



Motivasi Peserta Didik Dalam Menjaga Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi Covid 19

Luh Putu Astiti Adi^{1*}, I Nyoman Kanca², I Wayan Artanayasa³ 

^{1,2,3} Prpgram Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 22, 2022

Revised January 29, 2022

Accepted April 14, 2022

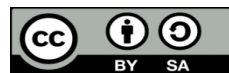
Available online April 25, 2022

Kata Kunci:

Motivasi, Daya Tahan, Pandemi Covid-19

Keywords:

Motivation, endurance, pandemic of COVID 19



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2022 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Guru PJOK mengungkapkan bahwa aktivitas gerak siswa di rumah tidak bisa di kontrol langsung sehingga guru selalu mengingatkan siswa agar selalu menjaga daya tahan tubuh dengan cara melakukan olahraga aktivitas fisik dan dibarengi dengan pola makan yang teratur. Daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng menghadapi virus corona COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis motivasi peserta didik dalam menjaga daya tahan tubuh di masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi dari penelitian ini menggunakan peserta didik kelas VIII dengan jumlah total sebanyak 56 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data deskriptif dengan skala penilaian inrterval dari jawaban peserta didik. Hasil dari penelitian ini pada motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 peserta didik (7,14%), berada pada kategori tinggi sebanyak 31 peserta didik (55,36%), berada pada kategori sedang sebanyak 19 peserta didik (33,93%), berada pada kategori rendah sebanyak 1 peserta didik (1,79%), dan berada pada kategori sangat rendah sebanyak 1 peserta didik (1,79%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki motivasi yang tinggi dalam menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP.

ABSTRACT

The PJOK teacher revealed that students' movement activities at home could not be directly controlled. Hence, the teacher always reminds students to maintain their immune systems through sports and physical activity accompanied by a regular diet. Strong body immunity is one of the strongholds against the COVID-19 coronavirus. This study analyses students' motivation to maintain endurance during the Covid-19 Pandemic. This research is descriptive. The population of this study used class VIII students with a total of 56 people. The data analysis technique is a descriptive data analysis with an interval rating scale from students' answers. The results of this study on the motivation of students to maintain endurance in class VIII in junior high school in the very high category were four students (7.14%) were in the high category. As many as 31 students (55.36%) were in the category. In comparison, there were 19 students (33.93%). In the low category, there was 1 student (1.79%), and in the deficient category, there was 1 student (1.79%). The data shows that most students have high motivation in maintaining endurance in class VIII in junior high school. The study results also show that students' motivation level maintains endurance in class VIII at junior high school.

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyampaikan bahwa wabah ini sebagai pandemi global karena penularan virus ini sangatlah cepat dan juga sebagian besar negara di dunia juga turut terpapar virus corona (Batubara & Batubara, 2020; Yulia, 2020). Khususnya negara Indonesia yang turut terpapar virus ini sejak awal Maret 2020 hingga saat ini. Masyarakat harus menjaga kesehatan dan mematuhi protokol kesehatan untuk meminimalisir resiko tertular Covid-19 (Buana, 2020; Khatoony & Nezhadmehr, 2020). Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga. Badan

*Corresponding author.

E-mail addresses: luhputuastitiadi03@undiksha.ac.id (Luh Putu Astiti Adi)

Kesehatan Dunia atau World Health Organization telah mengampanyekan #HealthyAtHome atau #SehatdiRumah lewat kegiatan fisik di tengah pandemi. Meningkatkan daya tahan tubuh di tengah pandemi sangatlah penting untuk melindungi diri dari Covid-19. Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa olahraga atau aktivitas fisik dapat mencegah terjadinya gangguan mental yang dialami oleh sebagian orang karena adanya penerapan karantina dan isolasi, maupun jaga jarak akibat pandemi Covid-19 (Meng et al., 2020; Shah et al., 2020). Gangguan mental tersebut misalnya depresi, kecemasan, sindrom kelelahan dan stress (Khasanah, 2020). Masa pandemi covid-19 seperti ini, sangat mudah untuk mengalami kesulitan untuk mendapatkan motivasi. Begitupun dengan siswa dalam hal melakukan olahraga yang bisa membuat tubuhnya mempunyai daya tahan yang tinggi (Batubara & Batubara, 2020; Kadafi et al., 2021).

Hal itu didasari oleh hasil observasi selama mengikuti kegiatan PPL dan juga hasil wawancara guru PJOK di Smp Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha. Guru PJOK juga mengatakan bahwa aktivitas gerak siswa di rumah tidak bisa di kontrol langsung sehingga guru selalu mengingatkan siswa agar selalu menjaga daya tahan tubuh dengan cara melakukan olahraga aktivitas fisik dan dibarengi dengan pola makan yang teratur. Individu memiliki kondisi internal, di mana kondisi internal tersebut berperan dalam aktivitas dirinya sehari-hari (Kadafi et al., 2021; Sumantri Syarif Mohamad, 2015). Salah satu dari kondisi internal tersebut adalah "motivasi". Motivasi merupakan perubahan-perubahan energi yang terjadi di dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "feeling" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan (Arsyad et al., 2020; Iswardhany & Rahayu, 2020; Risal et al., 2021). Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "feeling" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan (Cahyani, 2020; Nugraha & Manggalastawa, 2021). Menurut pengertian tersebut motivasi merupakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk meniadakan perasaan tidak suka itu. Jadi motivasi dapat dirangsang oleh faktor dari luar tetapi motivasi itu juga perlu tumbuh di dalam diri seseorang. Melihat permasalahan yang terjadi, alternatif yang bisa diterapkan adalah dengan cara terus memberikan motivasi kepada peserta didik untuk selalu meningkatkan daya tahan tubuh dengan memberikan gambaran olahraga yang bisa dilakukan, kemudian makanan dan minuman yang bisa dikonsumsi untuk menunjang daya tahan tubuh (Apriansyah et al., 2017; Kasriman, 2017). Pemberian motivasi bertujuan agar peserta didik bisa melakukan kegiatan olahraga dirumah dengan baik dan secara terus menerus serta bisa mengkonsumsi makanan dan minuman yang baik untuk menjaga daya tahan tubuh selama pandemi ini. Maka sangat penting dilakukan suatu penelitian mengenai motivasi peserta didik di SMP Laboratorium, guna untuk mengetahui motivasi peserta didik di SMP Laboratorium dalam menjaga daya tahan tubuh di masa pandemi covid-19. Olahraga bukan saja sudah menjadi kebutuhan khusus bagi masyarakat, melainkan sudah menjadi gaya hidup atau trend masa kini (Layuk et al., 2014; Raharjo et al., 2017; Wisma Pratama, 2020). Hal ini merupakan hal yang positif, berarti tingkat kesadaran masyarakat akan kesehatan sudah jauh meningkat.

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan juga untuk meningkatkan daya tahan tubuh (Ardian et al., 2019; Kasriman, 2017; Nugroho, 2017). Orang dengan daya tahan tubuh atau imunitas rendah rentan tertular penyakit di masa pandemi. Itu sebabnya sangat penting meningkatkan kekebalan tubuh agar bisa melawan virus. Ada banyak cara untuk mendapatkannya, salah satunya dengan memperhatikan pola makan. Memilih makanan yang akan dikonsumsi sangat penting karena 70 persen sistem imun manusia ada pada pencernaan. Jika pencernaan buruk, besar kemungkinan virus mudah masuk ke dalam tubuh. Temuan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa 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 (Pratama, 2020). Penelitian lain menyatakan bahwa masing-masing dimensi dari motivasi, yaitu dimensi intrinsik yang terdiri dari hasrat dan keinginan bermain diperoleh hasil sangat tinggi, dorongan kebutuhan berlatih diperoleh hasil sangat tinggi dan harapan akan cita-cita diperoleh hasil sangat tinggi, sehingga untuk keseluruhan dimensi intrinsik diperoleh hasil sangat tinggi (Puspa Sari, 2016). Secara umum penelitian ini bertujuan untuk menganalisis aktivitas olahraga yang bisa dilakukan peserta didik SMP Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan mengetahui makanan dan minuman yang bisa dikonsumsi untuk menjaga daya tahan tubuh.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Pada tahap persiapan akan dilakukan penyusunan instrumen penelitian. Instrument penelitian ini meliputi survey, kemudian pada tahap pelaksanaan penelitian dilakukan pengambilan data menggunakan instrument yang sudah disiapkan pada tahap perencanaan. Kisi-kisi instrument disajikan pada **Tabel 1**. Instrument yang digunakan berupa angket diberikan kepada kelas sampel yang ditentukan secara *non random sampling*. Kemudian kegiatan pada tahap pelaporan meliputi analisis data secara keseluruhan dan perumusan simpulan, serta pembuatan laporan hasil penelitian.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Peserta Didik Menjaga Daya Tahan Tubuh

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir
Motivasi	Intrinsik	1. Kebutuhan	1,2,3
		2. Pengalaman	4,5,6
		3. Perhatian	7,8,9
		4. Rasa tertarik	10,11,12
		5. Kenyamanan	13,14,15
	Ekstrinsik	1. Sarana prasarana	16,17,18
		2. Aktivitas	19,20,21
		3. Kualitas sarana	22,23,24
		4. Lingkungan	25,26,27
		5. Smartphone	28,29,30

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data deskriptif dengan skala penilaian inrterval dari jawaban peserta didik. Jawaban yang diberikan peserta didik sangat beragam karena setiap individu peserta didik memiliki pendapat yang berbeda-beda. Dalam hal ini, data dari penelitian akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dengan skala penilaian atau kategori melalui bantuan Microsoft Exel 2010, yaitu data dari angket yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan skala penilaian inrterval. Dalam mengumpulkan data metode yang akan digunakan yaitu metode survei dengan menggunakan angket atau kuesioner dengan sejumlah pertanyaan atau pernyataan dengan pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Teknik angket ini digunakan untuk mengetahui serta memahami seberapa besar motivasi peserta didik dalam menjaga daya tahan tubuh pada SMP Laboratorium Universitas Pendidikan Ganesha. Agar data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, maka setiap butir jawaban diberi skor dalam bentuk skala likert.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

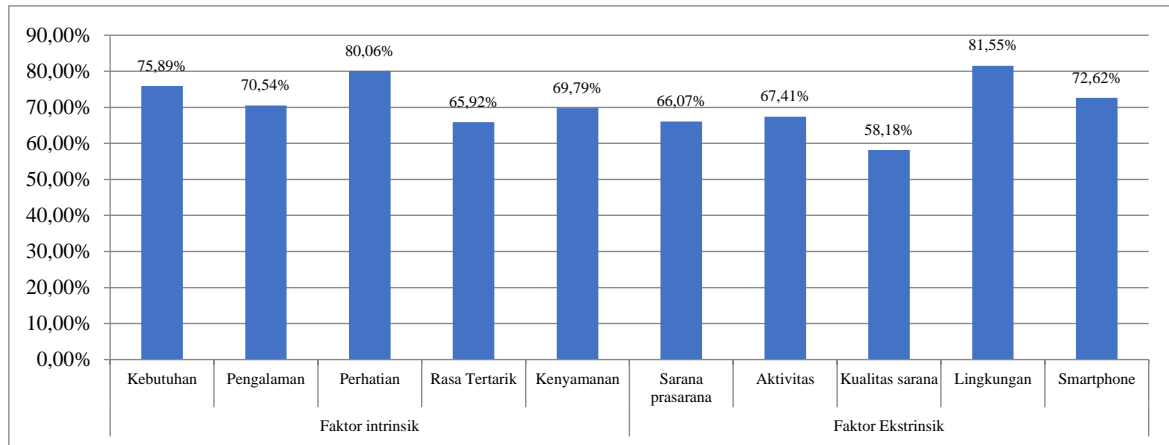
Adapun hasil pengambilan angket melalui *google form* kepada peserta didik sebagai berikut. Data skor motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh tersebut dianalisis secara deskriptif menggunakan *SPSS 26.0 for Windows*. Skor motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh mencakup faktor intrinsik, yaitu terdiri dari aspek kebutuhan, pengalaman, perhatian, rasa tertarik, kenyamanan dan faktor ekstrinsik, yaitu terdiri dari aspek sarana prasarana, aktivitas, kualitas sarana, lingkungan, *smartphone*. Adapun skor motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh tampak pada **Tabel 2**.

Tabel 2. Deskripsi Data Skor Motivasi Peserta Didik Menjaga Daya Tahan Tubuh

Deskripsi	Skor motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh
Banyak Siswa	56 Orang
Rata-rata	84,96
Standar deviasi	13,55
Nilai minimum	12
Nilai maksimum	109

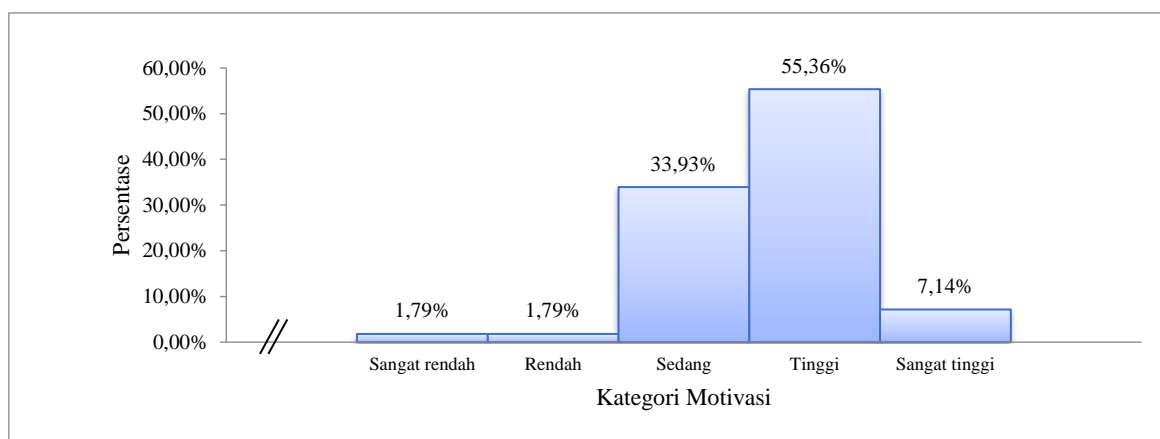
Berdasarkan **Tabel 2**, data skor motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium mempunyai skor rata-rata sebesar 84,96 dengan nilai standar deviasi sebesar 13,55, nilai minimum 12, dan nilai maksimum 109. Hasil ini mengindikasikan bahwa secara deskriptif diperoleh

standar deviasi lebih kecil dari skor rata-rata menunjukkan bahwa data skor motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh sebaran skornya semakin dekat dari skor rata-ratanya, yang mengindikasikan skormotivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh tidak jauh berbeda (tidak bervariasi). Motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh terdiri dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik terdiri dari indikator kebutuhan, pengalaman, perhatian, rasa tertarik, kenyamanan, sedangkan faktor ekstrinsik terdiri dari indikator sarana prasarana, aktivitas, kualitas sarana, lingkungan, *smartphone*. Berdasarkan hasil analisis skor motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium, maka dapat dijabarkan persentase rata-rata skor faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik pada masing-masing indikator disajikan pada Gambar 1.



Gambar 2. Persentase Rata-rata Skor Motivasi Peserta Didik Menjaga Daya Tahan Tubuh

Berdasarkan Gambar 2. persentase rata-rata faktor intrinsik indikator kebutuhan sebesar 75,89%, indikator pengalaman sebesar 70,54%, indikator perhatian sebesar 80,06%, indikator rasa tertarik sebesar 65,92%, dan indikator kenyamanan sebesar 69,79%. Total persentase rata-rata faktor intrinsik sebesar 72,44%. Selanjutnya, persentase rata-rata faktor ekstrinsik indikator sarana prasarana sebesar 66,07%, indikator aktivitas sebesar 67,41%, indikator kualitas sarana sebesar 58,18%, indikator lingkungan sebesar 81,55%, dan indikator *smartphone* sebesar 72,62%. Total persentase rata-rata faktor ekstrinsik sebesar 69,17%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium lebih dominan dikarenakan faktor intrinsik, dimana indikator perhatian memiliki persentase rata-rata paling tinggi, yaitu 80,06%. Distribusi frekuensi skor motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada Gambar 2.



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Motivasi Peserta Didik Menjaga Daya Tahan Tubuh

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada Gambar 2, skor motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 peserta didik (7,14%), berada pada kategori tinggi sebanyak 31 peserta didik (55,36%), berada pada kategori sedang sebanyak 19 peserta didik (33,93%), berada pada kategori rendah sebanyak 1 peserta

didik (1,79%), dan berada pada kategori sangat rendah sebanyak 1 peserta didik (1,79%). Adapun skor rata-rata motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh sebesar 84,96 berada pada rentang kategori $83 \leq M < 98$, sehingga skor rata-rata motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh memiliki kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki motivasi yang tinggi dalam menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besar motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium. Selain itu, mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, mengelola stress, istirahat yang cukup, mengikuti protokol kesehatan, dan rutin berolahraga juga sangat penting untuk dilakukan (Handayani et al., 2020; Herlina & Suherman, 2020). Daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng menghadapi pandemi Covid-19 pihak pengurus dan pelatih cabang beladiri panahan dan Petanque melakukan pengecekan perilaku atlet di tempat latihan, jika ada yang berkerumun maka akan diingatkan agar kembali menjaga jarak. Demikian halnya pengurus menyediakan termogun sebagai alat pendeteksi suhu tubuh, menyediakan tempat dan sabun cuci tangan, menyediakan hand sanitizer dan secara rutin menyemprotkan desinfektan pada ruangan latihan dan peralatan olahraga untuk sterilisasi. Sinergitas antara pengurus, pelatih dan para atlet cabang olahraga akurasi panahan dan petanque dalam penerapan protokol kesehatan yang ketat pada masa pandemi covid-19 ini meningkatkan kepercayaan atlet panahan dan petanque untuk tetap melaksanakan aktivitas olahraga di tempat latihan tanpa rasa khawatir. Hal ini juga mewujudkan kebijakan pemerintah untuk tetap melaksanakan aktivitas jasmani sebagai bagian adaptasi baru kegiatan olahraga di masa pandemi (Herlina & Suherman, 2020; Pakpahan & Fitriani, 2020).

Adanya pandemi Covid-19 memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan kegiatan olahraga pada peserta didik, salah satunya adalah harus ditingkatkannya motivasi peserta didik dalam melakukan kegiatan olahraga. Motivasi merupakan upaya untuk mendorong seseorang dalam melakukan sesuatu (Oya & Budiningsih, 2014; Sardiman, 2018; Tembang et al., 2017). Merujuk pada pendapat tersebut, motivasi peserta didik yang kurang disebabkan oleh kurangnya dorongan atau kesadaran siswa tentang manfaat dan pentingnya olahraga ditengah pandemi Covid-19. Peserta didik agar termotivasi dalam menjaga kebugaran jasmani guna mencegah penularan Covid-19 dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas olahraga (Apriansyah et al., 2017; Putra, I. W. W. P., Astra, I.K. B., & Suwiwa, 2020; Tembang et al., 2017).

Olahraga sayogyanya memang harus dilakukan setiap hari bukan hanya pada saat pandemi untuk meningkatkan imun tubuh agar tidak terpapar virus yang membahayakan diri. Oleh karena itu, mengetahui motivasi peserta didik dalam menjaga daya tahan tubuh sangat penting dilakukan guna meningkatkan semangat dan menjaga kesehatan mereka. Adapun hal yang harus dilakukan guna meningkatkan motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh. Bagi sekolah kiranya dapat menambahkan fasilitas sarana prasarana kepada guru maupun peserta didik dalam mendukung kegiatan olahraga (Basuki, 2017; Hidayat, 2017; Zainudin et al., 2019). Bagi guru, diharapkan meningkatkan kreativitasnya dalam pelaksanaan kegiatan olahraga sehingga dapat menarik perhatian peserta didik dalam mengikuti kegiatan olahraga. Selain itu, guru hendaknya selalu mengingatkan peserta didik agar selalu menjaga daya tahan tubuh dengan cara melakukan olahraga aktivitas fisik dan dibarengi dengan pola makan yang teratur (Jaya et al., 2021; Nur & Malik, 2021). Bagi peserta didik kiranya dapat mencari lingkungan pertemanan yang dapat mendukung kegiatan olahraga seperti mengikuti klub olahraga yang terdapat di daerah tempat anda tinggal dengan adanya lingkungan yang mendukung kegiatan olahraga hal ini tentu saja akan meningkatkan motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh.

4. SIMPULAN

Motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh pada kelas VIII di SMP Laboratorium menunjukkan hasil tergolong katagori tinggi. Namun, harus memperhatikan sarana prasarana, peran guru dan peran lingkungan pertemanan sekolah maupun peran keluarga guna meningkatkan motivasi peserta didik menjaga daya tahan tubuh menjadi sangat tinggi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2011). Kontribusi Status Gizi dan Motivasi Belajar Terhadap Kesehatan Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 8(Nomor 1), (hlm. 62-70). <http://dx.doi.org/10.21831/jpji.v8i1.3485>.
- Apriansyah, B., Sulaiman, & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri

- terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center di Kabupaten Pati. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 101–107. <https://doi.org/10.15294/jpes.v6i2.17358>.
- Ardian, A., Purwanto, S., & Alfarisi, D. S. (2019). Hubungan prestasi belajar siswa kelas khusus olahraga dengan kecerdasan emosional. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 126–134. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.28103>.
- Arsyad, A., Sulfemi, W. B., & Fajartriani, T. (2020). Penguatan Motivasi Shalat Dan Karakter Peserta Didik Melalui Pendekatan Pembelajaran Kontekstual Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *POTENSIA: Jurnal Kependidikan Islam*, 6(2), 185. <https://doi.org/10.24014/potensia.v6i2.9662>.
- Basuki, S. (2017). Partisipasi Mahasiswa Dalam Kegiatan Olahraga Dan Sarana Prasarana Pendukung Pada Universitas Lambung Mangkurat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3659>.
- Batubara, H. H., & Batubara, D. S. (2020). Penggunaan Video Tutorial untuk Mendukung Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Virus Corona. *Jurnal Madrasah Ibtidaiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.31602/muallimuna.v5i2.2950>.
- Buana, D. R. (2020). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15082>.
- Cahyani, A. dkk. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 123–14. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.57>.
- Dian Ratu Ayu Uswatun Khasanah. (2020). *Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19*.
- Eka Ayu Puspa Sari. (2016). *Motivasi Mahasiswi Unesa Dalam Mengikuti Olahraga Futsal di UKM Universitas Negeri Surabaya*.
- Handayani, Hadi, Isbaniah, Burhan, & Agustin. (2020). Corona Virus Disease 2019. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40(2). <https://doi.org/10.36497/jri.v40i2.101>.
- Herlina, H., & Suherman, M. (2020). Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid)-19 Di Sekolah Dasar. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(1), 1–7.
- Hidayat, T. (2017). Studi Komparatif Dua Fitness Center Terbesar di Kota Bandung dalam Hal Kualitas Pelayanan dan Sarana-prasarana serta Pengaruhnya terhadap Minat Pengunjung. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i1.6396>.
- Iswardhany, R., & Rahayu, S. (2020). Pengaruh Interaksi Sosial Guru Dengan Siswa Terhadap Motivasi Belajar Di Jurusan Teknik Gambar Bangunan Smk Negeri 1 Ciluku Cianjur. *Jurnal Pendidikan Teknik Sipil*, 2(2), 78–88. <https://doi.org/10.21831/jpts.v2i2.36342>.
- Jaya, K. S. K., Kanca, I. N., & Semarayasa, I. K. (2021). Survei Ketersediaan Guru, Sarana dan Prasarana Penunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 3(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i1.30976>.
- Kadafi, A., Alfaiz, A., Ramli, M., Asri, D. N., & Finayanti, J. (2021). The impact of islamic counseling intervention towards students' mindfulness and anxiety during the covid-19 pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018>.
- Kasriman, K. (2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi melalui Program Car Free Day di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8183>.
- Khatoony, S., & Nezhadmehr, M. (2020). EFL teachers' challenges in integration of technology for online classrooms during Coronavirus (COVID-19) pandemic in Iran. *AJELP: Asian Journal of English Language and Pedagogy*, 8(2), 1–16. <https://doi.org/10.37134/ajelp.vol8.sp.1.2020>.
- Layuk, A., Hamdani, H., & Khairina, D. M. (2014). Sistem Informasi Pengolahan Nilai Raport Berbasis Web Sekolah Sosial Olahraga (Studi Kasus: Real Madrid Foundation Samarinda). *Informatika Mulawarman*, 9(3). <https://doi.org/10.30872/jim.v9i3.176>.
- Meng, L., Hua, F., & Bian, Z. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Emerging and Future Challenges for Dental and Oral Medicine. *Journal of Dental Research*, 99(5), 481–487. <https://doi.org/10.1177/0022034520914246>.
- Nugraha, Y. A., & Manggalastawa, M. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Siswa Pada Pembelajaran Ips Sd. *Jurnal Review Pendidikan Dasar: Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, 7(1), 31–37. <https://doi.org/10.26740/jrpd.v7n1.p31-37>.
- Nugroho, W. A. (2017). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepakbola Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Putra Batang. *Juara: Jurnal Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/10.33222/juara.v2i2.43>.
- Nur, L., & Malik, A. A. (2021). Basketball Skill Achievements: Comparison between Technical Approach and Tactical Approach based on Physical Fitness Level. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i1.31610>.
- Oya, R. N., & Budiningsih, C. (2014). Peningkatan Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Bahasa Indonesia

- Menggunakan Model Pembelajaran Kreatif dan Produktif. *Jurnal Prima Edukasia*, 2(1). <https://doi.org/10.21831/jpe.v2i1.2649>.
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa Pemafaatan Teknologi Informasi Dalam Pemebelajaran Jarak Jauh Di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19. *JISAMAR (Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research)*, 4(2), 30–36.
- Putra, I. W. W. P., Astra, I.K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Peserta Didik SMK Triatmajaya Singaraja Menjaga Kebugaran Jasmani pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2)(42–49).
- Raharjo, K., Syafril, S., & Sugiyanto, S. (2017). Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting Olahraga Sepakbola Melalui Media Lingkaran Karet Ban Pada Siswa Kelas Xi Ips 2 Sma Negeri 03 Bengkulu Tengah. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3469>.
- Risal, D., Harsani, Harlina, & Roynaldi, H. (2021). Persepsi dan Motivasi Pemangku Kepentingan terhadap Pengembangan Ekowisata Tondok Bakar. *Ruang-Space: Jurnal Lingkungan Binaan*, 8(1). <https://doi.org/10.24843/JRS.2021.v08.i01.p07>.
- Sardiman, A. (2018). *Interaksi dan Motiasi Belajar Mengajar*. Raja Grafindo Persada.
- Shah, K., Arfan, M., Mahariq, I., Ahmadian, A., Salahshour, S., & Ferrara, M. (2020). Fractal-Fractional Mathematical Model Addressing the Situation of Corona Virus in Pakistan. *Results in Physics*, 19, 103560. <https://doi.org/10.1016/j.rinp.2020.103560>.
- Sumantri Syarif Mohamad. (2015). *Strategi Pembelajaran Teori dan Praktik di Tingkat Pendidikan Dasar*. PT RajaGrafindo Persada.
- Tembang, Y., Sulton, & Suharjo. (2017). Peningkatan Motivasi Dan Hasil Belajar Melalui Model Pembelajaran Think Pair Share Berbantuan Media Gambar Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori Penelitian, dan Pengembangan*, 2(6), 812–817. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v2i6.9402>.
- Wisma Pratama, I. W. P. (2020). *Motivasi Peserta Didik SMK Triatmajaya Singaraja Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Yulia. (2020). Online Learning to Prevent the Spread of Pandemic Corona Virus in Indonesia. *ETERNAL (English Teaching Journal)*, 11(1). <https://doi.org/10.26877/eternal.v11i1.6068>.
- Zainudin, N. I., Athar, A., & Kahri, M. (2019). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Dasar Negeri Di Lihat Dari Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Kelas V Usia 10 – 12 Tahun Kota Banjarbaru. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6570>.