



## Motivasi Peserta Didik terhadap Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi Covid 19

Valerianus Molo<sup>1\*</sup>, I Gusti Lanang Agung Parwata<sup>2</sup>, I Ketut Semarayasa<sup>3</sup> 

<sup>1,2,3</sup>Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

\*Corresponding author: [valerianusmolo97@undiksha.ac.id](mailto:valerianusmolo97@undiksha.ac.id)

### Abstrak

Pada masa pandemi covid-19 ini sangat berpengaruh terhadap pola hidup masyarakat serta berpengaruh terhadap aktivitas pembelajaran peserta didik dalam kebugaran jasmani sehingga peran guru dan orang tua serta motivasi sangat diperkukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi peserta didik terhadap kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dengan jenis penelitian survey dan instrumen penelitian ini meliputi test. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah metode survey kuisioner. Sampel yang digunakan terdiri dari 106 peserta didik dengan populasi sebanyak 270 peserta didik. Kemudian pada tahap pelaksanaan penelitian dilakukan pengambilan data menggunakan instrumen dengan pertanyaan 20 butir yang akan di jawab oleh peserta didik yang sudah disiapkan pada tahap perencanaan. Test diberikan kepada kelas sampel yang ditentukan secara non random sampling yaitu quota sampling dengan besaran 39% dari jumlah total populasi. Setelah pemberian test data yang dikumpul akan ditabulasi dan dianalisis. Kemudian kegiatan pada tahap pelaporan meliputi analisis data secara keseluruhan dan perumusan simpulan, serta pembuatan laporan hasil penelitian. Hasil dari penelitian ini yaitu pada faktor instrinsik motivasi peserta didik terhadap kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19 memperoleh skor 71,8%. Dari hasil analisis 10 pernyataan motivasi intrinsik bila dirata-ratakan memperoleh rata-rata skor 74.4. Sedangkan hasil analisis 10 pernyataan motivasi ekstrinsik bila dirata-ratakan memperoleh rata-rata skor 69.2 dari hasil penelitian ini motivasi peserta didik di kategorikan sangat tinggi. Dengan demikian saran kepada peserta didik agar mempertahankan dan meningkatkan motivasi dalam mempertahankan kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19.

**Kata Kunci :** Pendidikan Jasmani, Aktivitas Jasmani, Motivasi

### Abstract

The COVID-19 pandemic greatly affected the lifestyle of the community. In addition, it influenced students' learning activities in physical fitness so that the role of teachers and parents and motivation was very much needed. This study aims to determine the motivation of students towards physical fitness during the covid-19 pandemic. This type of research uses qualitative descriptive research methods with survey research types, and the research instrument includes tests. The method used in collecting data in this study is a questionnaire survey method. The sample used consisted of 106 students with a population of 270 students. Then at the implementation stage of the study, data were collected using instruments with 20 questions answered by students who had been prepared at the planning stage. The test is given to the sample class determined by non-random sampling, namely quota sampling with 39% of the total population. After giving the test, the collected data will be tabulated and analyzed. Then the activities at the reporting stage include overall data analysis and formulation of conclusions, and making research reports. The results of this study are the intrinsic motivational factors of students' physical fitness during the covid-19 pandemic, obtaining a score of 71.8%. While the analysis of 10 statements of extrinsic motivation when averaged, gets an average score of 69.2 from the results of this study, students' motivation is categorized as very high. Thus suggestions for students to maintain and increase motivation in maintaining physical fitness during the covid-19 pandemic.

**Keywords:** Physical Education, Physical Activity, Motivation

#### History:

Received: 24 April 2021

Revised: 1 Mei 2021

Accepted: 26 Mei 2021

Published: 29 Juni 2021

**Publisher:** Undiksha Press

**Licensed:** This work is licensed under

a Creative Commons Attribution 3.0 License



## Pendahuluan

Pada masa pandemi covid-19 ini sangat berpengaruh terhadap pola hidup masyarakat serta berpengaruh terhadap aktivitas pembelajaran peserta didik, oleh karena pandemi ini, masyarakat dan peserta didik dianjurkan untuk menjaga imun tubuh dengan rajin berolahraga di rumah. Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Untuk mendukung masyarakat dan peserta didik agar menjaga kebugaran jasmani tentunya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sangat berpengaruh terhadap kebugaran masyarakat dan peserta didik sangat dibutuhkan.

PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang integral dalam melaksanakan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani membantu peserta didik untuk memperbaiki derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian pengembangan sikap positif dan keterampilan gerak dasar serta aktivitas jasmani adapun tujuan umum pendidikan jasmani kelas IX SMP N 1 Gerokgak pada prinsipnya adalah membantu peserta didik untuk perbaikan derajat kesehatan jasmani di masa pandemi covid 19 yang melanda dunia melalui pengertian dan pembahasan sikap positif dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani. Akan tetapi di masa pandemi covid 19 ini peserta didik lebih banyak meluangkan waktunya dengan bermain gadget atau game artinya peserta didik kurang melakukan kebugaran jasmani di rumah tentu ini akan mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik sangat menurun di tambah lagi dengan peserta didik lebih sering mengerjakan tugas mata pelajaran lain yang di berikan guru, membuat peserta didik kurang tertarik lagi untuk melakukan kebugaran jasmani.

Peran guru dan orang tua sangat dibutuhkan pada peserta didik untuk tetap melakukan aktivitas jasmani. Pelajaran yang diberikan sekolah masih sangat minim mengingat pembatasan waktu pelajaran secara online maka peran orang tua dan guru sangat dibutuhkan di luar jam pelajaran dalam menjaga kebugaran jasmani peserta didik di masa pandemi covid 19. Kendala yang berikutnya adalah keterkaitan motivasi peserta didik dalam melakukan kegiatan aktivitas jasmani juga sangat di perlukan mengingat peserta didik lebih akrab dengan gadget ketimbang melakukan aktivitas jasmani, bukan berarti melarang peserta didik untuk tidak menggunakan gadget. Di sini peran gadget sangat di perlukan karena banyak kegiatan atau aktivitas jasmani yang dapat di akses oleh peserta didik. Namun kembali lagi ke peran orang tua dan guru untuk mengarahkan peserta didik melakukan aktivitas jasmani.

Motivasi adalah serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu dan bila tidak suka maka akan berusaha untuk meniadakan atau mengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi motivasi dapat dirangsang oleh faktor dari luar, tetapi motivasi itu tumbuh di dalam diri seseorang. Lingkungan merupakan salah faktor dari luar yang dapat menumbuhkan motivasi dalam diri seseorang untuk belajar (Emda, 2018). Sedangkan dalam (Kompri, 2016) motivasi adalah suatu perubahan energi di dalam pribadi seseorang yang ditandai dengan timbulnya afektif (perasaan) dan reaksi untuk mencapai tujuan. Dengan demikian munculnya motivasi ditandai dengan adanya perubahan energi dalam diri seseorang yang dapat disadari atau tidak. Motivasi ditandai dengan munculnya perasaan dan afeksi seseorang, artinya motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi, dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia. Karena motivasi merupakan respon dari suatu aksi, motivasi akan terangsang dengan adanya tujuan (Purwanto, 2011). Jika membahas mengenai motivasi, sering kali

disandingkan dengan kata motif. Sesuai dengan penelusuran peneliti, motif dapat diartikan sebagai gerak atau sesuatu yang mendorong individu untuk bergerak (Cahyani et al., 2020) Motivasi belajar siswa dapat dipengaruhi oleh lima faktor, yaitu: 1) Cita-cita atau aspirasi siswa yang diiringi oleh perkembangan dan pertumbuhan keperibadian individu yang akan menimbulkan motivasi yang besar untuk meraih cita-cita atau aspirasi yang diinginkan, 2) kemampuan siswa dan kecakapan setiap individu akan memperkuat adanya motivasi, 3) kondisi siswa dan lingkungan yang stabil dan sehat maka motivasi siswa akan bertambah dan prestasinya akan meningkat. Begitu juga dengan kondisi lingkungan siswa (keluarga dan masyarakat) mendukung, maka motivasi pasti ada dan tidak akan menghilang, 4) unsur-unsur dinamis dalam belajar dimana seorang individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, tempat dimana seorang individu akan memperoleh pengalaman, 5) upaya guru membelajarkan siswa yang dituntut untuk profesional dan memiliki keterampilan dalam suatu kegiatan atau pekerjaan yang dilakukan tidak terlepas adanya fungsi dan kegunaan. (Muliani, 2015). Hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku. Hal itu mempunyai peranan besar dalam keberhasilan individu dalam belajar. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai. Siswa yang memiliki motivasi kuat, akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar (Simarmata, 2013).

Berdasarkan kecenderungan perilaku siswa tersebut, kemungkinan faktor motivasi merupakan salah satu faktor penyebab terhadap ketidak aktifan sebagian peserta didik dalam melakukan kebugaran jasmani pendidikan jasmani kelas IX SMP N 1 Gerokgak di masa pandemi covid 19 ini. Motivasi yang dimiliki seseorang bukan merupakan suatu yang bias ditebak dan datang dengan begitu saja. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Motivasi Peserta Didik terhadap Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi Covid 19 Tahun Ajaran 2020/2021”.

## **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Dalam penelitian ini peneliti tidak memberikan perlakuan, tetapi langsung mengambil data dari sumber data. Penelitian ini dirancang untuk mendeskripsikan dan menjelaskan tentang kondisi motivasi peserta didik dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid 19. Penelitian dirancang melalui dari tahap 1) perencanaan yang terdiri dari tahap analisis kebutuhan dan adaptasi instrumen, 2) pelaksanaan yang terdiri atas tahap pengumpulan data, analisis data dan pembahasan, serta 3) pelaporan.

Menurut (Sugiyono, 2012), populasi adalah seluruh subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik sampelnya. Dalam penelitian ini, populasi mencakup seluruh peserta didik kelas IX di SMP Negeri 1 Gerokgak dan dipilih kelas secara random. Pemilihan subjek peserta didik kelas IX di SMP Negeri 1 Gerokgak. Adapun jumlah peserta didik yang diambil dari presensi, dengan rincian sebagai berikut.

**Tabel 1.** Populasi Penelitian Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 Gerokgak

Sekolah	Kelas	Jumlah Peserta Didik (Orang)
SMP Negeri 1 Gerokgak	9A	32
	9B	34
	9C	34
	9D	33
	9E	32
	9F	34
	9G	35
	9H	36
<b>Jumlah</b>		<b>270</b>

Menurut Suharsimi (Arikunto, 2014:174), sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti, dimana untuk mengambil, sampel harus dilakukan dengan cara yang dapat benar-benar berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya, atau dengan kata lain representative (mewakili). Menurut (Arikunto dalam Budiarta, 2018:40), apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga disebut penelitian populasi. Tetapi apabila subjek penelitian besar, dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih. Adapun dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* yang dilakukan secara acak menggunakan undian. Berdasarkan pendapat tersebut sampel dalam penelitian ini adalah  $20\% \times 270 = 106$ , responden yaitu jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 106 peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Gerokgak tahun pelajaran 2020/2021. Pengambilan 20% dari total populasi yang digunakan sebagai sampel penelitian disebabkan karena mempertimbangkan beberapa hal, yang pertama yaitu kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan dana, dan yang kedua yaitu apabila peneliti mengambil presentase yang besar atau lebih dari 20% maka dikhawatirkan ada yang terlewat dalam melakukan pengambilan data (Arikunto, 2014:177).

**Tabel 2.** Sampel Penelitian Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 Gerokgak

No	Kelas	Jumlah Peserta didik
1	IX F	35
2	IX G	35
3	IX H	36
<b>Jumlah</b>		<b>106</b>

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument penilaian berupa angket untuk mengidentifikasi motivasi berprestasi terhadap kebugaran jasmani pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Gerokgak. Penilaian berupa angket ini berisi bagian isi dan bagian alasan. Bagian pertama memuat respon peserta didik terhadap pilihan pada angket yang disediakan yang berkaitan dengan konten, sedangkan bagian kedua menuntut peserta didik agar memberikan alasan atas jawaban pada bagian pertama.

Angket yang akan digunakan penelitian terdiri dari butir-butir pertanyaan motivasi menjaga kebugaran jasmani peserta didik yang termasuk ke dalam jenis kuisioner tertutup karena penelitian sudah menyediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Ditinjau dari jawaban yang diberikan angket yang digunakan penelitian termasuk angket tertutup karena respon menjawab sesuai dengan pilihan yang sudah disediakan. Kuisioner

diberikan kepada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 1 Gerokgak yang menjadi sampel penelitian.

Pada penelitian menggunakan ini instrumen penelitian kualitatif dengan angket yang berisi pernyataan yang digunakan untuk mengungkapkan motivasi terhadap kebugaran jasmani ditinjau dari faktor instrinsik (rasa tertarik, perhatian, aktivitas) dan faktor ekstrinsik (lingkungan dan alat/fasilitas). Dalam menyusun angket mengacu pada pendapat Sugiyono dalam (Budiarta, 2018:42), harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut: a) Apakah isi pertanyaan tersebut merupakan bentuk pengukuran atau bukan; b) Bahasa yang digunakan dalam penelitian kuisioner (angket) harus disesuaikan dengan kemampuan berbahasa responden; c) Tipe dalam pertanyaan angket dapat terbuka atau tertutup, dan bentuknya dapat menggunakan kalimat positif dan negatif; d) Setiap pertanyaan dalam angket tidak mendua atau (*double-barreled*) sehingga menyulitkan responden untuk memberikan jawaban; e) Setiap pertanyaan dalam instrumen angket, sebaiknya tidak juga menanyakan hal-hal yang sekitarnya responden sudah lupa, ataupun pertanyaan memerlukan jawaban dengan berfikir berat; f) Pertanyaan dalam angket sebaiknya tidak menggiring jawaban yang baik saja atau yang jelek saja; g) Pertanyaan dalam angket sebaiknya tidak terlalu panjang, sehingga akan membuat jenuh responden untuk mengisi; h) Urutan pertanyaan dalam angket, dimulai dari yang umum menunjuk ke hal yang spesifik, atau dari yang mudah menuju ke hal yang sulit, atau diacak; i) Angket yang diberikan kepada responden adalah instrumen penelitian, yang digunakan untuk mengukur variable yang akan diteliti; j) Penampilan fisik angket sebagai alat pengumpulan data akan mempengaruhi responden dalam mengisi angket.

**Tabel 3.** Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir
Motivasi	Intrinsik	1. Kebutuhan	1,2
		2. Pengalaman	3,4
		3. Perhatian	5,6
		4. Rasa tertarik	7,8
		5. Kenyamanan	9,10
	Ekstrinsik	1. Sarana prasarana	11,12
		2. Aktivitas	13,14
		3. Kualitas sarana	15,16
		4. Kebugaran	17,18
		5. Aplikasi	19,20

Instrumen yang digunakan berupa angket terdiri dari pernyataan positif dan negatif, tingkat kesetujuan responden diklasifikasi sebagai berikut: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen yang digunakan berupa angket akan diuji reliabilitas dan validitasnya dengan melakukan uji ahli.

Agar data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, maka setiap butir jawaban diberi skor dalam bentuk skala Likert yang telah dimodifikasi dengan alternatif jawaban yang diberikan sebagai berikut:

**Tabel 4.** Skala Likert yang Telah Dimodifikasi

Alternatif Jawaban	Skor Butir Soal	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3

Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
---------------------------	---	---

(Sumber: Penskoran dalam Budiarta, 2018: 44)

Analisis deskriptif yang digunakan untuk mengetahui motivasi dari peserta didik yang berdasarkan deskriptif frekuensi, sehingga diketahui frekuensi, persentase, dan nilai dengan interval kategori pada Tabel 4.

**Tabel 5.** Interval Katagori

No	Kriteria	Persentase	Katagori
1.	$M_i + 1.5 SD_i, < M_i + 3.0 SD_i$	81,25 % – 100 %	Sangat Tinggi
2.	$M_i + 0,5 SD_i < M_i + 1,5 S_d_i$	68,75 % – 80 %	Tinggi
3.	$M_i - 0,5 SD_i < M_i + 0,5 SD_i$	56,25 % – 67,5 %	Sedang
4.	$M_i - 1,5 SD_i < M_i - 0,5 SD_i$	43,75 % – 55 %	Rendah
5.	$M_i - 3.0 SD_i < M_i - 1.5 SD_i$	25 % – 42,5 %	Sangat Rendah

(Sumber: Koyan, 2012)

Untuk memperoleh dan mengetahui seberapa besar motivasi peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Gerokgak menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 ditentukan dengan penghitungan skor dari indikator motivasi intrinsik dan ekstrinsik dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Motivasi} &= \frac{x_1 + x_2}{2} \\ &= \frac{74,4 + 69,2}{2} \\ &= 71.8 \end{aligned}$$

Keterangan:

 $x_1$  = Nilai Presentase Motivasi Intrinsik $x_2$  = Nilai Presentase Motivasi Ekstrinsik

## Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini variabel bebas yang diambil adalah motivasi peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Gerokgak terhadap kebugaran jasmani di masa pandemi. Hasil dari data penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang diisi oleh setiap responden. Untuk mempermudah penyajian data penelitian, maka data mentah sebelum dianalisis perlu dideskripsikan. Terdapat beberapa faktor yang diamati terhadap motivasi dalam menjaga kebugaran jasmani yaitu faktor perhatian, rasa tertarik, perasaan senang, aktivitas, guru, sarana, keluarga dan yang terakhir lingkungan. Berikut adalah hasil dari analisis deskriptif data motivasi peserta didik. Penelitian ini mengkategorikan data menjadi 5 kategori, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Perhitungan kategori tersebut dibuat berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi yang merupakan hasil dari perhitungan deskriptif yang telah dilakukan sebelumnya. Pengukuran motivasi peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Gerokgak dalam menjaga kebugaran jasmani telah diukur menggunakan angket yang diisi dalam google form yang terdiri dari 20 butir pernyataan.

Dari hasil analisis 10 pernyataan Motivasi intrinsik bila dirata-ratakan memperoleh rata-rata skor 74.4. Sedangkan hasil analisis 10 pernyataan Motivasi ekstrinsik bila dirata-ratakan memperoleh rata-rata skor 69.2. Berdasarkan rata-rata skor yang diperoleh pada setiap komponen indikator Motivasi yang dibagi menjadi indikator Motivasi intrinsik dan

indikator Motivasi ekstrintik dari 106 orang peserta didik sebagai sampel dalam penelitian memperoleh rata-rata. Berdasarkan kedua indikator pada variabel Motivasi peserta didik SMP Negeri 1 Gerokgak diperoleh rata-rata skor 71.8, bila dikonversikan ke dalam Tabel interval kategori berapa pada katagori tinggi.

Selanjutnya, pnelitian terkait Motivasi Peserta Didik terhadap Kebugaran Jasmani. Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo dan Ferindo (2017) yang berjudul “Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan” menunjukkan hasil bahwa Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Dari Penelitian Atwi & Firdaus (2020) juga menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dengan motivasi belajar siswa kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan dimana  $r_{hit}(0.928) > r_{tab}(0.532)$ .

## Simpulan

Simpulan pada penelitian ini Motivasi peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Gerokgak terhadap kebugaran jasmani di masa pandemi covid 19 tahun ajaran 2020/2021. Maka ditemukan bahwa motivasi peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 gerokgak di kategori tinggi. Sebab dari hasil analisis 10 pertanyaan instrinsik rata-rata 74.4 dan 10 ekstrinsik ditemukan hasil rata-rata 69.2 maka dari hasil kedua pertanyaan tersebut mendapatkan rata-rata skor 71.8, bila dikonversikan ke dalam tabel interval kategori berapa pada katagori tinggi. Dari hasil tersebut biasa di katakana peserta didik SMP Negeri 1 Gerokgak termasuk dalam kategori memiliki motivasi yang tinggi.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut: a) Bagi Peserta Didik, Menjadi masukan sekaligus memacu semangat peserta didik untuk menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19; b) Bagi Sekolah, Sekolah diharapkan mampu mengontrol peserta didik untuk selalu menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19; c) Bagi Peneliti Selanjutnya, Peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan penelitian dengan populasi yang lebih besar dan variabel yang beragam agar hasil yang diperoleh dalam penelitian lebih objektif..

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Atwi, Z., & Firdaus, K. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. *Jurnal JPDO*, 3(1), 24–29. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/609/185>
- Budiarta, R. (2018). Motivasi Peserta Didik Terhadap Ekstrakurikuler woodball di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjar Kabupaten Buleleng Tahun Pelajaran 2017/2018. *Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Ganesha*.
- Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. D. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 123–140. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.57>
- Emda, A. (2018). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 172. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Kompri. (2016). *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*. PT Rosda Karya.
- Muliani. (2015). Motivasi, Komitmen dan Budaya Lingkungan Belajar terhadap Prestasi Belajar Peserta Kursus Toefl Preparation pada Pusat Bahasa Universitas Hasanuddin.

- Jurnal Analisis*, 4(2).  
<http://pasca.unhas.ac.id/jurnal/files/549b9a5066ffb1789ac6e1d26a03cecb.pdf>
- Purwanto, R. (2011). Peningkatan Motivasi dan Hasil Belajar Siswa pada Kompetensi Sistem Koordinasi melalui Metode Pembelajaran Teaching Game Team terhadap Siswa Kelas XI IPA SMA Smart Ekselensia Indonesia Tahun Ajaran 2010-2011. *Jurnal Pendidikan Dompet Dhuafa*, 1. <http://purwoudiutomo.com/wp-content/uploads/2011/09/Peningkatan-Motivasi-dan-Hasil-Belajar-Siswa-dengan-Teaching-Game-Team.pdf>
- SAHUDIN WIBOWO, A. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 390–395.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19518>
- Simarmata, A. A. (2013). Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Kecemasan pada Siswa Kelas VI Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1).  
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/25080>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.