



## Motivasi Peserta Didik Berolahraga pada Masa Pandemi Covid-19

I Gede Ari Suandiana<sup>1\*</sup>, I Wayan Artanayasa<sup>2</sup>, I Ketut Semarayasa<sup>3</sup> 

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pendidikan Ganesha

\*Corresponding author: [arisuandiana53@gmail.com](mailto:arisuandiana53@gmail.com)

### Abstrak

Olahraga menjadi suatu kebutuhan yang penting ditengah pandemic covid-19. Olahraga memiliki manfaat yang sangat baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan juga meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Disisi lain olahraga dapat membentuk sel tubuh yang berguna untuk mencegah penyakit seperti kanker, diabetes, cedera, serta menurunkan tingkat stres. Persebaran virus covid-19 memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan kegiatan olahraga pada siswa. Hal ini salah satunya disebabkan oleh kurangnya motivasi siswa dalam melakukan kegiatan olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti motivasi peserta didik dalam berolahraga pada masa pandemic covid-19 di SMP Negeri satu atap 1 Gerokgak. Penelitian ini melibatkan siswa kelas VII, VIII, IX dengan menggunakan non-random sampling yaitu quota sampling sebesar 25%. Sehingga, sampel yang digunakan yaitu 32 siswa dari total siswa di SMP Negeri satu atap 1 Gerokgak. Hasil yang didapat menunjukan bahwa motivasi siswa SMP Negeri satu atap 1 gerokgak dalam berolahraga di masa pandemi yaitu sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan skor yang dicapai yaitu sebesar 61.

**Kata Kunci:** Motivasi, Covid-19 Pandemic, Olahraga

### Abstract

Sport has become a necessity during the COVID-19 pandemic. Sports have excellent benefits for increasing endurance and also increasing student learning concentration. On the other hand, exercise can form body cells useful for preventing cancer, diabetes, injury, and lowering stress levels. The spread of the covid-19 virus has a significant impact on the development of sports activities for students. It is partly due to the lack of student motivation in carrying out sports activities. This study aimed to examine students' motivation to exercise during the COVID-19 pandemic at SMP Negeri satu atap 1 Gerokgak. This study involved seventh, eighth, and ninth-grade students using non-random sampling, namely 25% quota sampling. Thus, the sample used was 32 students from the total students at the SMP Negeri satu atap 1 Gerokgak. The results obtained showed that the students' motivation of SMP Negeri satu atap 1 Gerokgak in exercising during the pandemic was very high. It is indicated by the score achieved, which is equal to 61.

**Keywords:** Motivation, Pandemic Covid-19, Sports.

#### History:

Received: 03 Oktober 2021

Revised: 29 Oktober 2021

Accepted: 01 November 2021

Published: 25 November 2021

**Publisher:** Undiksha Press

**Licensed:** This work is licensed under

a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## **Pendahuluan**

Olahraga merupakan kebutuhan yang diperlukan setiap individu untuk meningkatkan imunitas tubuh. Selain itu banyak manfaat yang dapat dirasakan saat melakukan olahraga diantaranya olahraga dapat mencegah penyakit jantung, diabetes, osteoporosis, kanker, obesitas, dan cedera. Kemudian, olahraga merupakan kegiatan refleksi dalam bermasyarakat (Mutohir & Maksum, 2007). Dengan begitu kegiatan positif yang dilakukan melalui olahraga memiliki dampak yang baik untuk diri manusia. Ruseski (2014) menyatakan bahwa kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan resiko penyakit berbahaya. Adapun beberapa fungsi dari olahraga menurut Wilkwerson dan Dodder (Harsuki, 2003) yaitu pelepasan emosi, menentukan identitas, kontrol sosial, sosialisasi, agen perubahan, semangat kolektif, dan sukses. Olahraga juga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri serta meningkatkan kemampuan berkonsentrasi. Hal ini selaras dengan pendapat Janpurba (2011) yaitu dengan rutin berolahraga dapat meningkatkan masa otot dan daya tubuh karena olahraga dapat merangsang sel-sel tubuh untuk berkembang. Manfaat olahraga dapat dikembangkan juga melalui pendidikan yang ada disekolah. Pendidikan olahraga merupakan salah satu subjek yang dapat dikembangkan melalui pembelajaran disekolah.

Pendidikan saat ini merupakan kegiatan yang dilakukan secara sadar melalui proses interaksi antara siswa dan guru. Dalam pendidikan terdapat tiga aspek yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Pendidikan merupakan kegiatan yang saling berkaitan antara peserta didik, guru, pembelajaran serta lokasi pembelajaran yang mana tidak terlepas dari adanya keterbatasan dalam setiap kegiatannya (Siswoyo, 2007). Keterkaitan antara elemen pada pendidikan mampu menumbuhkan generasi yang cerdas dan berkarakter.

Namun, belakangan ini dunia sedang dilanda oleh suatu fenomena yang menyebabkan pemberhentian pembelajaran tatap muka disekolah. Sehingga pembelajaran olahraga juga terhenti sementara. Tetapi, saat ini olahraga menjadi hal yang utama ditengah pandemi covid-19. Pandemi covid-19 merupakan kondisi dimana peserta didik mengalami keterbatasan untuk mendapat pembelajaran olahraga disekolah. Keterbatasan ini menghambat pergerakan siswa yang ingin melakukan kegiatan, salah satunya kegiatan olahraga.

Fakta lainnya adalah banyak siswa yang tidak memanfaatkan waktu yang dimiliki selama ini dengan efektif. Banyak dikalangan siswa menggunakan waktunya untuk bermain game, gadget, dan sedikit meluangkan waktunya untuk berolahraga. Banyak hal yang dapat mempengaruhi kurangnya minat dalam berolahraga selain tidak memanfaatkan waktu yang dimiliki secara efektif. Selain itu, keterlibatan orangtua juga akan mempengaruhi aktivitas siswa selama tidak berlangsungnya pembelajaran tatap muka.

Dalam melakukan sesuatu, manusia perlu memiliki dorongan atau motivasi yang mengarahkan untuk melakukan hal tersebut. Motivasi merupakan suatu bentuk kata yang berasal dari kata “motif” yang berarti sebagai upaya untuk mendorong seseorang dalam melakukan sesuatu (Sardiman, 2011). Sardiman menambahkan bahwa motivasi berasal dari dalam diri seseorang namun terdapat faktor luar yang mempengaruhi motivasi itu sendiri.

Motivasi siswa yang kurang disebabkan oleh kurangnya kesadaran siswa tentang manfaat dan pentingnya olahraga ditengah pandemi covid-19. Namun, olahraga sayogyanya tidak hanya dilakukan setiap hari bukan hanya saat pandemic yang berguna untuk meningkatkan imun tubuh agar tidak terpapar virus yang membahayakan diri. Virus yang saat ini dapat menyebar melalui percikan (droplet) dari saluran pernapasan saat batuk ataupun bersin. Dampak yang terjadi akibat mewabahnya virus ini menjadi salah satu faktor menurunnya motivasi siswa dalam berolahraga, maka dari itu mengetahui motivasi siswa dalam berolahraga sangat penting dilakukan guna meningkatkan semangat dan menjaga kesehatan mereka.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui motivasi peserta didik SMP Negeri satu atap 1 Gerokgak untuk memperbaiki imun dan meningkatkan kesehatan siswa SMP Negeri satu atap 1 Gerokgak. Penelitian ini dilakukan melalui pengenalan dan pembahasan sikap positif terhadap olah raga. Sehingga dalam pengembangannya, guru dan orangtua mengambil peran penting untuk mendorong siswa dalam berolahraga. Selain sedikitnya waktu yang diluangkan untuk berolahraga, siswa memiliki motivasi yang kurang untuk melakukan olahraga. Namun, disisi lain gadget memiliki peran penting bagi siswa untuk mempermudah mereka mengakses kegiatan yang berkaitan dengan olahraga.

### **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan survei dalam pengumpulan data. Subjek penelitian ini merupakan siswa kelas VII, VIII, IX SMP negeri 1 Atap Gerokgak yang berjumlah 125 orang. Penelitian ini menggunakan random sampling dengan besaran 25% sehingga didapat 32 responden dari total keseluruhan siswa di SMP Negeri 1 Atap Gerokgak. Dalam pengumpulan data terdapat tiga proses yang dilakukan yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan pelaporan. Setiap tahap dilakukan dengan proses yang berbeda. Pada tahap persiapan dilakukan dengan menyiapkan instrument penelitian yang berupa test. Selanjutnya, tahap pelaksanaan dilakukan dengan mendistribusikan instrumen yang sudah dirancang. Pada tahap terakhir dilakukan dengan menanalisis dan melaporkan hasil sesuai dengan keadaan lapangan.

Dalam tahap perancangan, instrumen yang digunakan melalui beberapa uji kelayakan. Sehingga instrumen dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Uji pertama yang dilakukan adalah uji validitas. Menurut Dantes (2012), validitas merupakan rentangan pengukur yang digunakan untuk mengukur sesuatu yang seharusnya diukur. Jika hasil yang diukur menyatakan bahwa semakin tinggi angka validitas suatu instrument, maka hal itu menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan sudah mengenai sasaran. Uji validitas yang dilalui terbagi menjadi dua tahapan yaitu uji validitas tampang dan uji isi..

### **Hasil dan Pembahasan**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri satu atap 1 Gerokgak dengan memberikan tes yang sudah dirancang sebelumnya mengenai motivasi siswa dalam berolahraga di masa pandemic covid-19. Pengambilan data dilakukan pada 27 sampai dengan 29 Agustus 2020. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan google form yang memudahkan responden untuk mengisi dengan keterbatasan waktu dan tempat dimasa pandemi.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi responden dalam memberikan jawaban terhadap kusiioner yang diberikan. Faktor yang mempengaruhi yaitu kebutuhan, pengalaman, perhatian, rasa tertarik, kenyamanan, sarana dan prasarana, aktivitas, kualitas sarana, kebugaran, dan aplikasi.

Hasil penelitian ini dapat dilihat pada diagram dibawah ini:

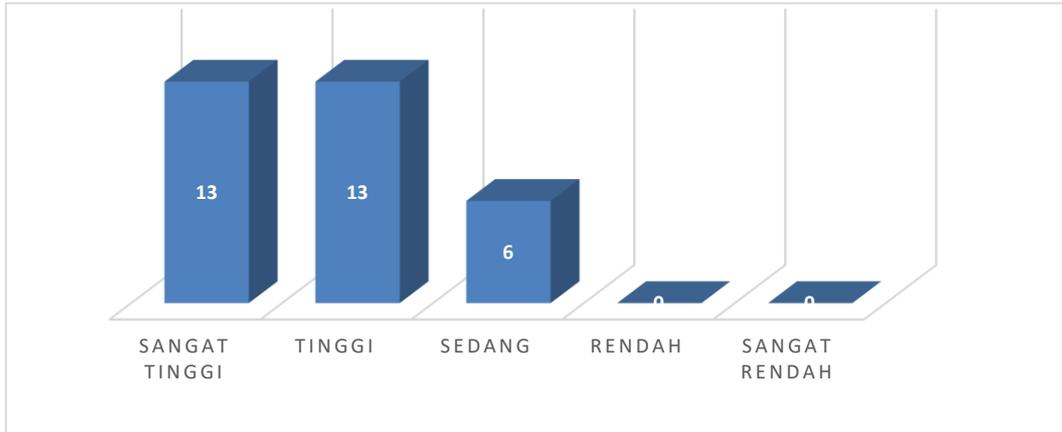


Diagram 1. Hasil Perhitungan Motivasi Peserta Didik SMP negeri 1 Atap Gerokgak

Berdasarkan data yang ditampilkan pada diagram 1, dapat dideskripsikan bahwa siswa yang memiliki motivasi sangat tinggi untuk berolahraga selama pandemic covid-19 sebanyak 13 orang. Namun, jumlah yang sama ditunjukkan oleh siswa yang memiliki motivasi tinggi sebanyak 13 orang. Perbedaan jumlah yang signifikan ditunjukkan oleh siswa yang memiliki motivasi sedang sebanyak 6 orang siswa.

Berdasarkan tujuan utama dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui motivasi siswa dalam berolahraga dimasa pandemic covid-19 di SMP Negeri satu atap 1 Gerokgak diperoleh hasil bahwa siswa memiliki motivasi berolahraga selama pandemic covid-19. Hal ini ditunjukkan dengan hasil yang diperoleh setelah pengumpulan data. Perhitungan yang dilakukan menunjukkan angka 61 yang berada pada kategori sangat tinggi. Hal tersebut mengindikasikan bahwa siswa dari SMP Negeri satu atap 1 Gerokgak memiliki motivasi yang tinggi untuk berolahraga yang dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik.

Selain itu, hasil tersebut mengindikasikan bahwa siswa memiliki keinginan dalam menjaga kebugaran dan imunitas tubuh selama pandemic covid-19. Hasil dari penelitian ini memiliki hasil yang sama dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Indrawan dan Riyoko, (2020), penelitian yang berjudul “Motivasi Masyarakat Berolahraga Jakabaring Sport City Palembang” dipengaruhi oleh kedua faktor tersebut. Faktor ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi masyarakat lebih besar dibandingkan dengan faktor intrinsik dengan perolehan skor sebesar 81% untuk faktor instrinsik dan 82% untuk faktor ekstrinsik. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Abdulaziz, Dharmawan, & Putri, 2016) yang meneliti tentang motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga disore hari yang dilakukan disekitar area Taman Sutera Universitas Negeri Malang mengungkapkan bahwa mahasiswa melakukan aktivitas olahraga dikarenakan keinginan untuk memiliki rasa aman. Selain itu, mereka menyatakan bahwa terdorong untuk menjaga kebugaran kondisi tubuh. Harianto dan Hartati (2016) yang melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Gondang dan MTS Miftahul Ulum Gondang juga menyatakan bahwa siswa dari kedua sekolah memiliki motivasi yang sama tingginya dalam mengikuti pembelajaran dan aktivitas dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Data tersebut mengindikasikan bahwa siswa dikedua sekolah memiliki motivasi dan kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya berolahraga. Munandar dan Hartati (2016) juga meneliti tentang motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran jasmani, olahraga, dan kesehatan pada siswa kelas tiga dan lima di SDN Jatilangkung. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tidak adanya perbedaan motivasi antara siswa dikelas tigas dan kelas 5 dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Penelitian terakhir yang memiliki hasil yang sama dengan penelitian saat ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ginanjar (2018) tentang model pembelajaran taktis dan motivasi belajar

terhadap kebugaran jasmani siswa SMK. Hasil pada penelitian tersebut menyatakan bahwa tidak adanya korelasi antara pembelajaran dengan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani.

### Simpulan

Seperti yang sudah diketahui, pandemi covid-19 memiliki dampak yang signifikan terhadap kehidupan. Salah satunya dalam dunia pendidikan. Selama pandemi covid-19 pembelajaran tatap muka dihentikan sementara. Hal ini mempengaruhi motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu, pembelajaran olahraga menjadi terhambat karena tidak adanya aktivitas yang dapat dilakukan disekolah. Sehingga, pentingnya untuk mengetahui minat atau motivasi siswa dalam berolahraga selama pandemi covid-19. Berdasarkan hasil penelitian mengenai motivasi siswa dalam berolahraga dimasa pandemi covid-19 dapat disimpulkan bahwa siswa di SMP Negeri 1 Atap Gerokgak memiliki motivasi yang tinggi dalam berolahraga dimasa pandemi covid-19. Hasil dalam penelitian ini ditunjukkan dengan banyak siswa yang masih memiliki motivasi tinggi dalam melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini maka terdapat beberapa saran yang diberikan kepada siswa, guru, serta peneliti selanjutnya. Saran yang pertama untuk siswa diharapkan untuk meningkatkan motivasi dalam berolahraga dimasa pandemi guna menjaga kebugaran dan imunitas tubuh agar tidak terpapar covid-19. Banyak hal positif yang dapat dilakukan salah satunya dengan rutin berolahraga, Saran yang kedua diberikan kepada guru PJOK. Guru diharapkan untuk lebih mengembangkan media pembelajaran khususnya untuk pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan agar siswa dapat termotivasi untuk berolahraga dimasa pandemi covid-19. Guru juga bisa berkreasi melalui media yang akan digunakan dalam pembelajaran. Dan saran yang terakhir diberikan kepada peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya bisa menggunakan penelitian saat ini sebagai acuan dan referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih objektif. Sekain itu, peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan cakupan penelitian yang terkait dengan motivasi siswa dalam berolahraga.

### Daftar Pustaka

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area taman sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport. Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), 113–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i2.7594>
- Ginanjari, A. (2018). Model pembelajaran taktis dan motivasi belajar terhadap kebugaran jasmani siswa SMK. *Jurnal Kependidikan*, 2(2), 409–419. <https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.10746>
- Hariato, M. I. F., & Hartati, S. C. Y. (2016). Perbandingan motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan antara siswa kelas VII SMP Negeri 1 Gondang dengan MTS Miftahul Ulum Gondang, Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 4(2), 301–306.
- Harsuki, H. (2003). *Perkembangan olahraga terkini*. Rajagrafindo Persada.
- Indrawan, Y., & Riyoko, E. (2020). Kebijakan dispora kota Palembang dalam mengembangkan minat masyarakat untuk berolahraga. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 3(2), 157. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4449>
- Munandar, A., & Hartati, S. C. Y. (2016). Perbandingan motivasi siswa dalam mengikuti

pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswa kelas 3 dan kelas 5 di SDN Jatilangkung Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 231–235.

Mutohir, T. C., & Maksun, A. (2007). *Sport development index*. Kemenpora.

Sardiman, A. (2011). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Raja Grafindo Persada.

Siswoyo, D. (2007). (2007). *Ilmu pendidikan*. UNY Press.