



---

## MOTIVASI BEROLAHRAGA MASYARAKAT JORONG AIR BALAM PADA MASA PANDEMI COVID-19

Afelinus Zulukhu<sup>1</sup>, Hanif Badri<sup>2</sup>, Septri<sup>3</sup>, Andri Gemaini<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>4</sup> Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

\*Coessponding Author. Email: [afelinuszulukhu@gmail.com](mailto:afelinuszulukhu@gmail.com)

\*Email Author: [afelinuszulukhu@gmail.com](mailto:afelinuszulukhu@gmail.com), [hanifbadri@fik.unp.ac.id](mailto:hanifbadri@fik.unp.ac.id),  
[septri@fik.unp.ac.id](mailto:septri@fik.unp.ac.id), [andrigemaini@fik.unp.ac.id](mailto:andrigemaini@fik.unp.ac.id)

---

*Received: Desember 2021, Revised: Januari 2022, Accepted: Februari 2022*

---

### Abstract

Based on observations that have been made in Jorong Air Balam, the community does not seem interested in participating in sports activities. This may be due to the many factors that influence the community so that only a few people engage in sports activities. This research is descriptive research. The number of population members in this study was 1,358. The sampling technique in this research is to use incidental sampling technique. In this study, researchers took people who were met by chance and were willing to become respondents as samples in this study. In this study, it was found that the exercise motivation of the people of Jorong Air Balam during the covid-19 pandemic was in the high category with a value of 78. Thus, it can be concluded that: (1) The motivation for exercising the people of Jorong Air Balam Nagari Preparation of Koto Tuo, Koto Balingka District, West Pasaman Regency during the Covid-19 pandemic in the high category, (2) Intrinsic motivation for exercising the people of Jorong Air Balam Nagari Preparation of Koto Tuo, District Koto Balingka, West Pasaman Regency during the Covid-19 pandemic in the high category, (3) Extrinsic motivation for exercising the people of Jorong Air Balam Nagari Preparation of Koto Tuo, Koto Balingka District, West Pasaman Regency during the Covid-19 pandemic in the high category

**Keywords:** Motivation, sport, covid-19.

### Abstrak

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan di Jorong Air Balam, masyarakat terlihat tidak tertarik dalam mengikuti kegiatan olahraga. Hal ini mungkin disebabkan banyaknya faktor yang mempengaruhi masyarakat sehingga hanya sedikit masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Jumlah anggota populasi pada penelitian ini adalah sebanyak 1.358. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik insidental sampling. Pada penelitian ini, peneliti mengampil masyarakat yang secara kebetulan ditemui dan bersedia untuk menjadi responden sebagai sampel dalam penelitian ini. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam pada masa pandemi covid-19 dalam kategori tinggi dengan nilai 78.. Data penelitian ini juga menyatakan bahwa motivasi intrinsik berolahraga masyarakat bernilai 81 dalam kategori tinggi dan motivasi ekstrinsik berolahraga masyarakat bernilai 76 dalam kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa : (1) Motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam Nagari Persiapan Koto Tuo Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat pada masa pandemic covid-19 dalam kategori tinggi, (2) Motivasi intrinsik berolahraga masyarakat Jorong



Air Balam Nagari Persiapan Koto Tuo Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat pada masa pandemic covid-19 dalam kategori tinggi, (3) Motivasi ekstrinsik berolahraga masyarakat Jorong Air Balam Nagari Persiapan Koto Tuo Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat pada masa pandemic covid-19 dalam kategori tinggi.

**Kata kunci:** Motivasi, Olahraga, Covid-19.

## **PENDAHULUAN**

Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) merupakan salah satu penyakit menular yang sedang mewabah di dunia pada saat ini. Menurut Kemenkes RI (2020: 17), Covid-19 disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-Cov-2). World Health Organization (WHO) telah menyatakan Covid-19 merupakan kegawat daruratan global atau pandemi. Covid-19 ini merupakan masalah yang dihadapi oleh berbagai Negara di dunia pada saat ini termasuk Indonesia. Covid-19 telah masuk ke Indonesia sejak awal tahun 2020. Kasus pertama Covid-19 di Indonesia dilaporkan pada tanggal 2 Maret 2020.

Penyakit Covid-19 dapat disembuhkan sendiri. Cara untuk menyembuhkan Covid-19 adalah dengan memiliki sistem imun yang kuat (Amalia, Irwan & Hiola, 2020: 72). Sistem imun tubuh merupakan salah satu usaha tubuh untuk menyerang virus yang masuk ke dalamnya. Melemahnya sistem imun tubuh dapat meningkatkan resiko tertular covid-19. Oleh karena itu, sangat penting dalam menjaga sistem imun tubuh. Hal-hal yang dapat dilakukan dalam menjaga imun tubuh menurut Amalia, Irwan & Hiola (2020: 73-74) adalah Konsumsi bahan makanan peningkat kekebalan tubuh, Berolahraga dengan rutin, Jangan dehidrasi, Rajin Cuci Tangan dan Hindari Stress.

Berdasarkan Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 olahraga merupakan segala sesuatu yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Lebih lengkap dalam pasal 4 menyebutkan tujuan keolahrgaan Nasional yaitu: “Keolahrgaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran prestasi, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, Sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa” .

Dari pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa olahraga mempunyai banyak tujuan. Pembinaan dan pembudayaan olahraga merupakan upaya peningkatan imun tubuh. Apabila setiap manusia atau individu memiliki tubuh yang sehat dan mempunyai kesegaran jasmani yang baik maka kegiatan olahraga dapat dibina dan dikembangkan di seluruh lapisan masyarakat. Kesegaran jasmani adalah kondisi yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Sedangkan Setiap aktifitas fisik yang dilakukan seseorang membutuhkan energi. Energi diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein



yang terkandung dalam makanan. Kandungan zat gizi makro yang terdapat dalam makanan bervariasi dan akan menentukan besarnya nilai energy (Welis & Sazeli, 2013). Disadari atau tidak, sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem-sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan suatu peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktivitas fisik. Kesegaran jasmani merupakan kemampuan aerobik dan anaerobik (Apri Agus, 2012:23).

Perkembangan olahraga yang semakin pesat ini telah di manfaatkan oleh banyak negara sebagai salah satu strategi untuk menghentikan pandemi Covid-19 termasuk Indonesia. Kondisi masyarakat Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini akan dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui olahraga. Oleh karena itu diharapkan adanya dorongan masyarakat untuk melaksanakan olahraga di seluruh pelosok tanah air Indonesia.

Masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak di perlukan oleh manusia selama masih menghendaki hidup sehat Jasmani dan rohani, namun sebaliknya penerapan olahraga sebagai kesehatan belum dapat terwujud secara sepenuhnya, hal ini dibuktikan masih terdapatnya beberapa masyarakat yang tidak berolahraga. Tingginya minat berolahraga masyarakat akan mampu meningkatkan jati diri suatu daerah. Sehingga diperlukan sebuah kesadaran khusus bagi para pecinta olahraga untuk meningkatkan minat berolah raganya (Alimuddin & Mulyaningsih, 2019). Maka dari itu perlu adanya motivasi bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan dalam tubuh.

Pada suatu kegiatan, motivasi merupakan hal yang sangat penting. Kegiatan yang dilakukan akan menjadi optimal dengan adanya motivasi. Hal ini dapat terjadi karena motivasi berperan sebagai pendorong atau penggerak dalam mencapai suatu kegiatan yang di inginkan. Seseorang melakukan kegiatan karena adanya motivasi. Adanya motivasi yang baik dalam suatu kegiatan akan mendapatkan hasil yang yang baik. Motivasi setiap masyarakat untuk melakukan olahraga berbeda-beda. Ada masyarakat yang melakukan olahraga karena ingin sehat, ada pula masyarakat yang melakukan olahraga karena hobi dan gaya hidup yang selama ini tidak bisa ditinggalkan. Perbedaan motivasi berolahraga masyarakat dipengaruhi oleh motivasi yang muncul dalam diri sendiri. Dan motivasi yang muncul dari dalam diri seseorang karena adanya pengaruh dari luar seperti teman, rekan kerja atau keadaan kesehatan tubuh.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif yang bertujuan memaparkan atau menggambarkan sesuatu hal, misalnya, keadaan, kondisi, situasi, peristiwa dan



kegiatan. Dengan demikian yang dimaksud dengan penelitian deskriptif menurut Arikunto (2010:3) adalah penelitian yang dimaksud untuk menyelidiki keadaan, kondisi, atau hal-hal yang di sebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Peneliti menetapkan sampel yang diambil hanya sebanyak 10% dari jumlah keseluruhan masyarakat secara acak, sehingga diperoleh sampel berjumlah 30 orang.

Berdasarkan jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif, maka data yang dikumpulkan akan dianalisis dengan menggunakan statistik Deskriptif, melalui formula tabulasi frekuensi dengan rumus sebagai berikut :

$$P = f/N \times 100 \%$$

Dimana : P = presentase frekuensi

F = frekuensi jawaban

N = jumlah Reponden

(sudjana, 1989: 129).

## HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Jorong Air Balam Nagari Persiapan Koto Tuo Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat pada tanggal 12-14 Juli 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari masyarakat yang berada pada rentang usia 31-45 tahun dengan jumlah 30 orang. Data untuk mengidentifikasi motivasi masyarakat Jorong Air Balam dikumpulkan dengan menggunakan angket yang terdiri atas 20 pernyataan. Angket yang digunakan terbagi dalam dua variabel, yaitu motivasi intrinsik dengan 11 butir pernyataan dan motivasi ekstrinsik dengan 9 butir pernyataan.

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase dengan bantuan SPSS. Dari analisis data motivasi masyarakat Jorong Air Balam berolahraga pada masa pandemic covid-19 diperoleh skor minimum 53, skor maksimum 98, rata-rata (mean) 78,43; standar deviasi (SD) 11,54.

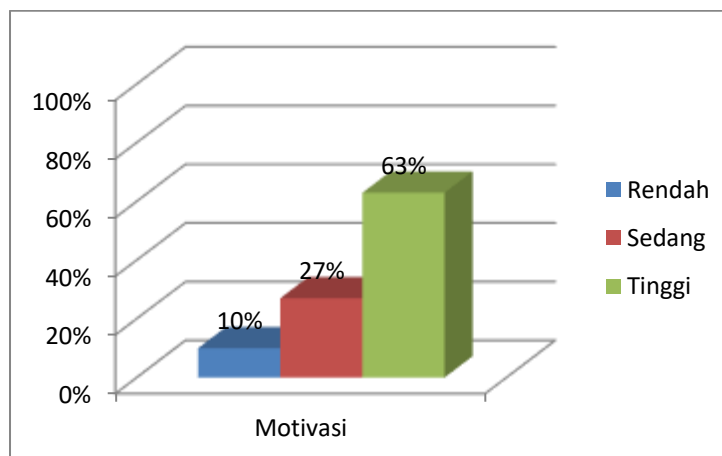
Data penelitian diampilkkan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Motivasi Berolahraga Masyarakat Jorong Air Balam Pada Masa

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	76-100	Tinggi	19	63
2	60-75	Sedang	8	27
3	<60	Rendah	3	10
<b>Jumlah</b>			30	100

Jika data tersebut disajikan dalam grafik, maka data motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam tampak pada gambar berikut :





Gambar 1. Grafik Motivasi Berolahraga Masyarakat Jorong Air Balam

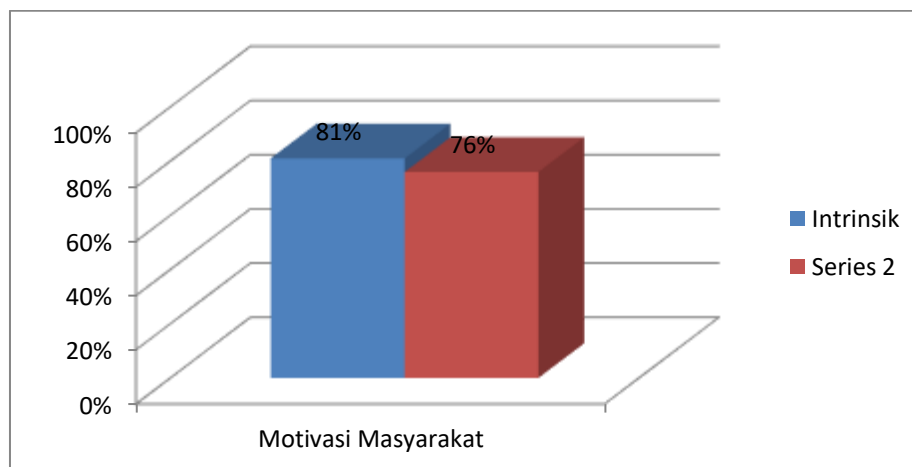
Berdasarkan data di atas, menunjukkan bahwa motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam berada pada kategori rendah dengan persentase 10%, kategori sedang dengan persentase 27% dan kategori tinggi sebesar 63%. Sedangkan jika ditinjau dari nilai rata-rata sebesar 78,43; motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam pada masa pandemic Covid-19 masuk dalam kategori tinggi.

Data motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam ditinjau dari dua factor, intrinsic dan ekstrinsik. Apabila data motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam diurai dengan dua factor tersebut, maka data motivasi dapat didistribusikan sebagai berikut :

Tabel 2. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Berolahraga Masyarakat Jorong Air Balam Pada Masa Pandemi Covid-19

Faktor	Jumlah Butir	Skor Riil	Skor Max	%	Kategori
Intrinsik	11	1330	1650	81	Tinggi
Ekstrinsik	9	1023	1350	76	Tinggi
<b>Jumlah</b>	20	2353	3000		

Jika disajikan dalam grafik, maka data motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam dikaji dari faktor intrinsik dan ekstrinsik dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2. Motivasi Masyarakat ditinjau dari factor intrinsik dan ekstrinsik

Berdasarkan data di atas, motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam pada masa pandemic Covid-19 ditinjau dari faktor intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik dengan persentase sebesar 81% dalam kategori tinggi. Motivasi ekstrinsik dengan presentase sebesar 76% masuk dalam kategori tinggi.

Rincian mengenai motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam berdasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik adalah sebagai berikut :

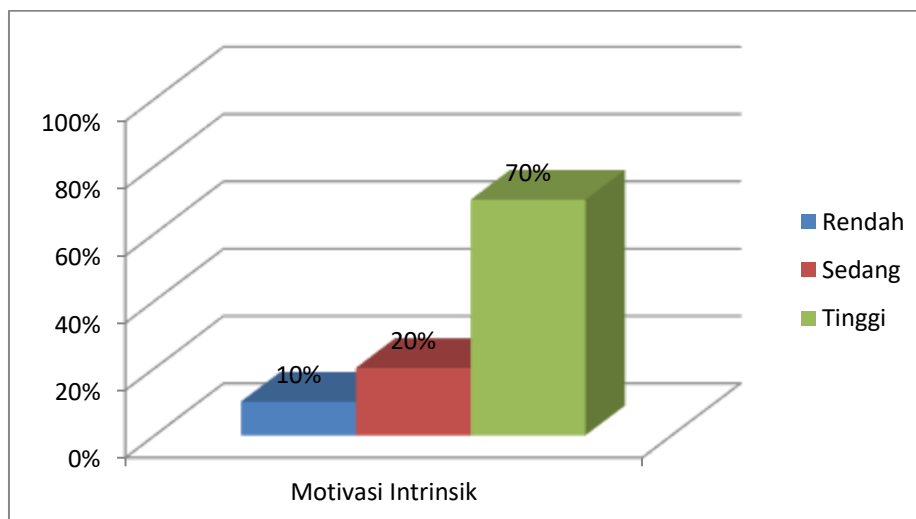
#### 1. Faktor intrinsik

Motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan faktor intrinsik menghasilkan mean = 81, standar deviasi = 14,03; nilai terkecil 49 dan nilai terbesar 98. Distribusi motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam dikaji dari faktor intrinsik dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Motivasi Intrinsik Berolahraga Masyarakat Jorong Air Balam Pada Masa Pandemi Covid-19

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	76-100	Tinggi	21	70
2	60-75	Sedang	6	20
3	<60	Rendah	3	10
<b>Jumlah</b>			30	100

Data motivasi intrinsik berolahraga masyarakat Jorong Air Balam Pada Masa Pandemi Covid-19, dapat disimak pada gambar di bawah ini :



Gambar 3. Grafik Motivasi Intrinsik Berolahraga Masyarakat Jorong Air Balam Pada Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan data di atas, motivasi intrinsik berolahraga masyarakat Jorong Air Balam pada masa pandemic Covid-19 berada pada kategori rendah sebesar 10%, kategori sedang 20% dan kategori tinggi sebesar 70%. Sedangkan, berdasarkan rata-rata sebesar 81, motivasi intrinsik berolahraga masyarakat Jorong Air Balam pada masa pandemic Covid-19 berada pada kategori tinggi.

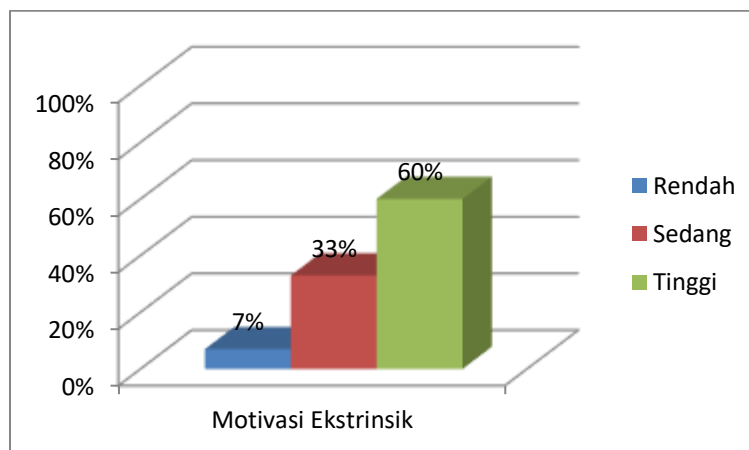
## 2. Faktor ekstrinsik

Motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam pada masa pandemi covid-19 berdasarkan faktor ekstrinsik memiliki rata-rata sebesar 76, standar deviasi sebesar 10,40; nilai maksimum sebesar 98 dan nilai minimum sebesar 53. Distribusi motivasi ekstrinsik berolahraga masyarakat Jorong Air Balam dapat disimak pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Motivasi Ekstrinsik Berolahraga Masyarakat Jorong Air Balam Pada Masa Pandemi Covid-19

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	76-100	Tinggi	18	60
2	60-75	Sedang	10	33
3	<60	Rendah	2	7
<b>Jumlah</b>			30	100

Jika disajikan dalam grafik, maka data motivasi ekstrinsik berolahraga masyarakat Jorong Air Balam dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar 4. Grafik Motivasi Ekstrinsik Berolahraga Masyarakat Jorong Air Balam Pada Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan data di atas, motivasi ekstrinsik berolahraga masyarakat Jorong Air Balam pada masa pandemi Covid-19 berada pada kategori rendah sebesar 7%, kategori sedang sebesar 33% dan kategori tinggi sebesar 60%. Sedangkan jika ditinjau dari nilai rata-rata sebesar 76, motivasi ekstrinsik berolahraga masyarakat Jorong Air Balam pada masa pandemi Covid-19 masuk dalam kategori tinggi.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis data melalui teknik statistik perlu dibahas berdasarkan teori penelitian dan kerangka ideologis. Hal ini menunjukkan bahwa minat masyarakat Jorong Air Balam terhadap olahraga termasuk dalam kategori “tinggi”, berdasarkan persentase hasil survei yang menunjukkan bahwa angka tertinggi masuk dalam kategori “tinggi”. Jika persentase kategori "tinggi" ditambahkan ke persentase kategori "sedang", jumlahnya lebih besar dari kategori "rendah" dan kategori. Maka berdasarkan hal tersebut, kategori “tinggi” dapat dikatakan dominan.

Pada umumnya masyarakat Jorong Air Balam memiliki minat yang tinggi terhadap olahraga karena sarana dan prasarana Air Balam sangat cocok untuk jogging, senam, Volly, tenis meja, dan kegiatan olahraga lainnya. Fasilitas seperti toilet, teras terbuka, dan kafe atau kantin yang menjual berbagai minuman dan makanan menjadikan Jorong Air Balam sebagai tempat untuk berolahraga dan bersantai. Akses masuk dan keluar masyarakat yang nyaman pada kawasan olahraga membuat Jorong Air Balam sebagai tempat yang banyak diminati warga Jorong Air Balam untuk kegiatan olahraga.

Melalui minat dan antusiasme masyarakat terhadap olahraga, dapat dilihat dari antusiasme masyarakat untuk mengikuti latihan. Motivasi masyarakat, dalam hal ini masyarakat Jorong Air Balam, adalah tingkatan yang dapat memenuhi kebutuhan, keinginan dan harapan



masyarakat, sehingga masyarakat disiplin melaksanakan olahraga. Jika masyarakat sangat termotivasi selama berolahraga, olahraga akan memiliki efek besar.

Olahraga masyarakat di Jorong Air Balam merupakan salah satu cara mengistirahatkan tubuh yang terbiasa bekerja. Istirahat sangat diperlukan, agar tubuh memiliki kesempatan untuk pulih, sehingga pekerjaan atau aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan nyaman. Kelelahan kerja merupakan salah satu keterbatasan fungsi tubuh manusia. Atas dasar itu, diperlukan olahraga rekreasi untuk menghilangkan rasa lelah.

Berdasarkan hasil penelitian, selama pandemi COVID-19 masyarakat di Jorong Air Balam, faktor yang mempengaruhi minat orang dalam kegiatan olahraga antara lain faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua faktor tersebut termasuk dalam kategori tinggi yang mempengaruhi rata-rata kegiatan olahraga rekreasi.

Faktor intrinsik berdasarkan hasil penelitian terdapat pada kategori tinggi. Faktor intrinsik ini terdiri atas kebutuhan, harapan, kesenangan dan minat. Motivasi intrinsik berolahraga masyarakat Jorong Air Balam tinggi karena olahraga merupakan hal yang sangat menyenangkan bagi masyarakat. Selain itu, olahraga menjadi suatu kebutuhan yang sangat penting bagi hidup manusia. Kebutuhan manusia terhadap olahraga ini semakin meningkat saat masa covid-19 ini. Masyarakat melaksanakan olahraga untuk melindungi diri dari tertularnya Covid-19.

Faktor ekstrinsik berdasarkan hasil penelitian tergolong pada kategori tinggi. Faktor ekstrinsik ini terdiri atas faktor keluarga, lingkungan dan imbalan. Masyarakat Jorong Air Balam memiliki motivasi yang tinggi untuk berolahraga salah satunya dikarenakan dukungan dari anggota keluarganya. Dukungan dari anggota keluarga ini sangat penting untuk meningkatkan semangat masyarakat untuk semakin giat berolahraga. Selain itu, lingkungan sangat berpengaruh. Lingkungan yang sehat dengan sering adanya aktivitas olahraga dapat memacu minat seseorang terhadap olahraga. Banyak kelompok pertemanan di Jorong Air Balam yang sering melaksanakan kegiatan olahraga secara bersama sama.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Motivasi berolahraga masyarakat Jorong Air Balam Nagari Persiapan Koto Tuo Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat pada masa pandemic covid-19 dalam kategori tinggi.
2. Motivasi intrinsik berolahraga masyarakat Jorong Air Balam Nagari Persiapan Koto Tuo Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat pada masa pandemic covid-19



dalam kategori tinggi.

3. Motivasi ekstrinsik berolahraga masyarakat Jorong Air Balam Nagari Persiapan Koto Tuo Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat pada masa pandemic covid-19 dalam kategori tinggi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdulaziz, Moch Fahmi, Dhimas Bagus Dharmawan, and Dwi Tiga Putri. 2016. Motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area taman sutera universitas negeri semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3 (2).
- Alimuddin, A., & Mulyaningsih, E. (2019). PKM Pengembangan dan Peelatihan Sport Massage di Kelurahan Senga Kecamatan Belopa Kabupaten Luwu. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 88–98.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Suka Bina Press
- Agus, Apri; Sepriadi. 2019. *Manajemen Kebugaran*. Padang : Sukabina Press
- Amalia, L., Irwan, Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid-19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, Vol. 2 (2)
- Blegur, Jusuf, and Ramona Mathias Mae. 2018. Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1).
- Bafirman, Badri Hanif. 2020. Peningkatan Kompetensi Ikatan Sarjana Olahraga Indonesia Melalui Pengkajian Sport Development Index. *JURNAL SPORTA SAINTIKA*. 5. 1. 81-94
- Cleopatra, Maria. 2015. Pengaruh gaya hidup dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(2).
- Dirjen LPKT. 2006. *Motivasi dalam belajar*. Jakarta : Depdibut.
- Hamdu, Ghullam, and Lisa Agustina. 2011. Pengaruh motivasi belajar siswa terhadap prestasi belajar IPA di sekolah dasar. *Jurnal penelitian pendidikan*, 12 (1).
- Husdarta, J.S. 2011. *Psikologi olahraga*. Bandung : ALFABETA
- Marzuki dkk. 2021. *Covid-19 : Seribu Satu Wajah*. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Morissa. 2012. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta : Kencana.
- Pakdesofa. 2008. jurnal. Motivasi dalam pelajaran. [www.wordpress.com](http://www.wordpress.com)
- Pramadya, Y. B. & Sudijandoko, A. 2017. Analisis Motivasi Pada Komunitas Masyarakat Pelaku Olahraga Rekreasi Bolavoltik di Kecamatan Pacet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 05(03).
- Prayitno,elida. 1989. *Motivasi dalam belajar*. Jakarta: Depdikbud



- Putri, Ririn N. 2020. Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 20 (2).
- Romadhon, Sandi Akbar, and Tri Rustiadi. 2016. Motivasi dan Minat Masyarakat Dalam Berolahraga Sepeda di Kota Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 5(1).
- Suprihatin, Siti. 2015. Upaya guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro*, 3(1).
- Susanto, Nugroho. 2020. Pengaruh Virus Covid-19 Terhadap Bidang Olahraga di Indonesia. *Jurnal Stamina*, 3 (3).
- Thodin, Didin. 2007. *Adaptasi Fisiologi dalam olahraga*. Padang : FIK UNP
- Tim Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (Covid-19)*. Jakarta : Kemenkes RI
- Neldi, H., & Gemaini, A. 2018. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengembangkan objek wisata lawang park menuju konsep “adventure and sport tourism park”. *Jurnal stamina*, 1(1), 466-473
- Undang-undang Republik indonesia Nomor: 3 Tahun (2005) tentang Sistem Keolahrgaan Nasional.
- Uno, Hamzah B. 2012. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara
- Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). *Gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran*. Sukabina Press.

