

**TINGKAT MOTIVASI SISWA SMP NEGERI 11 PEKANBARU  
BERAKTIVITAS FISIK DIMASA PANDEMI COVID 19**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syrat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



**OLEH :**

**BAHREN DENRIANGGA**  
**166610862**

**Pembimbing Utama**

**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**  
**NIDN : 1005048901**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2021**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**TINGKAT MOTIVASI SISWA SMP NEGERI 11 PEKANBARU UNTUK  
BERAKTIVITAS FISIK DIMASA PANDEMI *COVID 19***

Dipersiapkan oleh :

Nama : BAHREN DENRIANGGA  
NPM : 166610862  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Pembimbing Utama**

**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 1005048901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau  
Wakil Dekan Bidang Akademik

**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd, M.Ed**  
NIDN. 1005068201

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : BAHREN DENRIANGGA  
NPM : 166610862  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : TINGKAT MOTIVASI SISWA SMP NEGERI  
11 PEKANBARU UNTUK BERAKTIVITAS  
FISIK DIMASA PANDEMI *COVID 19*.

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 1005048901

Mengetahui

Ketua Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**  
NIDN. 1005048901

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : BAHREN DENRIANGGA  
NPM : 166610862  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : **“TINGKAT MOTIVASI SISWA SMP NEGERI 11 PEKANBARU UNTUK BERAKTIVITAS FISIK DIMASA PANDEMI *COVID 19*”**.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

**Pembimbing Utama**

**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**  
NIDN : 1005048901

## ABSTRAK

### **Bahren Denriangga (2021) : Tingkat Motivasi Siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Untuk Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Motivasi Siswa Smp Negeri 11 Pekanbaru Untuk Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 11 Pekanbaru yang berjumlah 134 orang. Teknik pengambilan sampel adalah representative sampling dan jumlah sampel adalah 60 orang. Instrumen yang digunakan adalah angket. Setelah dilakukan perhitungan didapatkan skor rata-rata motivasi secara keseluruhan sebesar 69,8%. Berdasarkan kriteria penilaian skor 69,8% berada pada rentang nilai antara 51%-75% dengan kategori tinggi. Artinya motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru dalam beraktivitas fisik masih cukup tinggi walaupun tidak semua siswa yang ikut menjawab angket ini termotivasi untuk beraktivitas fisik di masa pandemic Covid 19.

**Kata kunci : *aktivitas fisik, pandemic, Covid 19.***

## ABSTRACT

Bahren Denriangga (2021): The Level of Motivation of Students at SMP Negeri 11 Pekanbaru for Physical Activity During the Covid-19 Pandemic

The purpose of this study was to determine the level of motivation of SMP Negeri 11 Pekanbaru students for physical activity during the *Covid 19* pandemic. This type of research was a quantitative descriptive study. The population in this study was the seventh grade students of SMP Negeri 11 Pekanbaru, amounting to 134 people. The sampling technique is representative sampling and the number of samples is 60 people. The instrument used is a questionnaire. After the calculation, the average score of motivation as a whole is 69.8%. Based on the assessment criteria, the score of 69.8% is in the range of values between 51%-75% in the high category. This means that the motivation of SMP Negeri 11 Pekanbaru students in physical activity is still quite high, although not all students who participated in answering this questionnaire were motivated to engage in physical activity during the COVID-19 pandemic.

Keywords: physical activity, pandemic, *Covid 19*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **BAHREN DENRIANGGA**  
NPM : **166610862**  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul skripsi : Tingkat Motivasi Siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Untuk Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19*.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, November 2021  
Yang Menyatakan

**BAHREN DENRIANGGA**  
**166610862**

## KATA PENGANTAR

Pertama-tama puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“Tingkat Motivasi Siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Untuk Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menuruskan penulisan skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau.

Suatu kenyataan, bahwa selesainya penulisan ini adalah berkat bantuan berbagai pihak dan penyusun sangat berterima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada pihak tersebut, adapun pihak-pihak yang penyusun maksud adalah :

1. Leni Apriani, S.Pd., M.Pd, selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang telah memberikan masukan- masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini sekaligus selaku selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu serta pengarahan– pengarahan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
2. Seluruh Pegawai/ Staf Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah membantu penyusun dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Orang tua penyusun yaitu Ayahanda, Ibunda, Kakak dan Adik saya yang telah memberikan dorongan, do’a serta semangatnya kepada penyusun.
4. Teman- teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yakni :

Demikianlah penyusun sampaikan agar karya ini tidak menjadi halangan dikemudian hari baik bagi penyusun maupun pihak lain yang yang membacanya

dan juga berguna bagi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi umumnya, dan akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, November 2021  
Penulis

**BAHREN DENRIANGGA**  
**166610862**



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>BERITA ACARA PEMBIMBING UTAMA</b> .....	vi
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	3
D. Perumusan Masalah .....	3
E. Tujuan Penelitian .....	3
F. Manfaat Penelitian .....	4
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori .....	5
1. <b>Hakikat Motivasi</b> .....	5
2. <b>Hakikat Aktifitas Fisik</b> .....	10
B. Kerangka Pemikiran .....	12
C. Hipotesis .....	13
 <b>BAB III. METEDOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	14
B. Populasi dan Sampel .....	15
C. Defenisi Operasional .....	15
D. Pengembangan Instrumen .....	16
E. Teknik Pengumpulan Data .....	17

F. Teknik Analisa Data.....	17
-----------------------------	----

**BAB IV. PENGOLAHAN DATA**

A. Deskripsi Data Penelitian .....	19
1. Motivasi Siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Indikator Pembawaan Individu .....	19
2. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Indikator Pengalaman masa lalu .....	21
3. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Indikator Harapan dan Cita cita .....	23
4. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Indikator Fasilitas .....	24
5. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Indikator Sarana dan Prasarana.....	26
6. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Metode Latihan.....	27
7. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Program Latihan.....	29
8. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Lingkungan dan Iklim Pembinaan.....	31
B. Analisa data .....	32
C. Pembahasan .....	33

**BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan..... 35  
B. Saran..... 35

**DAFTAR PUSTAKA..... 36**

**LAMPIRAN..... 38**



Dokumen ini adalah Arsip Miik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Skor Alternatif Jawaban .....	16
2. Kisi Kisi Angket .....	16
3. Kriteria Teknik Analisis Data Deskriptif .....	18
4. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Pembawaan Individu 20	
5. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Pengalaman masa lalu .....	22
6. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Harapan dan Cita cita.....	23
7. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Fasilitas.....	25
8. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Sarana dan Prasaran.....	26
9. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Metode Latihan.....	28
10. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Program Latihan.....	30
11. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Lingkungan dan Iklim Pembinaan.....	31
12. Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Keseluruhan Indikator .....	33

Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Histogram Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Pembawaan Individu .....	21
2. Histogram Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Pengalaman masa lalu .....	22
3. Histogram Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Harapan dan Cita cita .....	24
4. Histogram Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Fasilitas.....	25
5. Histogram Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Sarana dan Prasarana.....	27
6. Histogram Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Metode Latihan.....	29
7. Histogram Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Metode Latihan.....	30
8. Histogram Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi <i>Covid 19</i> Ditinjau Dari Indikator Metode Latihan.....	31

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Angket Uji Coba .....	38
2. Uji Validitas Angket .....	41
3. Angket Penelitian.....	44
4. Rekapitulasi jawaban responden .....	47
5. Deskripsi Jawaban Responden Tiap Item Pertanyaan .....	51
6. Perhitungan rata rata persentase jawaban reseponden.....	55
7. Dokumentasi penelitian .....	58



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan seseorang menjadikan mengabaikan masalah berolahraga. Tidak adanya waktu luang karena kesibukan di kantor, di kampus, di perusahaan, mengakibatkan seseorang tersita waktu kesempatan untuk berolahraga. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, manusia ingin berusaha menjaga kesehatannya dan salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga.

Dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menunjang kesehatan, perlu adanya tindakan atau upayayang dilakukan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara danmeningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat. Upaya kesehatan diselenggarakan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif), yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan.

Masa pandemi *Covid-19* mengubah sebagian besar rutinitas kehidupan kita, termasuk dalam melakukan aktivitas fisik. Adanya pembatasan sosial dan aturan-aturan yang mengharuskan tetap di rumah menyebabkan banyak orang

mulai kehilangan motivasi untuk berolahraga. Padahal, di masa pandemi ini kita justru memiliki lebih banyak waktu yang dapat dimanfaatkan untuk berolahraga.

Hampir seluruh aspek terdampak pandemi *Covid 19* ini. Salah satu yang sangat dirasakan adalah dunia pendidikan. Dunia pendidikan terpaksa mengubah pembelajaran melalui jaringan online. Siswa dan guru tidak tatap muka secara langsung akan tetapi melalui media belajar dalam jaringan. Hal ini memiliki kekurangan karena guru tidak dapat mengontrol langsung aktifitas siswa seperti proses pembelajaran sebelum pandemi.

Adanya pandemi ini membuat banyak siswa menjadi malas berolahraga, mereka lebih cenderung aktif dengan gadgetnya untuk bermain game online atau sekedar bermain social media. Padahal, di masa pandemi ini kita justru memiliki lebih banyak waktu yang dapat dimanfaatkan untuk berolahraga. Di samping itu, berolahraga juga dapat membuat daya tahan tubuh meningkat dan meminimalisir terjadinya penularan virus. Untuk menghentikan penurunan motivasi, diperlukan pendekatan yang membuat olahraga menjadi mudah dalam jangka pendek sambil mengembangkan motivasi jangka panjang yang kuat.

Hasil pengamatan peneliti pada aktivitas sehari-hari beberapa siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru peneliti menemukan beberapa fenomena sebagai berikut : banyak siswa yang sangat suka sekali game online. Durasi memainkan game bersama teman-teman biasanya lama dan sering lupa waktu. Mereka tidak bisa bermain sepakbola karena larangan orang tua agar tidak tertular virus corona. Siswa tidak berolahraga karena susah mencari teman untuk berolahraga bersama.

Berdasarkan hasil observasi tersebut peneliti tertarik mengangkat permasalahan di atas dalam bentuk karya tulis ilmiah dengan mengangkat judul Tingkat motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian ini maka peneliti mengidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. banyak siswa yang sangat suka sekali game online.
2. Siswa ketika bermain game online sering lupa waktu
3. Adanya larangan berolahraga diluar rumah karena taktu tertular virus corona
4. Siswa tidak berolahraga karena susah mencari teman untuk berolahraga bersama.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan dalam penelitian ini, peneliti membatasi permasalahan dalam penelitian ini hanya pada Tingkat motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru beraktivitas fisik dimasa pandemi covid 19.

### **D. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19

## F. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa, untuk mengetahui sejauh mana tingkat motivasi siswa dalam berkegiatan fisik dimasa pandemi ini .
2. Bagi guru, untuk mengetahui penyebab baik buruknya motivasi siswa dalam menjalankan aktifitas fisik dimasa pandemi.
3. Penulis, untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru.
4. Bagi Fakultas , sebagai bahan bacaan yang dapat membantu proses pengembangan ilmu pengetahuan tentang motivasi siswa berkegiatan fisik dimasa pandemi.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teoritis

##### 1. Hakikat Motivasi

###### a. Pengertian Motivasi

Pada dasarnya motivasi merupakan suatu dorongan atau kehendak untuk melakukan suatu pekerjaan, sesuai dengan pendapat para ahli dibawah ini tentang pengertian motivasi. Menurut Komaruddin (2013: 25) mendefenisikan motivasi adalah : “Proses aktualisasi generator penggerak internal didalam diri individu untuk menimbulkan aktivitas, penjamin, kelangsungannya dan menentukan arah atau haluan aktifitas terhadap pencapaian tujuan yang telah dicapai”

Berdasarkan uraian diatas, bahwa motivasi dapat sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar dari individu untuk melakukan suatu aktivitas yang biasa menjamin kelangsungan aktivitas tersebut, serta dapat menentukan arah atau haluan dan besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat tercapai tujuan yang telah ditetapkan. Dan motivasi mempunyai fungsi yaitu motivasi instriksi dan ekstrinsik.

Uno dalam Juliandi (2015:105) menjelaskan motivasi adalah dorongan dasar yang mengerakkan seseorang bertingkah laku”. Pernyataan tersebut menyatakan bahwa dorongan ini berada pada diri seseorang yang mengerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu

mengandung tema sesuai dengan keinginan yang mendasarinya. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa motif adalah daya pendorong dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu. Dengan demikian, motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan. Berkaitan dengan pengertian motivasi,

Selanjutnya Sadirman (2006: 10) “Motivasi adalah perubahan energi dalam diri sendiri seseorang yang ditandai dengan munculnya feeling dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan”. Berdasarkan uraian yang dikemukakan oleh Sadirman (2006: 10) motivasi itu adalah suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia, sehingga akan berdenyut dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu. Semua ini didorong karena adanya tujuan, kebutuhan atau keinginan.

Menurut Hamalik (2003: 158) “Motivasi adalah suatu proses pengetahuan tentang proses membantu guru dan menjelaskan tingkah laku yang diamati dan diramalkan tingkah laku orang lain, menentukan karakteristik proses ini yang berdasarkan petunjuk-petunjuk tingkah laku seseorang. Petunjuk-petunjuk tersebut dapat dipercaya apabila tampak kegunaan untuk meramalkan dan menjelaskan tingkah laku lainnya”.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan oleh Hamalik (2003: 112) bahwa motivasi itu adalah suatu proses dalam pengetahuan yang dapat membantu dan

menjelaskan tingkah laku seseorang atau karakteristik seseorang yang telah diamati dan diramalkan dalam tingkah laku orang lain atau membandingkannya. Menurut MC. Donald dalam Sadirman (2007: 73), Menyebutkan bahwa “Motivasi sebagai perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “feeling” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan”. Berdasarkan uraian yang dikemukakan oleh Mc. Donald dalam buku Sadirman (2007: 73) bahwa motivasi suatu perubahan yang terdapat pada jiwa atau perasaan seseorang dan kemudian didahului atau diawali dengan tanggapan terhadap adanya tujuan yang dimaksud.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan pengetahuan yang dapat membantu tingkah laku seseorang sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Banyak sekali, Bahkan sudah umum orang menyebut dengan motif untuk menunjukkan mengapa seseorang itu berbuat sesuatu. Maka kesimpulan yang sudah diuraikan oleh para ahli bahwa motivasi itu suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia dan memiliki atau persoalan kejiwaan, perasaan dan emosional. Dan ini didorong adanya tujuan, kebutuhan dan keinginan,

Suatu dorongan kehendak yang menyebabkan seseorang melakukan suatu perubahan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam belajar tingkat ketekunan siswa sangat ditentukan oleh adanya motif dan kuat lemahnya motivasi belajar yang ditimbulkan motif tersebut. Motivasi juga dapat dikatakan serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga seseorang mau dan ingin melakukan sesuatu, dan apabila ia tidak suka, maka akan berusaha untuk

mengelakkan perasaan tidak suka itu. Motivasi itu dapat dirangsang oleh dua faktor, yakni faktor luar dan faktor dari dalam.

Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak didalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar khususnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani, siswa yang memiliki motivasi yang kuat, akan mempunyai banyak energi untuk melakukan kegiatan belajar.

#### **b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Belajar**

1. Faktor Intrinsik. Adalah motif-motif yang terjadi atau berfungsi tidak perlu rangsangan dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu, yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah motivasi yang terungkap dalam situasi belajar yang bersumber dari kebutuhan dan tujuan-tujuan siswa itu sendiri atau motivasi murni yang timbul dari diri sendiri,
2. Faktor Ekstrinsik. Adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi adanya rangsangan dari luar. Motivasi ini adalah yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar. Seperti : angka, kredit, hadiah mendali pertentangan dan persaingan. Motivasi ekstrinsik juga diperlukan disekolah, sebab pembelajaran disekolah tidak semuanya menarik minat atau sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Antara motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik sulit untuk menentukan mana yang lebih baik.

Perlu ditegaskan, bukan berarti bahwa motivasi ekstrinsik ini tidak baik dan tidak penting. Dalam kegiatan belajar mengajar tetap penting. Sebab kemungkinan besar keadaan siswa itu dinamis, berubah-ubah, dan juga mungkin

komponen-komponen lain dalam proses belajar mengajar ada yang kurang menarik bagi siswa sehingga diperlukan motivasi ini.

Sementara itu Husdarta (2011:40) menjelaskan motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern meliputi 1) pembawaan atlet, 2) tingkat pendidikan, 3) pengalaman masa lalu, 4) cita-cita dan harapannya, sedangkan faktor eksternal mencakup 5) fasilitas yang tersedia, 6) sarana dan prasarana olahraga, 7) metode latihan, 8) program latihan, 9) lingkungan atau iklim pembinaan.

Sementara itu menurut Tangkudung dan Mylsidayu dalam Putra (2020:52) menyebutkan bahwa terdapat sepuluh motivasi individu berpartisipasi dalam olahraga antara lain: (1) untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan, (2) untuk berhubungan dan mencari teman, (3) untuk mencapai sukses dan mendapat pengakuan, (4) untuk memelihara kesehatan badan, (5) untuk menyalurkan energi, (6) untuk mendapatkan pengalaman penuh tantangan dan menggembirakan, (7) untuk dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan, (8) untuk melepaskan ketegangan psikis, misalnya untuk mengatasi lelah dan jenuh dengan rutinitas belajar di sekolah, sehingga ikut ekstrakurikuler sepakbola, (9) untuk kepentingan kebanggaan kelompok, dan (10) untuk kebutuhan praktis sesuai pekerjaan, misalnya olahraga bela diri/menembak yang diikuti oleh Satpam.

## 2. Hakikat Aktifitas Fisik

### a. Defenisi Aktifias Fisik

WHO telah menetapkan Coronavirus disease-19 (COVID-19) dimana kemunculan pertama terjadi di Wuhan pada Desember 2019 sebagai global pandemi, sehingga pemerintah di berbagai negara mengeluarkan protokol kesehatan, salah satunya adalah kebijakan “social distancing” dan “work from home” untuk mengurangi risiko transmisi virus antar manusia. Kebijakan tersebut mengakibatkan gaya hidup sedenter dan menurunnya aktivitas fisik serta kebiasaan berolahraga. Padahal, kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko keempat dari kematian di dunia.

Arnet dalam Airlangga (2021:27) menjelaskan *US Physical Activity Guidelines* merekomendasikan aktivitas fisik pada semua orang dewasa, bahkan pada individu dengan riwayat penyakit kronis, minimal 150 sampai 300 menit dalam 1 minggu dengan porsi latihan intensitas sedang, selama mampu melakukan<sup>3</sup>. ACC / AHA 2019 tentang Pencegahan Primer Penyakit Kardiovaskular juga merekomendasikan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu dengan porsi intensitas sedang atau 75 menit per minggu dengan intensitas tinggi atau kombinasi baik aktivitas sedang dan kuat untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler.

Lopez dalam Utama (2020:231) menerangkan Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan dengan aturan tertentu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, rekreasi dan prestasi. World Health Organization(WHO) menggelorakan dan menjadikan olahraga sebagai cara murah menjaga kesehatan.

Bahkan, olahraga merupakan instrumen guna meningkatkan kebugaran, kemampuan berpikir, dan kepercayaan diri anak. Manfaat positif olahraga adalah meningkatkan perkembangan psikososial, meningkatkan kualitas tidur, bahkan dapat mengurangi ketergantungan terhadap alkohol.

Lebih lanjut Sharkley (2015:15) menjelaskan kurangnya aktifitas fisik sekarang dianggap sebagai faktor utama untuk sakit jantung sama halnya dengan kolesterol darah tinggi dan merokok. Bukan lantaran aktivitas yang terlalu keras, tetapi karena begitu banyak yang tidak aktif atau pasif. Ketidakaktifan itu berkontribusi pada jumlah kematian yang besar dibandingkan dengan penyakit jantung dan penyakit lainnya.

Wiarso (2013:4) menjelaskan exercise akan memiliki efek pada respon faal tubuh, hal ini akan menyebabkan perubahan yang akut, akibat dari adaptasi fungsi faal dalam merespon beban exercise yang berlangsung pada saat itu. Selanjutnya jika exercise dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan akan menyebabkan terjadinya perubahan yang sifatnya kronik. Artinya peningkatan dan kesinambungan akan permanen akibat dari fungsi faal dalam merespon exercise berulang dengan beban yang terus meningkat secara bertahap dan berkesinambungan.

Sidik (2019:2) menerangkan semua orang menginginkan kondisi fisik yang prima agar senantiasa dapat menjalankan tugas dan kewajiban tanpa ada gangguan, terutama bagi yang membutuhkan pekerjaan berat. Pekerjaan yang menggunakan otot besar dan berlangsung dalam beberapa jam sangat membutuhkan kekuatan dan ketahanan otot.

Pola hidup tidak aktif (sedentary) diketahui banyak menimbulkan berbagai keluhan. Aktif berolahraga merupakan bagian pola hidup sehat yang sebaiknya dilakukan sejak usia muda sampai Lansia. Artikel ini akan membahas tentang aktivitas fisik atau olahraga pada Lansia beserta manfaatnya sehingga menjadikan Lansia sebagai individu yang mandiri, sehat dan tetap aktif.

Burhaein (2017:51) menjelaskan perkembangan motorik kasar potensial pesat pada anak usia dini hingga jenjang sekolah dasar. Sebenarnya anggapan bahwa perkembangan motorik kasar akan berkembang dengan secara otomatis dengan bertambahnya usia anak, merupakan anggapan yang keliru. Perkembangan motorik kasar pada anak perlu adanya bantuan dari pendidik di lembaga pendidikan usia dini yaitu dari sisi apa yang dibantu, bagaimana membantu secara tepat sasaran, bagaimana jenis latihan yang aman bagi anak sesuai dengan tahapan usia dan bagaimana kegiatan fisik motorik kasar yang menyenangkan anak.

(Gestile, 2011) Putra (2019:299) menjelaskan dalam Gaya hidup sedentari merupakan gaya hidup seseorang yang tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari. Seseorang dengan gaya hidup sedentari sering mengabaikan aktivitas fisik dan lebih banyak melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi. Hal ini dapat terlihat bahwa saat ini kecenderungan pengalihan waktu yang biasa dilakukan anak-anak untuk bermain aktif di luar rumah menjadi duduk pasif di depan layar komputer maupun televisi.

## **B. Kerangka Berpikir**

Aktivitas fisik sangat penting untuk dilakukan terutama di era pandemi *Covid-19* yang rawan virus seperti ini. Daya tahan tubuh baik diperoleh dengan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), kelola stres, gizi seimbang, juga dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menjadi salah satu yang dapat menahan virus menyerang tubuh kita di masa pandemi.

Sayangnya, banyak orang mengeluh bosan karena sudah berminggu-minggu lamanya hanya berada di rumah saja. Inilah yang membuat beberapa orang nekat jalan-jalan dan keluar rumah, padahal pemerintah setempat sudah banyak yang menerapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Alih-alih nekat keluar rumah, cobalah untuk lebih mengeksplorasi lagi aktivitas apa saja yang bisa Anda lakukan selama masih berada di rumah saja. Melakukan aktivitas fisik selama berada di rumah, juga membantu tubuh tetap aktif sehingga menjauhkan Anda dari sejumlah penyakit.

Melakukan gerakan-gerakan ringan selama 3-5 menit seperti berjalan keliling rumah atau cukup melakukan peregangan, sudah sangat membantu membebaskan Anda dari risiko kram otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Ada banyak sekali manfaat yang didapat jika tubuh kita tetap aktif selama masa karantina ini. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat membawa manfaat seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menjaga berat badan, dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes tipe-2, dan beberapa jenis kanker.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Rumusan pertanyaan penelitian ini adalah bagaimanakah motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19?

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif yang memberikan gambaran tentang objek yang diteliti, metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan jenis survei dengan menggunakan angket sebagai instrumennya. Arikunto (2010:151) Angket adalah “sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui”. Sugiyono (2010:199) Angket merupakan ”teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”.

Kemudian Sugiyono (2015:11) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain. Data akan diklasifikasi menjadi dua kelompok yaitu data yang bersifat kualitatif dan kuantitatif. Data kualitatif digambarkan dengan katakata atau kalimat, sedangkan terhadap data yang bersifat kuantitatif akan diprosentasekan lalu ditransformasikan ke dalam angka setelah mendapat hasil akhir, kemudian dikualitatifkan kembali.

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah Seluruh kumpulan elemen yang menunjukkan ciri-ciri tertentu yang dapat digunakan untuk membuat kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 11 Pekanbaru yang berjumlah 134 orang

### 2. Sampel

Pengertian sampel menurut Sugiyono (2014:81) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul *representative* (mewakili). Ukuran sampel merupakan banyaknya sampel yang akan diambil dari suatu populasi. Sampel penelitian ini berjumlah 50 orang.

## C. Defenisi Operasional

Defenisi operasional merupakan aspek penilaian yang memberikan informasi kepada kita tentang bagaimana cara mengukur variabel. berdasarkan informasi itu, maka di ketahui bagaimana caranya melakukan pengukuran terhadap variabel yang di bangun berdasarkan konsep yang sama.

1. Motivasi belajar adalah salah satu kunci utama untuk memperlancar dan menggairahkan siswa dalam mempelajari sesuatu. Motivasi merupakan segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu untuk memenuhi kebutuhan. Dalam hal ini motivasi untuk beraktifitas fisik selama masa pandemi.

#### D. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010:101) instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti cermat, lengkap, sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar angket, yang berisi sejumlah pernyataan tertulis yang akan digunakan untuk memperoleh informasi dari responden mengenai motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru beraktivitas fisik dimasa pandemi.

Skala digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2014:93).

**Tabel 3 Skor Alternatif Jawaban**

No	Pilihan Jawaban	Skor Pertanyaan
1	Sangat Setuju (SS)	4
2	Setuju (S)	3
4	Tidak Setuju (TS)	2
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1

Adapun kisi kisi instrument penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi Kisi Angket

Variabel	indikator	Sub indikator	Jumlah Item
Motivasi olahraga bersepeda	Motivasi internal	pembawaan individu	8 item
		pengalaman masa lalu	5 item
		cita-cita dan harapannya	6 item
	Motivasi Eksternal	fasilitas yang tersedia	6 item
		sarana dan prasarana olahraga	4 item
		metode latihan	4 item

		program latihan	5 item
		lingkungan atau iklim pembinaan	4 item

Husdarta (2011:40)

### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini diperoleh sebagai berikut:

#### 1. Angket (Kuesioner)

Menurut Noor (2016:139) angket merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan tersebut.

#### 2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan suatu cara pengumpulan data yang menghasilkan catatan penting yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. Margono (2010:181) mengatakan bahwa teknik dokumentasi atau studi dokumen merupakan cara mengumpulkan data melalui peninggalan tertulis, seperti arsip-arsip dan termasuk juga buku-buku tentang pendapat, teori dalil atau hukum-hukum, dan lain-lain yang berhubungan dengan masalah penelitian. Dikumdokumen yang dimaksud adalah dokumen pribadi, dokumen resmi dan foto-foto.

#### 3. Kepustakaan

Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang kutipan-kutipan dan teori- teori yang menghubungkan dengan masalah yang diteliti untuk dapat dijelaskan landasan teori dalam penelitian ini.

### F. Teknik Analisis Data

Analisis deskriptif adalah analisis yang menggambarkan suatu data yang akan dibuat baik sendiri maupun secara kelompok. Tujuan analisis deskriptif

adalah untuk membuat gambaran secara sistematis data yang aktual dan akurat mengenai fakta-fakta yang diteliti, Riduwan dan Sunarto (2009:38).

Adapun teknik analisa data deskriptif dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus persentase, Sudijono (2011:43) yaitu sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = jumlah frekuensi atau banyaknya individu

P = angka presentase

Data yang telah dipresentasikan kemudian direkapitulasi dan diberi kriteria sebagai berikut:

**Tabel 5 Kriteria Teknik Analisis Data Deskriptif**

Kriteria	Keterangan
76%-100%	Sangat baik / sangat tinggi
51%-75%	Baik / tinggi
26%-50%	Cukup baik / sedang
0%-25%	Kurang baik/ rendah

Arikunto (2010:245)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini didapatkan melalui penyebaran angket. Sebelum disebarkan kepada responden sesungguhnya, angket tersebut diuji validitas. Sebelum dilakukan uji validitas jumlah item pernyataan berjumlah 35 item yang terbagi menjadi 8 indikator yaitu : 1) Pembawaan Individu, 2) Pengalaman masa lalu, 3) Harapan dan Cita cita, 4) Fasilitas, 5) Sarana dan Prasarana. 6) Metode Latihan, 7) Program Latihan, 8) Lingkungan dan Iklim Pembinaan.

Setelah dilakukan uji validitas didapatkan 7 item pernyataan drop atau harus dihapus dari daftar pernyataan angket. Setelah selesai dilakukan uji validitas, peneliti kemudian melakukan penyebaran angket pada responden yaitu pada siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru. Jumlah responden atau sampel yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 50 orang siswa putra maupun putri. Berikut hasil penelitian selengkapnya :

#### **1. Motivasi Siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Indikator Pembawaan Individu**

Jumlah item pernyataan pada indikator ini berjumlah 7 pernyataan yang mengangkat tentang aspek pembawaan individu . secara lebih rinci dapat dijelaskan bahwa frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Setuju sebanyak 49 kali jawaban yang berarti 14% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Setuju sebanyak 127 kali jawaban yang berarti 36% dari total

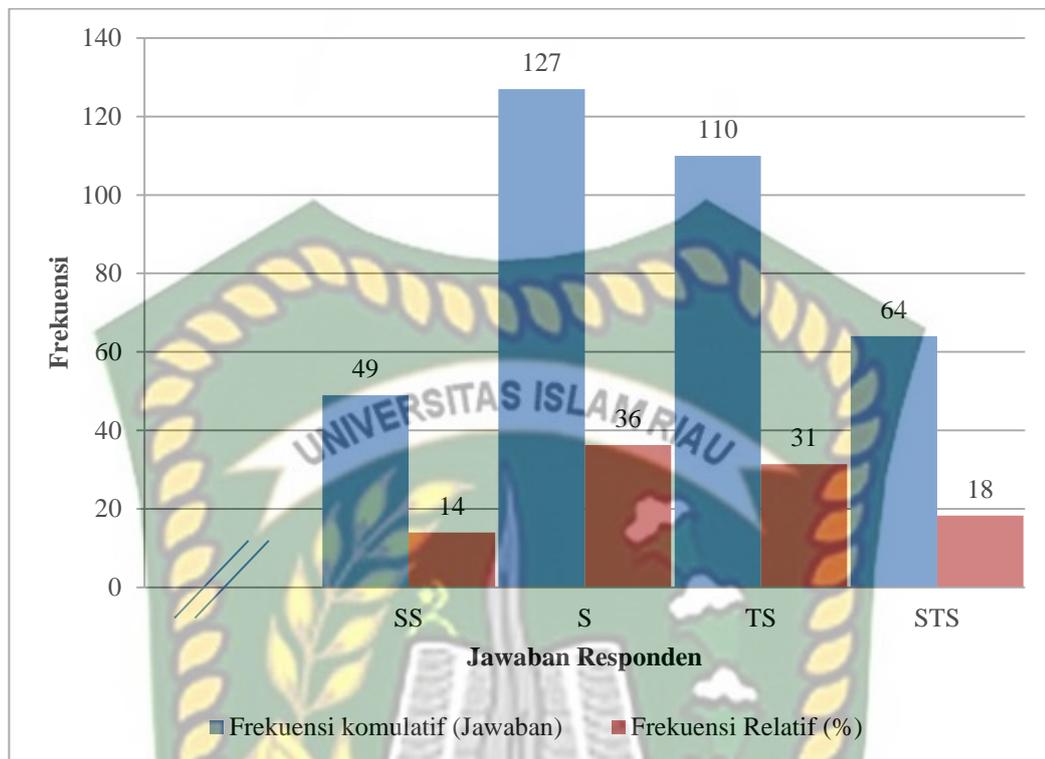
jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Tidak Setuju sebanyak 110 kali jawaban yang berarti 31% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Tidak Setuju sebanyak 64 kali jawaban yang berarti 18% dari total jawaban responden.

Berdasarkan perhitungan didapatkan skor rata-rata keseluruhan sebesar 72,2%. Persentase tersebut terletak pada interval antara 76%-100% dengan kategori sangat tinggi. Artinya motivasi responden untuk beraktivitas fisik di masa pandemi *Covid 19* dari aspek pembawaan individu dikategorikan sangat tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 5. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* Ditinjau Dari Indikator Pembawaan Individu

No	Jawaban Responden	Frekuensi Komulatif (FK)	Frekuensi Relatif (FR)
1	Sangat Setuju	49	14%
2	Setuju	127	36%
3	Tidak Setuju	110	31%
4	Sangat Tidak Setuju	64	18%
	Jumlah	350	100%

Data pada tabel 5, juga juga peneliti gambarkan melalui grafik historgram rekapituasi jawaban resonden dari indikator pembawaan individu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 1. Histogram Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Pembawaan Individu.

## 2. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Indikator Pengalaman masa lalu

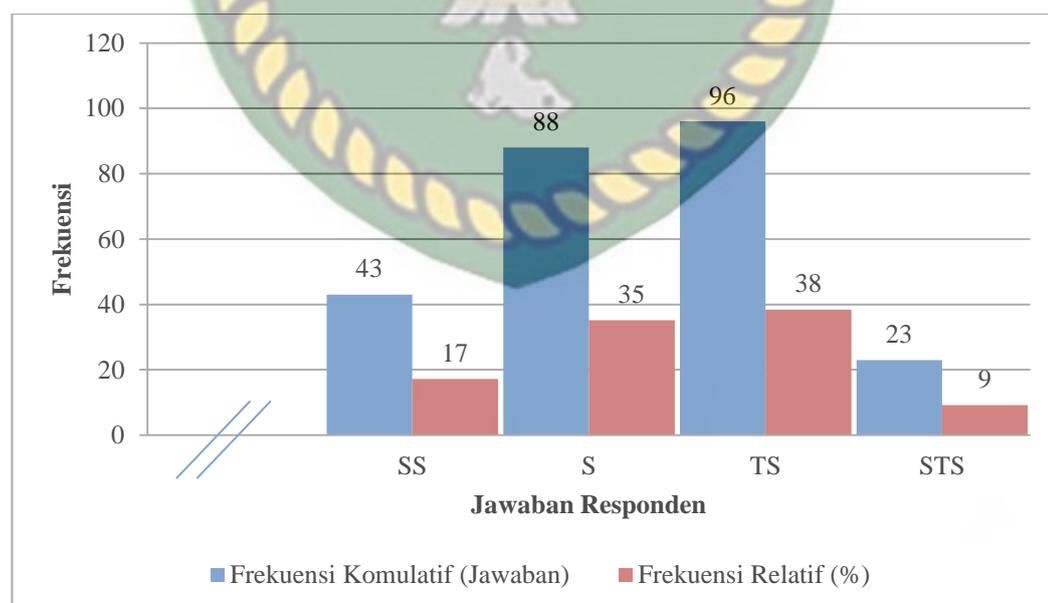
Jumlah item pernyataan pada indikator Pengalaman masa lalu ini berjumlah 5 pernyataan. Secara lebih rinci dapat dijelaskan bahwa frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Setuju sebanyak 43 kali jawaban yang berarti 17% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Setuju sebanyak 88 kali jawaban yang berarti 35% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Tidak Setuju sebanyak 96 kali jawaban yang berarti 38% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Tidak Setuju sebanyak 23 kali jawaban yang berarti 9% dari total jawaban responden.

Berdasarkan perhitungan didapatkan skor rata-rata keseluruhan sebesar 62,9%. Persentase tersebut terletak pada interval antara 51%-75% dengan kategori tinggi. Artinya motivasi responden untuk beraktivitas fisik di masa pandemi *Covid 19* dari aspek pengalaman masa lalu dikategorikan tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 6. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* Ditinjau Dari Indikator Pengalaman masa lalu

No	Jawaban Responden	Frekuensi Komulatif (FK)	Frekuensi Relatif (FR)
1	Sangat Setuju	43	17%
2	Setuju	88	35%
3	Tidak Setuju	96	38%
4	Sangat Tidak Setuju	23	9%
	Jumlah	250	100%

Data pada tabel 6, juga juga peneliti gambarkan melalui grafik historgram rekapitulasi jawaban resonden dari indikator Pengalaman masa lalu. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 2. Histogram Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* Ditinjau Dari Indikator Pengalaman masa lalu

### 3. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Indikator Harapan dan Cita cita

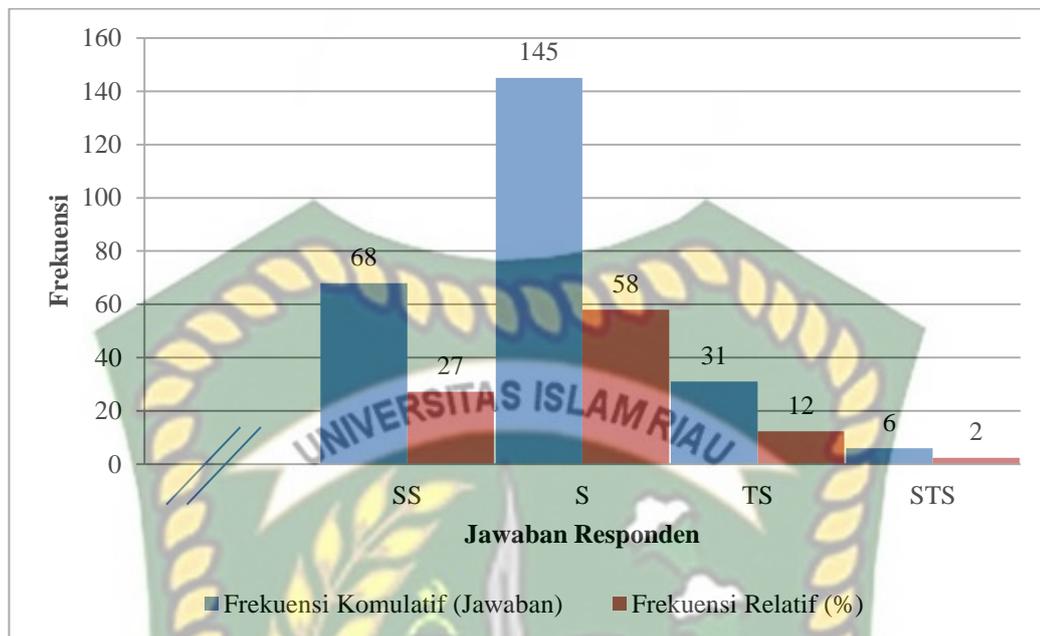
Jumlah item pernyataan pada indicator harapan dan cita cita ini berjumlah 5 pernyataan. Secara lebih rinci dapat dijelaskan bahwa frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Setuju sebanyak 68 kali jawaban yang berarti 27% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Setuju sebanyak 145 kali jawaban yang berarti 58% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Tidak Setuju sebanyak 31 kali jawaban yang berarti 12% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Tidak Setuju sebanyak 6 kali jawaban yang berarti 2% dari total jawaban responden.

Berdasarkan perhitungan didapatkan skor rata-rata keseluruhan sebesar 77.5%. Persentase tersebut terletak pada interval antara 76%-100% dengan kategori sangat tinggi. Artinya motivasi responden untuk beraktivitas fisik di masa pandemi Covid 19 dari aspek harapan dan cita cita dikategorikan sangat tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 7. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Harapan dan Cita cita

No	Jawaban Responden	Frekuensi Komulatif (FK)	Frekuensi Relatif (FR)
1	Sangat Setuju	68	27%
2	Setuju	145	58%
3	Tidak Setuju	31	12%
4	Sangat Tidak Setuju	6	2%
	Jumlah	250	100%

Data pada tabel 7, juga juga peneliti gambarkan melalui grafik historgram rekapitulasi jawaban resonden dari indikator harapan dan cita cita. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 3. Histogram Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* Ditinjau Dari Indikator Harapan dan Cita cita.

#### 4. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* Ditinjau Dari Indikator Indikator Fasilitas

Jumlah item pernyataan pada indikator Fasilitas yang tersedia ini berjumlah 4 pernyataan. Secara lebih rinci dapat dijelaskan bahwa frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Setuju sebanyak 23 kali jawaban yang berarti 12% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Setuju sebanyak 90 kali jawaban yang berarti 45% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Tidak Setuju sebanyak 73 kali jawaban yang berarti 37% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Tidak Setuju sebanyak 14 kali jawaban yang berarti 7% dari total jawaban responden.

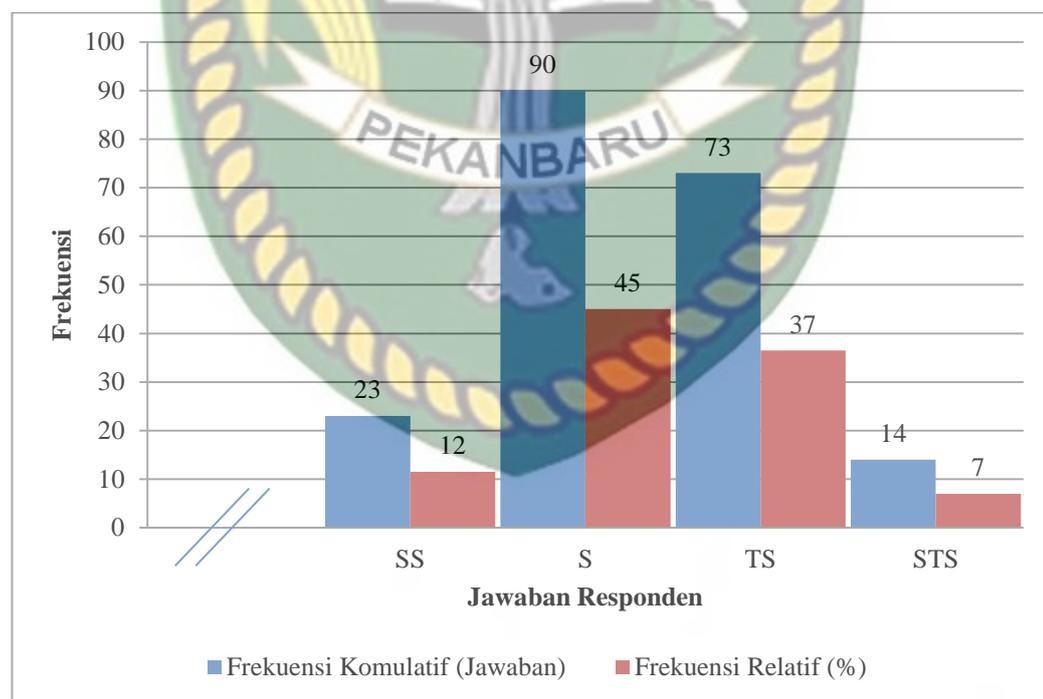
Berdasarkan perhitungan didapatkan skor rata-rata keseluruhan sebesar 68,8%. Persentase tersebut terletak pada interval antara 51%-75% dengan

kategori tinggi. Artinya motivasi responden untuk beraktivitas fisik di masa pandemi *Covid 19* dari aspek fasilitas dikategorikan tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 8. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* Ditinjau Dari Indikator Fasilitas

No	Jawaban Responden	Frekuensi Komulatif (FK)	Frekuensi Relatif (FR)
1	Sangat Setuju	23	12%
2	Setuju	90	45%
3	Tidak Setuju	73	37%
4	Sangat Tidak Setuju	14	7%
	Jumlah	200	100%

Data pada tabel 8, juga juga peneliti gambarkan melalui grafik historgram rekapitulasi jawaban resonden dari indikator fasilitas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 4. Histogram Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* Ditinjau Dari Indikator Fasilitas.

### 5. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Indikator Sarana dan Prasarana.

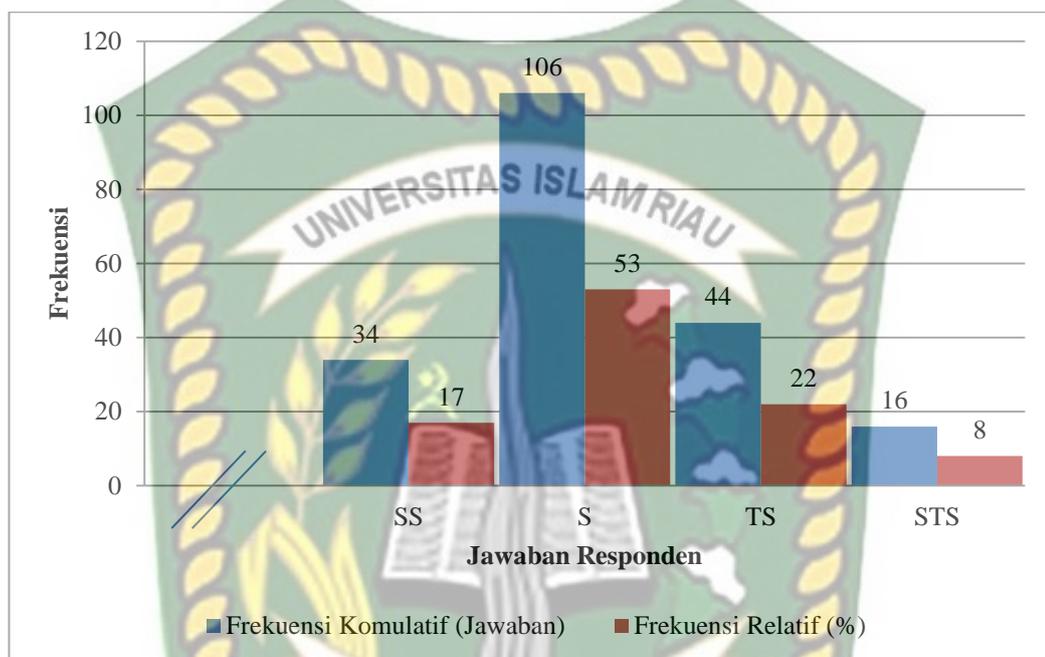
Jumlah item pernyataan pada indikator sarana dan prasarana olahraga ini berjumlah 4 pernyataan. Secara lebih rinci dapat dijelaskan bahwa frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Setuju sebanyak 34 kali jawaban yang berarti 17% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Setuju sebanyak 106 kali jawaban yang berarti 53% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Tidak Setuju sebanyak 44 kali jawaban yang berarti 22% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Tidak Setuju sebanyak 16 kali jawaban yang berarti 8% dari total jawaban responden.

Berdasarkan perhitungan didapatkan skor rata-rata keseluruhan sebesar 69,8%. Persentase tersebut terletak pada interval antara 51%-75% dengan kategori tinggi. Artinya motivasi responden untuk beraktivitas fisik di masa pandemi Covid 19 dari aspek sarana dan prasarana dikategorikan tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 9. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Sarana dan Prasarana.

No	Jawaban Responden	Frekuensi Komulatif (FK)	Frekuensi Relatif (FR)
1	Sangat Setuju	34	17%
2	Setuju	106	53%
3	Tidak Setuju	44	22%
4	Sangat Tidak Setuju	16	8%
	Jumlah	200	100%

Data pada tabel 9, juga juga peneliti gambarkan melalui grafik historgram rekapituasi jawaban resonden dari indikator sarana dan prasarana. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 5. Histogram Rekapituasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator fasilitas.

#### 6. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Metode Latihan.

Jumlah item pernyataan pada indikator metode latihan latihan ini berjumlah 3 pernyataan. Secara lebih rinci dapat dijelaskan bahwa frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Setuju sebanyak 16 kali jawaban yang berarti 11% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Setuju sebanyak 69 kali jawaban yang berarti 46% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Tidak Setuju sebanyak 58 kali jawaban yang berarti 39% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab

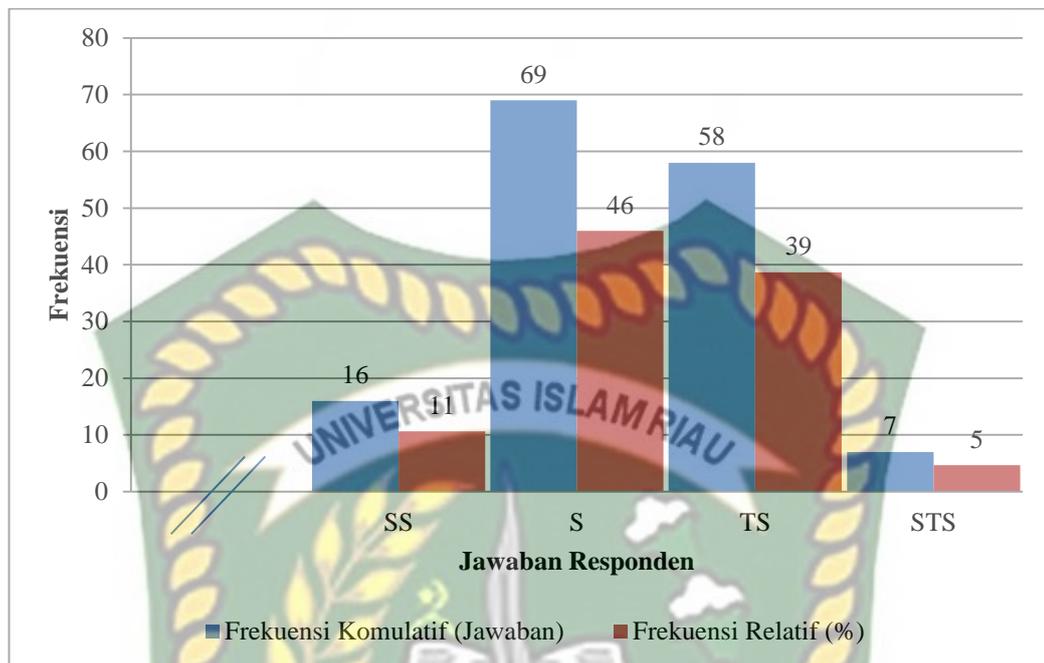
Sangat Tidak Setuju sebanyak 7 kali jawaban yang berarti 5% dari total jawaban responden.

Berdasarkan perhitungan didapatkan skor rata-rata keseluruhan sebesar 65,7%. Persentase tersebut terletak pada interval antara 51%-75% dengan kategori tinggi. Artinya motivasi responden untuk beraktivitas fisik di masa pandemi *Covid 19* dari aspek metode latihan dikategorikan tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 10. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* Ditinjau Dari Indikator Metode Latihan

No	Jawaban Responden	Frekuensi Komulatif (FK)	Frekuensi Relatif (FR)
1	Sangat Setuju	16	11%
2	Setuju	69	46%
3	Tidak Setuju	58	39%
4	Sangat Tidak Setuju	7	5%
	Jumlah	150	100%

Data pada tabel 10, juga juga peneliti gambarkan melalui grafik historgram rekapitulasi jawaban responden dari indikator Metode Latihan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 6. Histogram Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* Ditinjau Dari Indikator Metode Latihan.

#### 7. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* Ditinjau Dari Indikator Program Latihan.

Jumlah item pernyataan pada indikator program latihan ini berjumlah 3 pernyataan. Secara lebih rinci dapat dijelaskan bahwa frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Setuju sebanyak 11 kali jawaban yang berarti 7% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Setuju sebanyak 67 kali jawaban yang berarti 45% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Tidak Setuju sebanyak 60 kali jawaban yang berarti 40% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Tidak Setuju sebanyak 12 kali jawaban yang berarti 8% dari total jawaban responden.

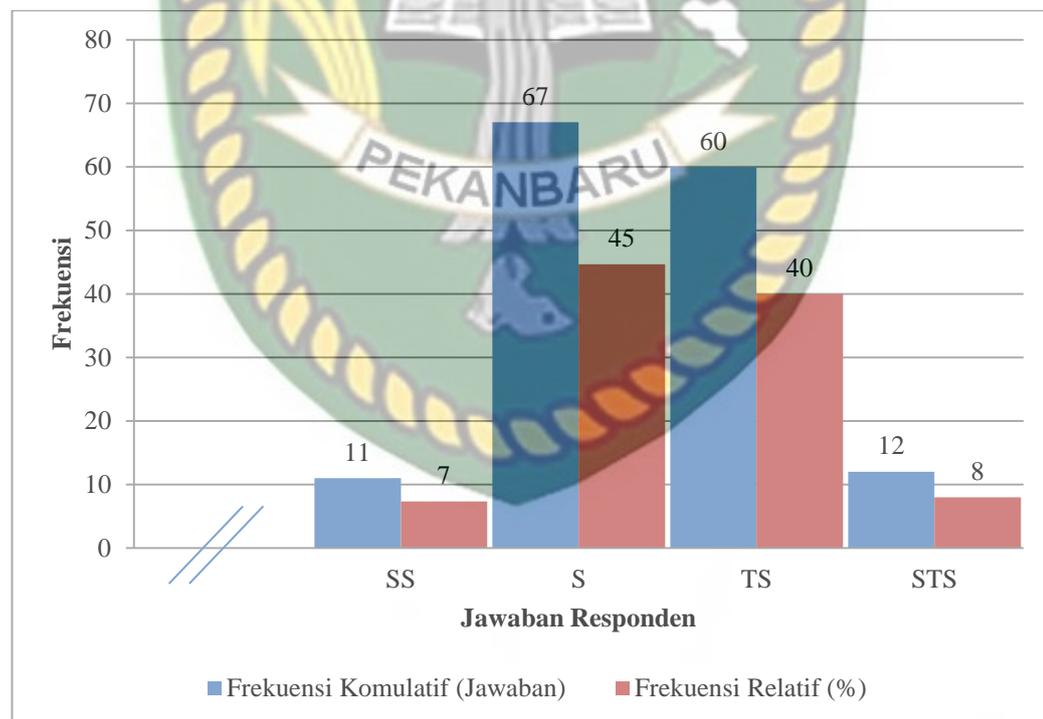
Berdasarkan perhitungan didapatkan skor rata-rata keseluruhan 66,2%. Persentase tersebut terletak pada interval antara 51%-75% dengan kategori tinggi. Artinya motivasi responden untuk beraktivitas fisik di masa pandemi *Covid 19*

dari aspek program latihan dikategorikan tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 11. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* Ditinjau Dari Indikator Program Latihan

No	Jawaban Responden	Frekuensi Komulatif (FK)	Frekuensi Relatif (FR)
1	Sangat Setuju	11	7%
2	Setuju	67	45%
3	Tidak Setuju	60	40%
4	Sangat Tidak Setuju	12	8%
	Jumlah	150	100%

Data pada tabel 10, juga juga peneliti gambarkan melalui grafik histogram rekapituasi jawaban resonden dari indikator program latihan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 7. Histogram Rekapituasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* Ditinjau Dari Indikator Metode Latihan.

### 8. Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Lingkungan dan Iklim Pembinaan.

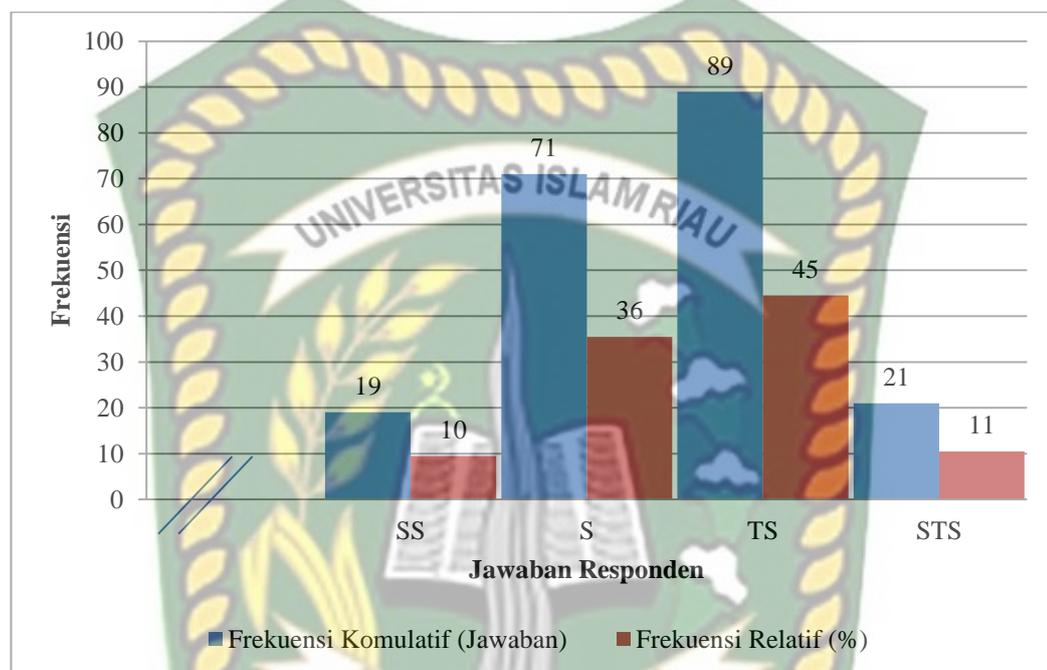
Jumlah item pernyataan pada indikator lingkungan dan iklim pembinaan ini berjumlah 4 pernyataan. Secara lebih rinci dapat dijelaskan bahwa frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Setuju sebanyak 19 kali jawaban yang berarti 10% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Setuju sebanyak 71 kali jawaban yang berarti 36% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Tidak Setuju sebanyak 89 kali jawaban yang berarti 45% dari total jawaban responden. Frekuensi jawaban yang menjawab Sangat Tidak Setuju sebanyak 21 kali jawaban yang berarti 11% dari total jawaban responden.

Berdasarkan perhitungan didapatkan skor rata-rata keseluruhan 76%. Persentase tersebut terletak pada interval antara 76%-100% dengan kategori sangat tinggi. Artinya motivasi responden untuk beraktivitas fisik di masa pandemi Covid 19 dari aspek lingkungan dan iklim pembinaan dikategorikan sangat tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 12. Gambaran Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Lingkungan dan Iklim Pembinaan

No	Jawaban Responden	Frekuensi Komulatif (FK)	Frekuensi Relatif (FR)
1	Sangat Setuju	19	10%
2	Setuju	71	36%
3	Tidak Setuju	89	45%
4	Sangat Tidak Setuju	21	11%
	Jumlah	200	100%

Data pada tabel 10, juga juga peneliti gambarkan melalui grafik histogram rekapituasi jawaban resonden dari indikator program latihan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 8. Histogram Rekapituasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19 Ditinjau Dari Indikator Metode Latihan.

## B. Analisa Data

Setelah dijabarkan data hasil penelitian per indikator, langkah selanjutnya adalah mencari rata-rata skor secara keseluruhan guna mengetahui tingkat motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi Covid 19. Nantinya skor tersebut dibandingkan dengan kriteria persentase yang telah dijabarkan pada BAB III sebelumnya. Adapun rekapitulasi keseluruhan aspek motivais beraktifitias fisik di masa pandemi dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 12. Rekapitulasi Motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* Ditinjau Dari Keseluruhan Indikator

No	Indikator	Persentase	Kategori
1	Pembawaan Individu	72,2%	Tinggi
2	Pengalaman masa lalu	62,9%	Tinggi
3	Harapan dan Cita cita	77,5%	Sangat Tinggi
4	Fasilitas	68,8%	Tinggi
5	Sarana dan Prasarana	69,8%	Tinggi
6	Metode Latihan	65,7%	Tinggi
7	Program Latihan	66,2%	Tinggi
8	Lingkungan dan Iklim Pembinaan	75,8%	Sangat Tinggi
	Rata-rata	69,8%	Tinggi

Setelah dilakukan perhitungan didapatkan skor rata-rata motivasi secara keseluruhan sebesar 69,8%. Berdasarkan kriteria penilaian skor 69,8% berada pada rentang nilai antara 51%-75% dengan kategori tinggi. Artinya motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru dalam beraktivitas fisik masih cukup tinggi walaupun tidak semua siswa yang ikut menjawab angket ini termotivasi untuk beraktivitas fisik di masa pandemi covid 19.

### C. Pembahasan

Aktivitas fisik sangat penting untuk dilakukan terutama di era pandemi *Covid-19* yang rawan virus seperti ini. Setiap orang berisiko tertular *Covid-19* sehingga diperlukan adanya upaya pencegahan dengan melakukan 5 M serta peningkatan daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh baik diperoleh dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), kelola stres, gizi seimbang, juga dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani menjadi salah satu yang dapat menahan virus menyerang tubuh kita di masa.

Dimasa pandemi ini aktivitas fisik siswa di rumah juga sangat penting agar tetap terjaga kesehatannya. Dari hasil perhitungan didapatkan bahwa motivasi siswa SMP Negeri 11 untuk beraktivitas fisik tergolong tinggi. Artinya banyak siswa yang memiliki motivasi yang tinggi untuk beraktivitas fisik di rumah namun terdapat pula siswa yang kurang termotivasi untuk beraktivitas fisik di rumah.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah secara umum motivasi siswa SMP Negeri 11 Pekanbaru Beraktivitas Fisik Dimasa Pandemi *Covid 19* dengan rata-rata skor jawaban 69,8%, berada pada rentang nilai antara 51%-75% dengan kategori tinggi.

#### B. Saran

Beberapa saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut :

1. Kepada guru bidang studi pendidikan jasmani di SMP Negeri 11 Pekanbaru hendaknya dapat meningkatkan proses belajar mengajar mata pelajaran pendidikan jasmani dengan cara memaksimalkan dengan cara menyediakan sarana dan prasarana belajar yang maksimal sesuai dengan yang dimiliki sekolah. Hal ini diperlukan guna meningkatkan motivasi belajar siswa, agar tujuan belajar yang diinginkan tercapai.
2. Kepada siswa diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan motivasi beraktivitas fisik di rumah agar dapat menjadi siswa yang lebih sehat dan bugar dan dapat dibaraktifitas lebih baik dalam keseharian.
3. Kepada peneliti yang akan datang hendaknya meneliti lebih dalam lagi tentang aktivitas siswa di masa pandemi *Covid 19* agar dapat menggambarkan tentang aktivitas siswa selama masa pandemi ini berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Airlangga, M. P. (2021). Berolahraga Aman Di Masa Pandemi COVID-19. *PROCEEDING UMSURABAYA*.
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta
- Juliyandi (2015). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Smp Negeri 1 Lhoksukon Aceh Utara Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*. 1(2):102:113
- Margono. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Rineka Cipta.
- Noor. J, (2016), *Metodologi Penelitian*, Prenada Media Group, Jakarta
- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298-310.
- Sardiman, A.M, (2012), *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*: Bandung, Rajawali Pers
- Sharkey, B J. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. Ed 1. Jakarta: Rajawali Pers
- Sidik, DZ., dkk. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Slameto. (2013). *Belajar & Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudijono, A. (2011). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta; Raja Grafindo Pers
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utama, A. A. G. E. S., Widnyana, M., & Pramana, I. P. Y. (2020). Pendekatan Target Heart Rate untuk Kenyamanan Berolahraga dalam Meningkatkan

Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 1(5), 231-234.

Wiarto, Giri (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Airlangga, M. P. (2021). Berolahraga Aman Di Masa Pandemi COVID-19. *PROCEEDING UMSURABAYA*.

Utama, A. A. G. E. S., Widnyana, M., & Pramana, I. P. Y. (2020). Pendekatan Target Heart Rate untuk Kenyamanan Berolahraga dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh pada Masa Pandemi Covid-19. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*, 1(5), 231-234.

Burhaein, E. (2017). Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.

Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298-310.