

MOTIVASI PESERTA DIDIK SMK TRIATMAJAYA SINGARAJA MENJAGA KEBUGARAN JASMANI PADA MASA PANDEMI COVID-19

I Wayan Wisma Pratama Putra¹, I.K. Budaya Astra², I.G. Suwiwa³

¹²³Program Studi Penjaskesrek, Jurusan Pendidikan Olahraga,
Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Pendidikan Ganesha,
Singaraja-Indonesia

Email : wismapratama25@gmail.com, budaya.astra@undiksha.ac.id,
suwiwagede@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi peserta didik SMK Triatmajaya Singaraja Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan survei. Populasi dari penelitian ini menggunakan peserta didik kelas XI SMK Triatmajaya Singaraja tahun ajaran 2020/2021 dengan jumlah total sebanyak 232 orang. Metode pemilihan sampel menggunakan *non random sampling* yaitu *quota sampling* dengan besaran 25% dari jumlah total populasi, sehingga jumlah sampel sebanyak 58 orang. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan kategori interval. Hasil dari penelitian ini yaitu pada faktor intrinsik motivasi peserta didik SMK Triatmajaya Singaraja dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 memperoleh skor 79,5 jika dikonversikan ke dalam interval kategori termasuk dalam kategori sangat tinggi. Sedangkan pada faktor ekstrinsik motivasi peserta didik SMK Triatmajaya Singaraja dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 memperoleh skor 7,44 jika dikonversikan ke dalam interval kategori termasuk dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan kedua indikator pada variabel, motivasi peserta didik SMK Triatmajaya Singaraja dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 memperoleh skor 76,9. Jika dikonversikan ke dalam interval kategori, motivasi peserta didik SMK Triatmajaya Singaraja menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 termasuk dalam kategori sangat tinggi. Dengan demikian peserta didik SMK Triatmajaya Singaraja bisa menjadi contoh untuk peserta didik yang lain agar dapat menjaga dan melaksanakan aktivitas kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 serta meningkatkan kekebalan tubuh.

Kata kunci: Motivasi, Kebugaran Jasmani, Pandemi Covid-19

ABSTRACT

This research purposed to investigate the motivation of Triatmajaya Vocational School Students in Maintaining Physical Fitness during the Covid-19 Pandemic. This research was a descriptive qualitative survey-based study. The population of this research was 232 eleventh-grade students of

Triatmajaya Vocational School Singaraja in academic years 2020/2021. The sampling technique used was non-random sampling, which the sampling quota was 25% of the total population, then the sample chosen was 58 students. The data analysis technique used was the descriptive qualitative statistic. The result of this research shows that the intrinsic factor of Triatmajaya Vocational School students' motivation in maintaining physical fitness during the covid-19 pandemic get a score of 79.5 and it belongs to the very high category rating scale. Yet, in the irrelevant factor, the motivation of Triatmajaya Vocational School students in maintaining physical fitness during covid-19 pandemic get a score of 7.44, which belongs to the very high category rating scale. Based on both indicators in the variable of the motivation of Triatmaja Vocational School students in maintaining physical fitness during covid-19 pandemic get a score of 76.9 means that when converted into category intervals, the motivation of Triatmajaya Vocational School students in maintaining physical fitness during covid-19 pandemic was included in the very high category rating scale. Therefore, the students of Triatmajaya Vocational School can be example for other students to be able to maintain and carryout physical fitness activities during the covid-19 pandemic and increase immunity

Keywords: Motivation, Physical Fitness, Covid-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Penyebaran Virus Corona merupakan ancaman kesehatan global paling serius dalam beberapa dekade terakhir. Sejak pertama kali kasus penyakit Virus Corona ini dilaporkan di Wuhan, Provinsi Hubei, China pada 8 Desember 2019, wabah virus yang kemudian diberi nama Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARSCOV2) dan menyebabkan penyakit Coronavirus Disease-2019 (COVID-19) terus menyebar secara luas di berbagai negara. Sehingga pada Rabu, 11 Maret 2020, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan COVID-19 menjadi pandemi global mengingat penyebaran Virus Corona yang cepat hingga ke wilayah yang jauh dari pusat wabah dan sudah banyak negara di berbagai belahan dunia melaporkan adanya kasus positif COVID-19 ini. Bahkan per tanggal 10 April 2020, WHO mencatat ada 212 negara/kawasan

telah terkena dampak COVID-19 dengan total kasus positif COVID-19 berjumlah 1.439.516 orang dan 85.711 kematian (Siagian, 2020).

Jumlah penderita severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) atau COVID-19 hingga minggu awal di bulan Juni 2020 mencapai 7,039,918 orang dan menyebabkan 404,396 kematian. Manifestasi COVID-19 dapat menyebabkan acute respiratory distress syndrome (ARDS) dan / atau kegagalan multi-organ (MOF) dan kematian (Lippi, Lavie and Sanchis-Gomar, 2020; Mattiuzzi and Lippi, 2020; Atmojo, Arradini, Ernawati, Darmayanti, and Widiyanto., 2020) (Handayani, 2020).

Perubahan pola hidup sangat terasa ketika pandemi *Coronavirus (Covid-19)* seperti 4 bulan belakangan ini meluas dan berdampak ke berbagai negara tak terkecuali negara kita Indonesia. *Coronavirus* ini merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan

penyakit mulai dari gejala ringan hingga berat. *Covid-19* adalah penyakit baru yang belum pernah teridentifikasi sebelumnya pada manusia, gejala dan tanda-tanda umum bila terjangkit virus ini berupa batuk, demam tinggi, dan sesak nafas. Virus ini ditularkan melalui percikan air liur (*droplet*) saat batuk dan atau bersin. Ketika virus ini sudah memasuki tubuh manusia, ada masa inkubasi dari virus ini selama 5-6 hari bahkan terpanjang 14 hari. Pada tanggal 30 Januari 2020 WHO telah menetapkan kedaruratan kesehatan yang meresahkan dunia. Pada tanggal 2 Maret 2020, Indonesia teridentifikasi positif *Covid-19* sebanyak 2 kasus dan terus meningkat dalam 2 minggu, (Dewi, 2020). Dengan hadirnya *Coronavirus* ini di Indonesia sangat berdampak bagi seluruh kalangan masyarakat baik sektor ekonomi, sosial, pariwisata serta pendidikan. Setelah dikeluarkannya surat edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat COVID, dalam surat tersebut dijelaskan bahwa segala bentuk proses pembelajaran dilaksanakan di rumah masing-masing dengan melalui pembelajaran jarak jauh/daring.

Setelah dikeluarkan surat edaran untuk masyarakat pemerintah menghimbau agar seluruh masyarakat membatasi aktivitas di luar rumah yang mengumpulkan orang banyak, tak terkecuali dalam pendidikan khususnya pendidikan jasmani. Dalam himbauan pemerintah yang disalurkan ke masyarakat melalui aparatdaerah masing-masing bahwa salah satu cara untuk mencegah manusia tertular sari *Covid-19* adalah menjaga kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan modal dasar bagi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dengan waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan. Aktivitas olahraga sangat

mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, aktivitas olahraga memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melalui olahraga menurut Santosa (dalam Prativi, dkk : 2013). Dalam dunia pendidikan, kebugaran jasmani sangat diperlukan dalam memperlancar aktivitas peserta didik. dengan kebugaranjasmani yang baik maka peserta didik akan mudah dalam menjalankan segala bentuk aktivitas fisiknya dan bisa menjamin seseorang lebih siap dalam melaksanakan tugasnya serata menampilkan penampilan yang optimal. Dengan berubahnya pola belajar peserta didik akibat pandemi menjadikan peserta didik di seluruh Indonesia diarahkan untuk belajar dirumah dengan menggunakan berbagai media pembelajaran yang disarankan oleh pemerintah dan menuntut peserta didik serta guru untuk menguasai berbagai media dalam menunjang pembelajaran di rumah.

Dengan beragamnya media pembelajaran yang digunakan sekarang mau tidak mau peserta didik harus menumbuhkan kreativitas dan motivasi-motivasi mereka agar dapat menguasai materi pembelajaran. Bukan hanya materi pembelajaran, tetapi juga harus tetap menjaga kebugaran jasmani mereka. Menurut (Widijoto 2011) media pembelajaran adalah segala sesuatu yang digunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pengajaran), sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Seiring dengan perkembangan zaman kemajuan teknologi informasi dan komunikasi ini berlangsung dengan cepat dan menawarkan banyak kemudahan bagi

manusia dalam memperoleh informasi. Perbedaan jarak, waktu, dan tempat tidak lagi menjadi kendala dalam memperoleh informasi. Pemanfaatan aktivitas kebugaran jasmani dalam bentuk multimedia disebut *m-learning* pada aktivitas jasmani ini diharapkan dapat melatih dan membantu peserta didik dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi Covid-19 ini. *Smartphone* adalah benda yang sudah sangat menjamur dimasyarakat dan merupakan benda yang paling sering digunakan dalam kehidupan manusia di setiap harinya. Untuk memanfaatkan *smartphone* dalam menjaga kebugaran jasmani dengan tujuan membantu dan mempermudah para peserta didik dalam melakukan kegiatan aktivitas jasmani.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif jenis penelitian survei. Dalam penelitian ini peneliti tidak memberikan perlakuan, namun langsung mengambil data dari sumber data. Penelitian ini dirancang untuk menjelaskan dan mendeskripsikan mengenai Motivasi peserta didik dalam

menjaga kebugaran jasmani di masa pandemi covid-19.

Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMK Triatmajaya Singaraja tahun pelajaran 2020/2021 sebanyak 232 orang. Berdasarkan pernyataan Arikunto (2014) pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *non random sampling* yaitu *quota sampling* dengan besaran 25% dari total populasi sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 58 orang. Data penelitian ini dikumpulkan menggunakan instrument penelitian berupa kuisisioner yang diisi melalui *google form* oleh peserta didik. kuisisioner ini menggunakan skala likert dengan 4 dimensi penilaian yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Data penelitian ini dianalisis menggunakan statistic deskriptif kuantitatif dengan skala penilaian inrterval melalui bantuan *Microsoft Exel 2010*. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui motivasi peserta didik berdasarkan deskriptif frekuensi, skala penilaian inrterval yang dikalsifikasikan menjadi Sangat Tinggi, Tinggi, Sedang, Rendah, dan Sangat Rendah.

Tabel 1. Skala Penilaian atau Katagori

No	Kriteria	Persentase	Katagori
1.	$Mi + 1.5 SDi, \leq Mi + 3.0 SDi$	81,25 % – 100 %	Sangat Tinggi
2.	$Mi + 0,5 SDi \leq Mi + 1,5 Sdi$	68,75 % – 80 %	Tinggi
3.	$Mi - 0,5 SDi \leq Mi + 0,5 SDi$	56,25 % – 67,5 %	Sedang
4.	$Mi - 1,5 SDi \leq Mi - 0,5 SDi$	43,75 % – 55 %	Rendah
5.	$Mi - 3.0 SDi \leq Mi - 1.5 SDi$	25 % – 42,5 %	Sangat Rendah

(Sumber : Koyan: 2012)

Keterangan :

$$\begin{aligned} \text{Jumlah Max} &= \text{skor max} \times \text{jumlah pernyataan} \\ &= 4 \times 20 = 80 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Jumlah Min} &= \text{skor min} \times \text{jumlah pernyataan} \\ &= 1 \times 20 = 20 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Nilai Max (\%)} &= \frac{\text{Jumlah Max}}{\text{Jumlah Max}} \times 100 \\ &= \frac{80}{80} \times 100 \\ &= 100\% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Nilai Min (\%)} &= \frac{\text{Jumlah Min}}{\text{Jumlah Max}} \times 100 \\ &= \frac{20}{80} \times 100 \\ &= 25\% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mi} &= \frac{1}{2} \times (\text{nilai max} + \text{nilai min}) \\ &= \frac{1}{2} \times 125 \\ &= 62,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{SDi} &= \frac{1}{6} \times (\text{nilai max} - \text{nilai min}) \\ &= \frac{1}{6} \times 75 \\ &= 12,5 \end{aligned}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data hasil pengukuran motivasi peserta didik SMK Triatmajaya Singaraja dalam menjaga kebugaran jasmani telah diukur menggunakan angket yang diisi dalam *google form* yang terdiri dari 20 butir pernyataan yang tersaji pada tabel 2.

Tabel 2 . Analisis Data

No	Pernyataan	Tanggapan Responden				N	Rata-Rata	Kategori
		SS	S	TS	ST			
1.	Saya perlu berolahraga pada masa pandemi covid-19.	40	18	0	0	58	92.2	Sangat Tinggi
2.	Saya ingin melakukan aktivitas jasmani dengan mudah.	20	38	0	0	58	83.6	Sangat Tinggi
3.	Saya tertarik untuk memperhatikan teknik-teknik yang dijelaskan dalam aplikasi kebugaran.	11	44	3	0	58	78.4	Sangat Tinggi
4.	Aplikasi kebugaran jasmani sangat menarik bagi saya.	12	39	7	0	58	77.2	Sangat Tinggi
5.	Saya tertarik untuk mencari aplikasi kebugaran jasmani.	10	41	7	0	58	76.3	Sangat Tinggi
6.	Saya tertarik untuk melakukan aktivitas jasmani yang mudah.	19	39	0	0	58	83.2	Sangat Tinggi
7.	Aktivitas jasmani merupakan aktivitas yang menjenuhkan.	3	6	38	11	58	74.6	Sangat Tinggi
8.	Aktivitas jasmani memberikan hal yang positif pada diri saya.	31	27	0	0	58	88.4	Sangat Tinggi
9.	Saya merasa senang dalam melakukan aktivitas jasmani pada masa pandemi.	18	34	6	0	58	80.2	Sangat Tinggi
10.	Saya tidak nyaman dengan aktivitas jasmani yang sulit dilakukan.	5	28	20	5	58	60.8	Tinggi
11.	Saya melakukan aktivitas jasmani dengan sarana yang memadai	6	48	4	0	58	75.9	Sangat Tinggi

No	Pernyataan	Tanggapan Responden				N	Rata-Rata	Kategori
		SS	S	TS	STS			
12.	Sarana yang ada tidak membantu dengan baik dalam melakukan aktivitas gerak.	2	16	38	2	58	67.2	Sangat Tinggi
13.	Mudahnya mencari aplikasi-aplikasi kebugaran jasmani di <i>smartphone</i>	8	44	5	1	58	75.4	Sangat Tinggi
14.	Berbagai macam aplikasi sangat membantu saya menjaga kebugaran jasmani.	9	45	4	0	58	77.2	Sangat Tinggi
15.	Aktivitas gerak yang ada diaplikasi kebugaran sangat membantu.	13	42	3	0	58	79.3	Sangat Tinggi
16.	Gerakan-gerakan sangat mudah untuk dilakukan dan efektif.	12	46	0	0	58	80.2	Sangat Tinggi
17.	Saya tidak mengetahui manfaat dari kebugaran jasmani.	15	7	33	15	58	75.9	Sangat Tinggi
18.	Saya lebih mudah menjaga pola hidup sehat dengan dibantu oleh aplikasi di <i>smartphone</i> .	9	33	16	0	58	72.0	Sangat Tinggi
19.	Banyaknya aplikasi di <i>smartphone</i> membuat saya lebih leluasa melakukan aktivitas gerak.	8	38	11	1	58	72.8	Sangat Tinggi
20.	Saya tidak mengetahui tentang aplikasi kebugaran pada <i>smartphone</i>	2	16	37	3	58	67.7	Sangat Tinggi

Keterangan:

SS : Sangat Setuju

S: Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

N: Jumlah Responden

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif

NO	Indikator	Jumlah responden	Rata-Rata	Kategori
1	Faktor Intrinsik	58	79,5	Sangat Tinggi
2	Faktor Ekstrinsik	58	74,4	Sangat Tinggi

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 3 diatas, dari hasil analisis 10 pernyataan motivasi intrinsik bila dirata-ratakan memperoleh rata-rata skor 79,5 bila dikonversikan pada skala penilaian inrterval katagori motivasi intrinsik dalam kategori Sangat Tinggi. Sedangkan hasil analisis 10 pernyataan motivasi ekstrinsik bila dirata-ratakan memperoleh rata-rata skor 74,4 bila dikonversikan pada tabel Rumus :

$$\begin{aligned} \text{Motivasi} &= \frac{\bar{X}_1 + \bar{X}_2}{2} \\ &= \frac{79.5 + 74.4}{2} \\ &= 76.9 \end{aligned}$$

Berdasarkan kedua indikator pada variabel motivasi peserta didik SMK Triatmajaya Singaraja diperoleh rata-rata skor 79,6, bila dikonversikan ke dalam tabel skala penilaian inrterval katagori berada pada katagori sangat tinggi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu peserta didik SMK Triatmajaya Singaraja memiliki motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 yang digolongkan dalam kategori baik berdasarkan analisis interval. Hasil analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif motivasi peserta didik SMK Triatmajaya Singaraja menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 memperoleh skor 79,6 pada tabel skala penilaian inrterval katagori berada pada katagori sangat tinggi. Artinya motivasi peserta didik SMK Triatmajaya menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 dalam kategori sangat tinggi.

skala penilaian inrterval katagori motivasi ekstrinsik dalam kategori sangat tinggi.

Berdasarkan rata-rata skor yang diperoleh pada setiap komponen indikator motivasi yang dibagi menjadi indikator motivasi intrinsik dan indikator motivasi ekstrintik dari 58 orang peserta didik sebagai sampel dalam penelitian memperoleh rata-rata motivasi sebagai berikut :

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, adapun beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

Kepada peserta didik dari hasil survey agar menjadi lebih termotivasi dalam menjaga kebugaran jasmani guna mencegah penularan covid-19 ddengan cara meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas jasmani. Kepada guru yang melaksanakan pembelajaran daring, agar selalu mengingatkan dan memotivasi peserta didik agar tetap menjaga kesehatan melalui kebugaran jasmani di tengah masa pandemi covid-19 ini. Saran kepada peneliti lain yang berminat mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai survey motivasi peserta didik dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19 menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi untuk meneliti dalam ruang lingkup yang lebih luas, sehingga diperoleh sumbangan ilmu yang yang lebih baik dan sesuai dengan perkembangan zaman dan diperoleh dalam penelitian objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini, 2006. "*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*". Jakarta : PT Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsini, 2014. "*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*". Jakarta : PT Rineka Cipta

- Dewi, W. A. F. (2020). Dampak Covid-19 terhadap implementasi pembelajaran daring di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 55-61.
- Handayani, Rina Tri. 2020. Pandemi Covid-19, Respon Imun Tubuh, Dan Herd Immunity. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Volume 10 No 3*, Hal 373 - 380, Juli 2020.
- Irianto, D P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset
- Koyan, I Wayan. 2012. *Statistika Pendidikan, Teknik Analisis Data Kuantitatif*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Siagian, Tiodora Hadumaon. 2020. Mencari Kelompok Berisiko Tinggi Terinfeksi Virus Corona Dengan Discourse Network Analysis. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia VOLUME 09 Artikel Penelitian 98 • Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia : JKKI*, Vol. 09, No. 02 Juni 2020.
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).