

MOTIVASI BEROLAHRAGA MAHASISWA DIMASA PANDEMI COVID-19 DI FAKULTAS KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Perianto Parhusip¹, Endang Sepdanius², Anggun Permata Sari³

¹²³Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

*Corresponding Author. Email: hanifbadri1958@gmail.com

Received: 10 September artikel dikirim; Revised: 20 September artikel revisi; Accepted: 30 September artikel diterima

Abstrak: Penelitian ini dilakukan karena mahasiswa yang melakukan olahraga berkurang disebabkan adanya wabah virus corona yang mudah menular dan sangat mematikan sehingga mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam melakukan olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat motivasi mahasiswa pada masa pandemi Covid-19 bersama mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif untuk mendeskripsikan fakta, contoh kondisi, dan kejadian sebenarnya sesuai dengan kondisi lapangan. Hasil belajar faktor intrinsik dinilai "sangat baik" dari nilai 100. Hasil belajar faktor ekstrinsik dengan skor 100% masuk dalam kategori sangat baik.

Kata kunci: Motivasi, Faktor Instrinsik, Ekstrinsik, Covid-19

Abstract: This research was conducted because the number of students participating in sports has decreased due to the spread of the highly contagious and very deadly corona virus and the motivation of students to exercise has been affected. The purpose of this study was to determine the level of student motivation to engage in physical activity during the Covid-19 pandemic among students of the Sports Faculty, Padang State University. The results of this study used descriptive statistical techniques, namely to explain facts, sample conditions and actual events according to conditions in the field. The results of the intrinsic factor study with a percentage of 100% fall into the "very good" category. Extrinsic factor research results with a percentage of 100% fall into the "very good" category.

Keyword : Motivation, Intrinsic Factors, Extrinsic, Covid-19

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia, baik untuk kesehatan maupun performa.. Olahraga bukan hanya sebagai ajang dalam mencapai prestasi secara individu maupun kelompok tetapi olahraga merupakan aspek penting untuk tetap hidup sehat. Olahraga sangat digemari oleh masyarakat umum, baik di kalangan anak muda maupun orang dewasa, karena dapat mengembangkan bakat dan keterampilan, dan dunia olahraga sudah menjadi rutinitas sehari-hari di masyarakat saat ini. Berdasarkan wawancara dengan beberapa mahasiswa FIK (Fakultas Ilmu Keolahragaan) yang kuliah di UNP (Universitas Padang), penulis menyatakan bahwa mahasiswa sekarang sangat tertarik dengan olahraga seperti jogging, sepak bola dan voli. Namun, karena gangguan dan penghalang, mereka mengembangkan penyakit berbahaya. Dikenal sebagai Covid-19 (penyakit virus corona 2019).

Pandemi Covid-19 diberbagai Negara mengalami kepanikan dikarenakan penularan virus yang sangat cepat dan mudah tetapi juga sebagai penyakit yang belum ditemukan obat atau vaksin. Negara menetapkan lockdown berdasarkan waktu yang ditentukan dan diiringi oleh protocol kesehatan World Health Organization (WHO). Keterbatasan pergerakan masyarakat yang tidak seperti hari biasanya yang dikenal dengan anjuran untuk di rumah saja (menghentikan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang telah ditetapkan). Lockdown menghentikan sementara semua kegiatan seperti sekolah, kantor, olahraga, dan pertemuan di alam untuk mencegah penyebaran virus corona dan memutus mata rantai Covid-19. Risiko bepergian dan berkerumun di tempat dan fasilitas di Amerika Serikat, potensi penularan Covid-19 cukup besar membuat masyarakat terpaksa berdiam diri di rumah dan tempat tinggalnya.. Tetapi terkadang jika kondisi yang membutuhkan atau penting seperti membeli makanan atau kepentingan lain terpaksa harus keluar dari kediaman mereka.

Mendapatkan kestabilan tubuh dengan mengkonsumsi makan yang sehat dan melakukan olahraga salah satunya yang sangat berpengaruh untuk berolahraga, akan tetapi masyarakat pada .saat pandemi ini mereka malah terbiasa dengan terlalu banyak tidur. dengan tidur dan aktivitas yang bersifat malas- malasan seperti main game, begadang dan makan saja maka akan menyebabkan daya tahan tubuh melemah karena tidak adanya asupan dengan terjaga imunitas yaitu dengan cara berolahraga. Motivasi adalah proses psikologis yang terjadi dalam diri seseorang dan mencerminkan interaksi, sikap, kebutuhan, dan kepuasan yang dihasilkan dari faktor internal (intrinsik) dan ekstrinsik).Berdasarkan observasi di lapangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang pada bulan september 2020, terlihat bahwa mahasiswa yang melakukan olahraga berkurang drastis dari yang biasanya, itu terjadi karena adanya wabah virus corona yang mudah menular dan sangat mematikan sehingga memengaruhi motivasi mahasiswa dalam melakukan olahraga. Oleh karena itu, sebagian mahasiswa lebih memilih tidur atau bermain game dirumah maupun di kos.Adapun olahraga yang diminati mahasiswa di lapangan Fakultas Ilmu Keolahragaan saat ini adalah jogging.

METODELOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yang bertujuan menjelaskan atau menerangkan sesuatu sebagaimana adanya. Berdasarkan teori di atas, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan motivasi mahasiswa ilmu kesehatan dan rekreasi dalam berolahraga di masa pandemi Covid-19. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2022 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.. Berbasis populasi Menurut Sugiyono (2005), populasi adalah domain generasi yang terdiri dari objek/subjek dengan sifat dan karakteristik tertentu yang diselidiki peneliti dan ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penentuan pola dalam penelitian ini dilakukan oleh beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Menurut Suharsimi Arikunto, sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Berjalan pada semua objek dalam ansambel, tetapi hanya pada subset dari ansambel. Kesimpulan pada penelitian ini bahwa sampel diambil dari mahasiswa BP 2019. Literatur teknik sampling menggunakan teknik non probability sampling yang merupakan jenis sample yang tidak dipilih secara acak. Penelitian ini dilakukan dengan menandatangani *Dirty Chick* secara langsung dan memilih sample berdasarkan responden yang sedang berada ditempat penelitian. Menurut Sugino (2001:57) Probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel..

Ishak Aziz (2016:164) menyatakan bahwa kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien jika peneliti mengetahui variabel yang akan diukur dan apa yang diharapkan dari responden. Kebijakan khusus bagi peneliti untuk mempertimbangkan efektivitas dan efisiensinya dapat dikirimkan melalui surat, email, atau dikirim langsung dari peneliti (Isti Pujiastuti 2010:44). Dalam situasi pandemi saat ini, peneliti akan membagikan kuesioner melalui email atau WhatsApp-nya.Widoyoko (2012:33) Kuesioner atau survei adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau petunjuk tertulis kepada responden untuk menjawab pertanyaan pengguna.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan metode statistik deskriptif. Hasil penelitian ini diperoleh dari analisis proporsi data angket motivasi latihan. Klasifikasi motivasi didasarkan pada rata-rata ideal dan standar deviasi ideal, yang dibagi menjadi lima kategori.Motivasi Instrinsik (Kebutuhan) dijelaskan nilai frekuensi yaitu 4 dengan persentase 100% dengan klasifikasi baik sekali, artinya motivasi berolahraga dilihat dalam segi faktor instrinsik di masa andemi covid 19 baik sekali dilakukan dengan kategori interval 81 – 100 %. Jika dipersentasekan dalam bentuk diagram tabulasi sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Motivasi Instrinsik Kebutuhan

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	0 - 20%	0	0%	
2	21 – 40%	0	0%	
3	41 – 60%	0	0%	Baik Sekali
4	61 – 80%	0	0%	
5	81 – 100%	4	100%	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi faktor instrinsik kebutuhan dijelaskan nilai frekuensi yaitu 4 dengan persentase 100% dengan klasifikasi baik sekali, artinya motivasi berolahraga dilihat dalam segi faktor instrinsik di masa andemi covid 19 baik sekali dilakukan dengan kategori interval 81 – 100 %.

Tabel 2. Frekuensi Persentase Faktor Instrinsik Perhatian

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	0 - 20%	0	0%	
2	21 – 40%	0	0%	
3	41 – 60%	0	0%	Baik
4	61 – 80%	2	33%	
5	81 – 100%	4	67%	

Berdasarkan tabel di atas, nilai persentase motivasi olahraga yang dikaitkan dengan faktor intrinsik dengan nilai frekuensi 4% adalah sebesar 67%, tepat berada pada kategori interval 61 - 100%.

Tabel 3. Persentase frekuensi faktor ekstrinsik sarana dan prasarana

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	0 - 20%	0	0%	
2	21 – 40%	0	0%	
3	41 – 60%	0	0%	Sangat Baik
4	61 – 80%	0	0%	
5	81 – 100%	4	100%	

Berdasarkan tabel di atas, pada masa pandemi Covid-19, motivasi siswa untuk berolahraga ekstrinsik terhadap sarana dan prasarana sebesar 4% dari 100% waktu, termasuk dalam kategori sangat penting. Dapat disimpulkan bahwa Ketika kriteria interval 81-100% dipertimbangkan.

Tabel 4. Frekuensi Aktivitas Persen Ekstrinsik

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	0 - 20%	0	0%	
2	21 – 40%	0	0%	Baik Sekali
3	41 – 60%	0	0%	
4	61 – 80%	0	0%	
5	81 – 100%	3	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik aktivitas dengan frekuensi 3 persentase 100% dengan klasifikasi baik sekali dilihat dalam kategori interval 81 – 100%.

Tabel 5. Frekuensi Kategori Faktor Ekstrinsik Kualitas Sarana

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	0 - 20%	0	0%	
2	21 – 40%	0	0%	
3	41 – 60%	0	0%	
4	61 – 80%	1	25%	
5	81 – 100%	3	75%	

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa faktro ekstrinsik motivasi berolahraga mahasiswa di masa pandemi covid-19 dilihat dari segi kualitas sarana dengan persentase interval 61 – 80% dengan frekuensi 1 dan pesentasenya 25 % dan frekuensi 3 pesertasenya 75% dengan interval 81 -100% masuk dalam kategori baik.

Tabel 6. Frekuensi Kategori Faktor Ekstrinsik Kebugaran

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Klasifikasi
1	0 - 20%	0	0%	
2	21 – 40%	0	0%	
3	41 – 60%	0	0%	
4	61 – 80%	0	0%	
5	81 – 100%	3	100%	

Berdasarkan tabel di atas, faktor ekstrinsik kebugaran persentase frekuensi 3 dengan persentase 100% dilihat dalam kategori baik sekali dilihat dari kriteria interval 81 – 100%.

PEMBAHASAN

Menurut Husdarta (2010:17) Olahraga secara luas diartikan sebagai kegiatan atletik yang mencakup segala aspek eksistensi dan monodualisme. nilai-nilai (Nezhad & Sani 2012 dalam Jurnal Jusuf & Ramona). Menurut Nawawi (2007:351) Motivasi mengacu pada keberadaan keadaan di mana seseorang melakukan atau menyebabkan seseorang melakukan tindakan atau aktivitas yang dilakukan secara sadar, meskipun orang tersebut dalam situasi terpaksa dapat melakukan aktivitas yang tidak disukai. Aktivitas yang ditopang oleh sesuatu yang tidak disukai berupa aktivitas yang terpaksa dilakukannya cenderung tidak efektif dan efisien.. Pada tataran yang lebih dalam, motivasi dapat diartikan sebagai keinginan, kebutuhan, dan kekuatan sejenis yang menggerakkan tindakan (Wahab (2016:127). Senada dengan pendapat Djaali (2012:101) Motivasi adalah proses yang membangkitkan, mengarahkan, dan memperkuat perilaku yang diinginkan.

Hasil analisis data dengan menggunakan metode statistik harus dibahas dari segi teori penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi siswa terhadap olahraga termasuk dalam kategori “sangat baik”. Berdasarkan persentase tanggapan jajak pendapat menunjukkan bahwa skor tertinggi berada pada kategori “sangat baik”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua faktor tersebut termasuk dalam kategori sangat baik yang mempengaruhi rata-rata kegiatan olahraga mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Faktor intrinsik berdasarkan hasil penelitian terdapat pada kategori sangat baik. Faktor intrinsik ini terdiri atas kebutuhan dan perhatian. Motivasi intrinsik mahasiswa berolahraga dengan kategori sangat baik karena olahraga merupakan hal yang sangat menyenangkan bagi mahasiswa. Apalagi olahraga merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Dengan dukungan sarana dan prasarana, siswa sangat termotivasi untuk berolahraga. Dukungan sarana dan prasarana tersebut sangat penting untuk meningkatkan semangat masyarakat untuk lebih aktif secara fisik.. Selain itu kualitas sarana juga sangat berpengaruh terhadap motivasi berolahraga mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan motivasi aktivitas fisik pada masa pandemi COVID-19 di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, disimpulkan bahwa motivasi olahraga mahasiswa dapat digolongkan ke dalam kategori “sangat baik”. dapat dilampirkan. Faktor yang mempengaruhi minat siswa terhadap aktivitas jasmani meliputi faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik terdiri atas kebutuhan dan perhatian dengan kategori sangat baik. Dilihat dalam segi motivasi berolahraga dengan faktor 0% 20% 40% 60% 80% 100% Kurang Sekali Kurang Cukup Baik Baik Sekali Pesentase Diagram Tabulasi Kebugaran instrinstik dapat mempengaruhi motivasi mahaiswa selama pandemi covid-19.

Faktor ekstrinsik terdiri dari sarana dan prasarana, aktivitas, kualitas sarana serta faktor kebugaran, Faktor tersebut dapat mempengaruhi minat berolahraga mahasiswa terlihat bahwa faktor tersebut masuk dalam kategori sangat baik, faktor Ekstrinsik ini dapat mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam berolahraga selama pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, s.2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta Rineka Cipta
- Djaali. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Husdarta. H.J.S. 2011. *Psikologi Olahraga*, Bandung: Alfabeta
- Ishak Aziz, 2016. *Dasar-dasar penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana.
- Nawawi, Hadari. 2007. *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Bisnis yang Kompetitif*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Nezhad, M.A.H. & Sani, K.D. (2012). *The effect of intrinsic motivation and sport commitment on the performance of Iranian national water polo team*. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 3(6), 1173-1177
- Puji, A. Isti. 2010. *Prinsip Penulisan Kuisisioner Penelitian*.
- Ridwan. 2005. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian* Bandung: Alfabeta
- Sugiono.2001. *statistika untuk penelitian*, Bandung: Alfabeta
- Sugiono.2005. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wahab. 2015. *Psikologi belajar*. Jakarta: Rajawali Press
- Widoyoko. 2012. *Teknik penyusunan Intumen penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

