pola hidup sehat dan juga dengan melakukan semua itu sistem kekebalan tubuh saya dapat saya tingkatkan secara maksimal
43.	Sudah, karena dengan dilakukan karantina wilayah di Br Sala akan memutus rantai penyebaran virus corona.	Ada, menyulitkan masyarakat melakukan aktivitas sehari-hari karena pada saat itu masyarakat tidak diperoleh keluar wilayah.	Aktivitas fisik yang saya lakukan pada masa pandemi adalah olahraga misalnya melakukan olahraga senam dan jogging	Pola hidup sehat yang saya lakukan pada saat pandemi covid-19 adalah 1.memakan makanan yang sehat,2.istirahat yang cukup,3.mencuci tangan dengan teratur.	Manfaat yang saya dapatkan selama menerapkan aktivitas fisik dan pola hidup sehat yang dianjurkan pemerintah adalah mendapatkan kehidupan dan interaksi sosial yang baik dan terhindar dari penyakit
44.	Sudah tapj masih belum maksimal	Masih banyak masyarakat yang kurang mematuhi aturan alasan sulit untuk menggunakan masker karna tidak terbiasa	Senam	Makan 4 sehat 5 sempurna	Merasa segar
46.	Sudah cukup baik	Tidak ada kendala	Olahraga teratur dan jarang beraktivitas diluar rumah	Rajin olahraga, memakan makanan yg sedikit mengandung lemak dan berminyak	Manfaatnya menurut saya pribadi tubuh terasa lebih bugar dan terasa lebih sehat
47.	Menurut saya pribadi, dengan adanya karantina wilayah sudah memutuskan penyebaran	Menurut saya tdk ada kendala, karna sudah di berikan sembako setiap 3hri sekali	Lari di sekitaran lingkungan	Makan" yg sehat, memakai masker dan selalu cuci tangan	Saya menjadi mengerti betapa pentingnya men jaga kesehatan

	virus (covid -19) di banjar sala				
48.	Sudah	Tidak	Belajar online	Olahraga	Biasa saja
49.	Belum , karena masih ada yang melanggar	Tidak dapat keluar, org yang bekerja hanya bekerja di rumah	Olahraga , tidur, makan, main hp	Sering cuci tangan,menggunakan handsanitaser,menggunakan masker jika keluar rumah	Manfaatnya yaitu memutus jaringan covid -19
50.	Menurut saya pribadi, dengan adanya karantina wilayan sudah memutuskan penyebaran virus (covid -19) di bajar sala	Menurut saya tdk ada kendala, karna sudah di berikan sembako setiap 3hri sekali	Lari di sekitaran lingkungan	Makan" yg sehat, memakai masker dan selalu cuci tangan	Saya menjadi mengerti betapa pentingnya men jaga kesehatan



Lampiran 04. Link *Google Form* Kuisisioner *Online*

[https://docs.google.com/forms/d/1u\\_ETPeO4BMqJwpby4ul2feADbZxfczGZnlG0s2YAcHg/edit?usp=drivesdk](https://docs.google.com/forms/d/1u_ETPeO4BMqJwpby4ul2feADbZxfczGZnlG0s2YAcHg/edit?usp=drivesdk)



## Lampiran 05. Riwayat Hidup

### RIWAYAT HIDUP



Pande Made Yudi Rawita Atmaja lahir di Bangli tanggal 20 Juli 1994. Penulis lahir dari pasangan suami istri I Wayan Bejug Antara & Ni Nengah Rawit. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Banjar Sala, Desa Abuan, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 3 Abuan dan lulus pada tahun 2007. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 2 Susut dan lulus pada tahun 2010. Pada tahun 2013, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Susut. Kemudian pada tahun 2013 penulis melanjutkan ke S1 Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir 2020 penulis telah menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Aktivitas Fisik serta Pola Hidup Sehat Masyarakat Banjar Sala, Kabupaten Bangli sebagai Upaya Menjaga Kesehatan pada Masa Pandemi Covid-19”