

**TINGKAT MOTIVASI MASYARAKAT BEROLAHRAGA SAAT
PANDEMI COVID – 19 DESA EMPAT BALAI KECAMATAN KUOK
KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Oleh:

RIZKI ARIDHO
176610467

Dosen Pembimbing

Dr. Raffly Henjilito
NIDN: 1006128801

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

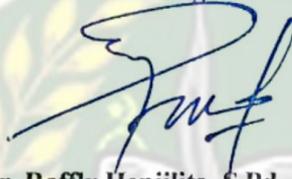
PERSETUJUAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Rizki Aridho
Npm : 176610467
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid-19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar .

Disetujui Oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 1006128801

Mengetahui

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



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

SURAT KETERANGAN

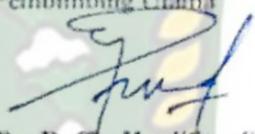
Saya pembimbing skripsi ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Rizki Aridho
NPM : 176610467
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul: "Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid-19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar".

Dengan Surat Keterangan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh
Pembimbing Utama


Dr. Raffly Henjiato, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1006128801



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2020/2021

NPM : 176610467
Nama Mahasiswa : RIZKI ARIDHO
Dosen Pembimbing : 1. Dr. RAFFLY HENJILITO 2. Dr. RAFFLY HENJILITO
Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid-19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar
Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : The Level of People's Motivation to Exercise During the Covid-19 Pandemic in Empat Village, Kuok District, Kampar Regency
Lembar Ke : 1

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil/ Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	12 Oktober 2020	Judul Penelitian	Acc Judul Penelitian	
2	24 Oktober 2020	Perbaikan Latar Belakang	Tambah Kata Pengantar	
3	27 Oktober 2020	Daftar Isi	Pebaiki Daftar isi, Sesuaikan Halaman	
4	28 Oktober 2020	Bab I, Bab II, Bab III	Perbaiki Penulisan	
5	12 Desember 2020	Bab I, Bab II, Bab III	Kurangi Tanda Kutip, Perbaiki Daftar Pustaka	
6	21 Desember 2021	Lampiran	Gunakan Angket Intensitas Olahraga	
7	19 Januari 2021	Acc Diseminarkan	Membuat Power Poin	
8	2 Februari 2021	Revisi	Perbaiki Penulisan, Perbaiki Judul, Kisi Kisi Angket	
9	6 Juni 2021	Bab IV, Bab V	Perbaiki Tabel, Perbaiki Pengolahan Data, Perbaiki Penulisan	
10	15 Juni 2021	Bab IV, Bab V	Membuat Pengesahan Skripsi	
11	26 Januari 2021	Skripsi Lengkap	Acc Diajukan	

Pekanbaru,.....
Wakil Dekan I/Ketua Departemen/Ketua Prodi

Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed



MTC2NJEWODGZ

Catatan :

1. Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
2. Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
3. Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
4. Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
5. Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopinya dilampirkan pada skripsi.
6. Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizki Aridho
Npm : 176610467
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid-19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang kami buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan ini skripsi yang merupakan duplikasi dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima 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, 21 Juli 2021

Penulis,



RIZKI ARIDHO
NPM. 176610467

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah swt, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul “Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar”.

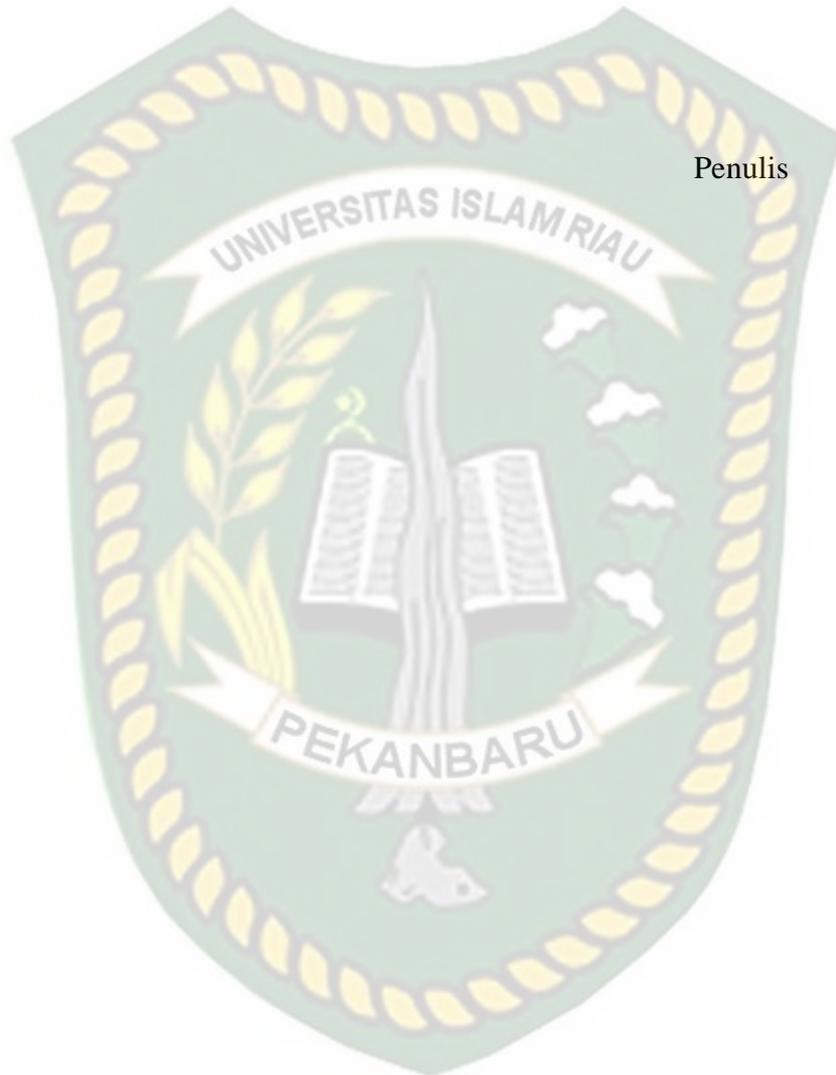
Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Skripsi ini masih terdapat kekurangan dan kekeliruan dalam proses pembuatannya, baik dalam isi materi maupun penulisannya. Dengan segala keterbatasan tersebut penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Raffly Henjelito, S. Pd, M. Pd sebagai Sekretaris Jurusan sekaligus pembimbing utama yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani M. Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak/Ibu dosen dan pegawai tata usaha fakultas keguruan dan ilmu pendidikan jurusan pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan ilmu selama peneliti menjalankan perkuliahan.
4. Kedua orang tua tercinta dan seluruh keluarga besar yang lainnya yang telah mencurahkan kasih sayang, doa, didikan serta dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Semua pihak yang juga turut mendukung terselesaikannya Skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan dengan balasan yang lebih baik. *amin ya arabbal 'alamin*.

Pekanbaru, Juli 2021

Penulis



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

ABSTRAK

Rizki Aridho, 2021. Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid-19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar.

Tujuan penelitian yang dilaksanakan adalah untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat berolahraga saat Pandemi Covid-19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kualitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan yang sedang berlangsung pada objek penelitian yaitu tentang tingkat motivasi masyarakat berolahraga saat pandemi covid-19 di Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar yang memiliki hobi berolahraga. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel hanya dilakukan dengan cara menentukan kelompok subjek yang diambil dari populasi sebagai sampel yang telah ditentukan karakteristiknya. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Desa Empat Balai 100 Orang sedangkan sampelnya 27 orang. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan yaitu : tingkat motivasi masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar untuk berolahraga selama Pandemi Covid-19 ini tergolong tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 65% yang terletak pada rentang persentase antara 65% - 75% dikatakan “tinggi” pada kriteria penilaian.

Kata kunci : Motivasi, Olahraga, Covid-19

ABSTRACT

Rizki Aridho, 2021. *The Level of Motivation of the Sports Community During the Covid-19 Pandemic in Empat Village, Kuok District, Kampar Regency.*

The purpose of the research carried out was to determine the level of community motivation to exercise during the covid-19 pandemic in Empat Balai Village, Kuok District, Kampar Regency. This type of research is descriptive with a qualitative approach that aims to provide a systematic description of the ongoing state of the object of research, namely the level of community motivation to exercise during the COVID-19 pandemic in Empat Balai Village, Kuok District, Kampar Regency. The population in this study was the entire community of Empat Balai Village, Kuok District, Kampar Regency who had a hobby of exercising. The determination of the sample in this study was carried out by purposive sampling, namely the selection of the sample was only done by determining the group of subjects taken from the population as a sample whose characteristics had been determined. The population in this study was the people of the Village of Empat Balai 100 people while the sample was 27 people. Based on the results of the study, the conclusions obtained are: the level of motivation of the people of Empat Balai Village, Kuok District, Kampar Regency to exercise during the covid-19 pandemic is relatively high with an average value of 65% which lies in the percentage range between 65% - 75% said to be "high " on the assessment criteria.

Keywords: *Motivation, Sports, Covid-19*

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perruasan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II DESKRIPSI TEORETIS	
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Motivasi	7
2. Hakikat Olahraga	15
3. Tinjauan Tentang Covid-19	16
B. Kerangka Pemikiran	22
C. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sampel	23
C. Definisi Operasional	25
D. Instrumen Penelitian	25
E. Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL PENELITIAN	

A. Deskripsi Data	31
B. Analisis Data	33
C. Pembahasan	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	37
B. Saran	37

DAFTAR PUSTAKA..... 38

LAMPIRAN



DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Histogram Skor Nilai 33



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket	27
2. Distribusi Frekuensi Skor Tingkat Motivasi	32
3. Persentase Jawaban Masyarakat	34



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang dan 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 mengakibatkan 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 upaya yang dilakukan. Upaya kesehatan adalah setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan 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. Hal ini akan terwujud tentunya tidak hanya dari pemangku kebijakan olahraga yang menggerakkan, tetapi bagaimana tingkat kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga.

Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Melalui olahraga dapat dilakukan national character building suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional. Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahragasemakin meningkat yang ditunjukkan dengan peningkatan partisipasi masyarakat pada indeks pembangunan olahraga (SDI) dari 0,345 pada tahun 2005 menjadi 0,422 pada tahun 2006. Pengukuran SDI sesungguhnya meliputi perkembangan banyaknya anggota masyarakat suatu wilayah yang melakukan kegiatan olahraga, luasnya tempat yang diperuntukkan untuk kegiatan berolahraga bagi masyarakat dalam bentuk lahan, bangunan, atau ruang terbuka yang digunakan untuk kegiatan berolahraga dan dapat diakses oleh masyarakat luas. Kebugaran jasmani yang merujuk pada kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta jumlah pelatih olahraga, guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Penjaskes), dan instruktur olahraga dalam suatu wilayah tertentu (Menpora RI, 2010: 7).

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi.

Pada tahun 2019 anemo masyarakat dalam kegiatan olahraga seolah olah hilang dengan adanya *Corona Virus Disease - 19* atau yang lebih kita kita kenal dengan nama Covid-19. Covid-19 berawal muncul dari daerah Wuhan Cina. Penyebaran Covid -19 yang begitu cepat dan mematikan, penularannya melalui kontak fisik ditularkan melalui mulut, mata dan hidung. Covid-19 berdampak kepada kehidupan sosial. Dalam rentang waktu hanya beberapa bulan, virus COVID-19 telah berhasil menyebar ke banyak negara di Asia. Salah satunya negara yang mengalami dampak Covid 19 yakni Indonesia. Virus corona merupakan virus yang dapat menyerang makhluk hidup baik itu hewan maupun manusia dan sampai saat sekarang ini belum ditemukan vaksin untuk pencegahan terhadap covid 19. Dampak pandemik virus corona terhadap khususnya dunia olahraga yakni berbagai ajang event olahraga banyak yang ditunda (Susanto, N dalam Liliana dkk 2020:93).

Desa Empat Balai Kecamatan Kuok merupakan salah satu desa yang merasakan dampak dari adanya virus covid – 19 ini, khususnya dalam kegiatan olahraga. Sebelum adanya covid – 19 ini, masyarakat Desa ini terutara pemuda dan pemudinya tergolong rajin berolahraga seperti sepak bola dan voli. Namun kebiasaan ini seakan pudar dari rutinitas aktivitas masyarakat desa Empat Balai. Berdasarkan hasil obeservasi dan wawancara yang telah dilakukan penulis terhadap kegiatan olahraga masyarakat Desa Empat Balai dijumpai fenomena antara lain: Kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat dimasa pandemic Covid-19 ini. Adanya sebagian masyarakat yang begitu takut hingga enggan untuk keluar rumah sekedar untuk berolahraga. Tidak dilaksanakan berbagai event olahraga mulai dari tingkat Desa, Kecamatan, Kabupaten, bahkan di tingkat Nasional.

Gencarnya informasi yang disampaikan diberbagai media masa baik cetak maupun elektronik membuat masyarakat semakin kurang termotivasi untuk berolahraga.

Berdasarkan fenomena yang dikemukakan di atas, terlihat bahwa terjadinya penurunan motivasi masyarakat dalam berolahraga dimasa pandemic covid – 19 ini. Padahal melalui aktivitas olahraga yang teratur kita dapat meningkatkan imun tubuh yang sangat bermanfaat menolak atau melawan virus penyakit yang akan masuk kedalam tubuh kita disamping perlu asupan gizi yang baik. Oleh karena itu, penulis tertarik melakukan suatu penelitian dengan judul “Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar”.

B. Identifikasi masalah

Setelah mengetahui latar belakang masalah, maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat dimasa pandemic Covid-19 ini.
2. Sebagian masyarakat yang begitu takut hingga enggan untuk keluar rumah sekedar untuk berolahraga.
3. Tidak dilaksanakan berbagai event olahraga mulai dari tingkat Desa, Kecamatan, Kabupaten, bahkan di tingkat Nasional.
4. Informasi yang disampaikan diberbagai media masa baik cetak maupun elektronik membuat masyarakat semakin kurang termotivasi untuk berolahraga.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan luasnya masalah, terbatasnya kemampuan dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah pada Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat dirumuskan masalah yaitu Bagaimanakah Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalahnya, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar.

F. Kegunaan Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Meningkatkan motivasi masyarakat dalam berolahraga untuk meningkatkan imun tubuh dengan memperhatikan protokol kesehatan. .

2. Bagi Fakultas

Dari hasil penelitian ini dapat sebagai bahan masukan untuk Fakultas tentang pemberdayaan masyarakat melalui peningkatan Motivasi untuk

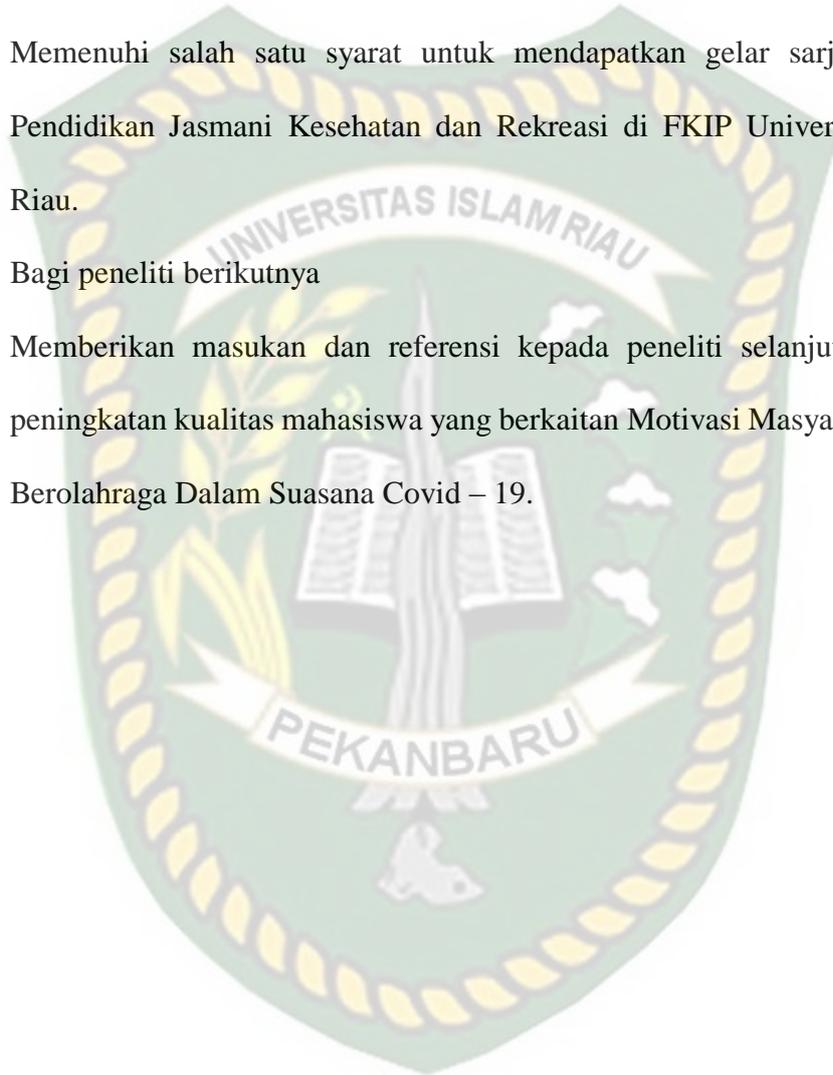
Berolahraga di berbagai wilayah dalam ruang lingkup Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di FKIP Universitas Islam Riau.

3. Bagi peneliti

Memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana S1 di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di FKIP Universitas Islam Riau.

4. Bagi peneliti berikutnya

Memberikan masukan dan referensi kepada peneliti selanjutnya untuk peningkatan kualitas mahasiswa yang berkaitan Motivasi Masyarakat untuk Berolahraga Dalam Suasana Covid – 19.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Motivasi

a. Pengertian Motivasi

Dalam kegiatan belajar ataupun olahraga, motivasi sangat diperlukan, dengan kata lain hasil belajar akan menjadi optimal, kalau ada motivasi. Karena motivasi dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Seseorang melakukan usaha karena adanya motivasi. Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik.

Sardiman (2004:73) mengemukakan bahwa motif diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam diri dan di dalam subyek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan. Bahkan motif dapat diartikan sebagai suatu kondisi intern (kesiapsiagaan).

Motif dalam bahasa Inggrisnya *motive*, berasal dari kata *motion*, yang berarti gerakan atau sesuatu yang bergerak. Jadi istilah motifpun erat hubungannya dengan gerak, yaitu dalam hal ini gerakan yang dilakukan oleh manusia atau disebut juga perbuatan atau tingkah laku. Setiap kegiatan/perilaku yang dilakukan oleh seseorang disebabkan adanya ransangan/dorongan seperti yang dikemukakan oleh Malayu S.P. Hasibuan

(2003:95) motif adalah suatu perangsang keinginan (*want*) dan daya penggerak kemauan bekerja seseorang; setiap motif mempunyai tujuan tertentu yang ingin dicapai.

Syaiful Bahri (2012 : 34) bahwa motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *felling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dengan demikian perubahan energi dalam diri seseorang itu berbentuk suatu aktivitas kegiatan nyata berupa kegiatan fisik. Karena seseorang mempunyai tujuan tertentu dari aktifitasnya, maka seseorang mempunyai motivasi yang kuat untuk mencapai dengan segala daya upaya yang dapat ia lakukan untuk mencapai tujuan itu.

Menurut Winardi dalam Pandji Anoraga (2001:43) bahwa motivasi merupakan keinginan yang terdapat pada seorang individu yang merangsangnya untuk melakukan tindakan-tindakan. Pendapat di atas dipertegas lagi oleh Drucker dalam Anoraga (2001 : 38) bahwa motivasi berperan sebagai pendorong kemauan dan keinginan seseorang. Dengan demikian jelaslah bahwa motivasi seseorang merupakan kunci penentu dalam bekerja atau beraktivitas.

Angkowo (2007:36) Dalam kehidupan sehari-hari, motivasi sering diartikan dengan keinginan, hasrat, tekad, maksud, dorongan, kemauan, kebutuhan, kehendak, keharusan, dan cita-cita. Motivasi juga dapat berfungsi sebagai pendorong usaha dan pencapaian prestasi. Seseorang melakukan suatu usaha karena ada motivasi.

Oemar Hamalik (2004:158) mengemukakan bahwa Ada dua prinsip yang dapat digunakan untuk meninjau motivasi, ialah: (1) Motivasi dipandang sebagai suatu proses. Pengetahuan tentang proses ini akan membantu kita menjelaskan kelakuan yang kita amati dan untuk memperkirakan kelakuan-kelakuan lain pada seseorang. (2), kita menentukan karakter dari proses ini dengan melihat petunjuk-petunjuk dari tingkah lakunya. Apakah petunjuk-petunjuk dapat dipercaya, dapat dilihat kegunaannya dalam memperkirakan dan menjelaskan tingkah lakunya. Motivasi adalah perubahan energi dalam diri (pribadi) seseorang yang ditandai dengan timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.

Dari beberapa di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian motivasi adalah dorongan, keinginan sehingga ia melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan dengan memberikan yang terbaik dari dirinya, baik waktu maupun tenaga demi tercapainya tujuan yang diinginkan Kata kunci motivasi terletak pada arti dan hubungan antara kebutuhan dan dorongan dan insentif/perangsang.

Oleh karena itu motivasi bersifat individual dan sikap individu memiliki sikap dan kebutuhan masing-masing individu sangat tergantung pada tersedianya penyebab pendorong, penunjang dan inisiatif yang diperoleh seseorang dari kegiatnnya. Dalam mencermati pengertian di atas maka ada tiga komponen utama dalam motivasi yaitu (1) kebutuhan (2) dorongan dan (3) tujuan. Kebutuhan terjadi bila individu merasa ada ketidak seimbangan antara apa yang mereka miliki dengan yang ia harapkan

(Dimiyati dan Mujiono, 2004:80). Dorongan merupakan kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka memenuhi harapan. Dorongan merupakan kekuatan mental yang berorientasi pada pemenuhan harapan atau pencapaian tujuan, dorongan yang berorientasi pada tujuan tersebut merupakan inti dari motivasi.

Oemar Hamalik (2004 : 158) menyatakan ada tiga elemen penting dari motivasi yaitu:

- 1) Motivasi itu mengamati terjadinya perubahan energi pada setiap diri individu manusia.
- 2) Motivasi ditandai dengan munculnya rasa/feeling efeksi seseorang.
- 3) Motivasi dirangsang karena adanya tujuan.

b. Faktor faktor yang mempengaruhi Motivasi

Sesuai dengan uraian tentang pengertian motivasi di atas bahwa motivasi adalah kondisi-kondisi yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Jika dianalisa lebih lanjut mengenai pengertian motivasi di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa motivasi itu terdiri atas beberapa komponen. Yang pertama kebutuhan, dorongan dan tujuan. Jadi kuat lemahnya motivasi seseorang itu ditentukan oleh ketiga komponen tersebut di atas.

Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sondang bahwa: “Motif adalah keadaan kejiwaan yang mendorong, mengaktifkan atau

menggerakkan dan motif itulah yang mengarahkan dan menyalurkan perilaku, sikap, dan tindak tanduk seseorang yang selalu dikaitkan dengan pencapaian tujuan, baik tujuan organisasi maupun tujuan individu . Karena itu bagaimanapun motivasi didefinisikan, terdapat tiga komponen utamanya yaitu kebutuhan, dorongan dan tujuan. Kebutuhan yang merupakan segi utama dari motivasi, timbul dalam diri seseorang apabila ia merasa adanya kekurangan dari dalam dirinya. Dalam pengertian homeostatic, kebutuhan timbul atau diciptakan apabila dirasakan adanya ketidak seimbangan antara apa yang mereka miliki dengan apa yang menurut persepsi yang bersangkutan seyogyanya dimilikinya. Baik dalam arti fisiologis “. Sondang P. Siagian (1995 : 142).

Jadi motivasi satu orang dengan orang lainnya berbeda dalam suatu yang sama. Karena setiap individu mempunyai tingkat kebutuhan, dorongan dan tujuan yang berbeda pula.

Motivasi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Anoraga (2001:44) Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi adalah sebagai berikut :

- a. Kebutuhan-kebutuhan pribadi.
- b. Tujuan-tujuan dan persepsi-persepsi orang atau kelompok yang bersangkutan.
- c. Cara dengan apa kebutuhan-kebutuhan serta tujuan-tujuan tersebut akan direalisasikan.

Krech dkk dalam Husdarta (2011 : 40) bahwa motivasi berolahraga

dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ektern.

a. Faktor intern meliputi :

- 1) Pembawaan atlet
- 2) Tingkat pendidikan
- 3) Pengalaman masa lalu
- 4) Cita-cita dan harapannya

b. Sedangkan faktor ektern mencakup :

- 1) Fasilitas yang tersedia
- 2) Sarana dan prasarana
- 3) Metode latihan
- 4) Program latihan
- 5) Lingkungan atau iklim pembinaan

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Husdarta maka dapat disimpulkan bahwa secara garis besar motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern (bersumber dari dalam diri) dan faktor ektern (berasal dari luar diri).

c. Jenis-Jenis Motivasi

Dari pengertian dan analisis tentang motivasi yang telah dipaparkan di atas, maka pada pokoknya motivasi dapat dibagi menjadi dua jenis. Menurut Oemar Hamalik (2004 : 162) bahwa jenis motivasi itu adalah : (1) motivasi intrinsik dan (2) motivasi ekstrinsik.

- 1) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik menurut Sardiman (1986 : 88) adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Sebagai contoh : seseorang yang sedang membaca, tidak usah ada yang menyuruh atau mendorongnya untuk membaca. Ia sudah rajin untuk mencari buku-buku untuk dibacanya. Pendapat ini dipertegas lagi oleh Oemar Hamalik (2004 : 162) bahwa motivasi intrinsik adalah motivasi yang mencakup di dalam situasi belajar dan memenuhi kebutuhan dan tujuan-tujuan seseorang. Motivasi ini sering juga disebut dengan motivasi murni.

Motivasi yang sebenarnya yang timbul dari dalam diri seseorang, misalnya keinginan untuk mendapatkan keterampilan tertentu, memperoleh informasi dan pengertian, dan mengembangkan sikap untuk berhasil, menyenangkan kehidupan, menyadari sumbangannya terhadap usaha kelompok, keinginan diterima oleh orang lain, dan sebagainya. Jadi motivasi ini timbul tanpa pengaruh dari luar diri individu.

Dari pendapat-pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi intrinsik adalah Kondisi-kondisi yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas yang bersumber dari dalam dirinya. Kegiatan tersebut dilaksanakan semata-mata untuk mencapai tujuan yang terkandung dalam perbuatan tersebut.

2) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah kebalikan dari motivasi intrinsik. Menurut Sardiman (2004 :90) mengemukakan bahwa motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Sebagai contoh seseorang itu belajar karena tahu besok mau ujian dengan harapan dapat memperoleh nilai yang baik, sehingga akan dipuji oleh orang lain. Jika motivasi intrinsik merupakan factor pendorong dari dalam diri seseorang, maka motivasi ekstrinsik adalah faktor pendorong dari luar diri seseorang. Jika motivasi intrinsik untuk mencapai tujuan yang terkandung dalam dalam suatu kegiatan, maka motivasi ekstrinsik adalah untuk mencapai tujuan yang terletak diluar kegiatan.

Senada dengan pendapat Oemar Hamalik (2004 : 163) bahwa motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang disebabkan oleh faktor-faktor dari luar situasi belajar, seperti angka kredit, ijazah, medali pertentangan, dan persaingan yang bersifat negatif dan hukuman.

Dimiyati dan Mujiono (2004:84) menjelaskan pula bahwa motivasi ekstrinsik adalah dorongan terhadap perilaku seseorang yang ada diluar perbuatan yang dilakukannya. Selanjutnya Dimiyati (2004 : 84) juga mengindikasikan bahwa motivasi ekstrinsik mempunyai kedudukan yang sama pentingnya untuk mendorong seseorang untuk melakukan suatu kegiatan. Dikatakannya bahwa pada waktu tertentu motivasi ekstrinsik dapat menjadi motivasi intrinsik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi ekstrinsik adalah dorongan dalam diri individu yang timbul karena adanya pengaruh atau dorongan dari luar diri. Seperti sarana prasarana dan lingkungan sekitar.

2. Hakikat Olahraga

Olahraga dapat diartikan sebagai suatu kegiatan menggerakkan seluruh atau sebagian tubuh baik untuk kesehatan maupun hiburan. Menurut Irianto (2004 : 233) “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan”.

Menurut Yandianto (2000 : 391) “olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan badan. Secara umum olahraga memiliki tujuan untuk lebih meningkatkan kesehatan fisik maupun mental”.

Dari kutipan di atas dapat dipahami bahwa olahraga dapat untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup dan mencapai kemampuan jasmani sesuai tujuan dengan cara serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana.

Menurut Khamdani (2010 : 1) “olahraga adalah proses sistematis berupa segala aktivitas atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, membangkitkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai individu atau kelompok masyarakat dalam bentuk permainan,

perlombaan, pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi dan kemenangan”

3. Tinjauan Tentang Covid – 19

Rina Puspitasari (2020) mengemukakan bahwa akhir-akhir ini berbagai negara di dunia, tengah dikejutkan dengan wabah suatu penyakit yang disebabkan oleh virus bernama corona atau lebih dikenal dengan istilah covid-19 (*Corona Virus Diseases-19*). Virus ini awalnya mulai berkembang di Wuhan, China. Wabah virus ini memang penularannya sangat cepat menyebar ke berbagai negara di dunia. Sehingga oleh *World Health Organization* (WHO), menyatakan wabah penyebaran virus covid-19 sebagai pandemi dunia saat ini.

Sudah banyak orang di seluruh dunia yang terpapar dengan virus ini, bahkan menjadi korban kemudian meninggal dunia. Wabah virus ini telah memakan banyak korban seperti tercatat di negara Tiongkok, Italia, Spanyol dan negara besar lain di dunia. Penyebaran virus ini pun sulit dikenali, karena virus ini baru dapat dikenali sekitar 14 hari. Namun, orang yang telah terpapar dengan virus ini memiliki gejala seperti demam di atas suhu normal manusia atau diatas suhu 38 C, gangguan pernafasan seperti batuk, sesak nafas serta dengan gejala lainnya seperti gangguan tenggorokan, mual, dan pilek. Apabila gejala tersebut sudah dirasakan, maka perlu adanya karantina mandiri (*self quarantine*).

Penyebaran virus covid-19 menjadi penyebab angka kematian yang paling tinggi di berbagai negara dunia saat ini. Sudah banyak korban yang meninggal dunia. Bahkan banyak juga tenaga medis yang menjadi korban lalu meninggal.

Hal ini menjadi permasalahan yang harus dihadapi oleh dunia saat ini, untuk melakukan berbagai kebijakan termasuk di negara Indonesia sendiri. Indonesia pun juga merasakan akan dampak penyebaran virus ini. Semakin hari semakin cepat menyebar ke sejumlah wilayah di Indonesia.

Lebih lanjut Rina Puspitasari (2020) menyatakan bahwa akibat dari pandemi covid-19 ini, menyebabkan diterapkannya berbagai kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19 di Indonesia. Upaya yang dilakukan oleh pemerintah di Indonesia salah satunya dengan menerapkan himbauan kepada masyarakat agar melakukan *physical distancing* yaitu himbauan untuk menjaga jarak diantara masyarakat, menjauhi aktivitas dalam segala bentuk kerumunan, perkumpulan, dan menghindari adanya pertemuan yang melibatkan banyak orang. Upaya tersebut ditujukan kepada masyarakat agar dapat dilakukan untuk memutus rantai penyebaran pandemi covid-19 yang terjadi saat ini.

Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO (2020) memberikan keterangan terkait *coronavirus*. *Coronavirus* adalah suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia. Beberapa jenis coronavirus diketahui menyebabkan infeksi saluran nafas pada manusia mulai dari batuk pilek hingga yang lebih serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). *Coronavirus* jenis baru yang ditemukan menyebabkan penyakit COVID-19. COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan.

Ini merupakan virus baru dan penyakit yang sebelumnya tidak dikenal sebelum terjadi wabah di Wuhan, Tiongkok, bulan Desember 2019.

WHO (2020) mengemukakan Gejala-gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, sakit tenggorokan atau diare, Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang yang terinfeksi tidak menunjukkan gejala apa pun dan tetap merasa sehat. Sebagian besar (sekitar 80%) orang yang terinfeksi berhasil pulih tanpa perlu perawatan khusus. Sekitar 1 dari 6 orang yang terjangkit COVID-19 menderita sakit parah dan kesulitan bernapas. Orang-orang lanjut usia (lansia) dan orang-orang dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya seperti tekanan darah tinggi, gangguan jantung atau diabetes, punya kemungkinan lebih besar mengalami sakit lebih serius. Mereka yang mengalami demam, batuk dan kesulitan bernapas sebaiknya mencari pertolongan medis.

WHO (2020) mengemukakan bahwa orang dapat tertular COVID-19 dari orang lain yang terjangkit virus ini. COVID-19 dapat menyebar dari orang ke orang melalui percikan-percikan dari hidung atau mulut yang keluar saat orang yang terjangkit COVID-19 batuk atau mengeluarkan napas. Percikan-percikan ini kemudian jatuh ke benda-benda dan permukaan-permukaan di sekitar. Orang yang menyentuh benda atau permukaan tersebut lalu menyentuh mata, hidung atau mulutnya, dapat terjangkit COVID-19. Penularan COVID-19 juga dapat terjadi jika orang menghirup percikan yang keluar dari batuk atau napas orang yang terjangkit COVID-19. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk menjaga

jarak lebih dari 1 meter dari orang yang sakit. WHO terus mengkaji perkembangan penelitian tentang cara penyebaran COVID-19 dan akan menyampaikan temuan-temuan terbaru.

WHO (2020) mengemukakan bahwa sejauh ini, virus penyebab COVID-19 ini umumnya menular melalui kontak dengan percikan dari saluran pernapasan, bukan melalui udara. Cara utama penyebaran penyakit ini adalah melalui percikan saluran pernapasan yang dihasilkan saat batuk. Risiko penularan COVID-19 dari orang yang tidak ada gejala sama sekali sangatlah rendah. Namun, banyak orang yang terjangkit COVID-19 hanya mengalami gejala-gejala ringan, terutama pada tahap-tahap awal. Karena itu, COVID-19 dapat menular dari orang yang, misalnya, hanya batuk ringan tetapi merasa sehat. WHO terus mengkaji perkembangan penelitian tentang cara penyebaran COVID-19 dan akan menyampaikan temuan-temuan terbaru.

WHO (2020) mengemukakan bahwa mengemukakan bahwa Risiko penularan COVID-19 dari feses orang yang terinfeksi COVID-19 adalah kecil. Penelitian awal memang mengindikasikan bahwa dalam kasus-kasus tertentu virus ini bisa ada di feses, tetapi dalam konteks wabah yang sedang terjadi ini, rute penularan ini tidak menjadi kekhawatiran. WHO terus mengkaji perkembangan penelitian tentang cara penyebaran COVID-19 dan akan menyampaikan temuan-temuan terbaru. Namun demikian, karena risiko tetap ada (walaupun kecil), hal ini memperkuat alasan mengapa kita harus rajin mencuci tangan setelah menggunakan kamar mandi dan sebelum makan.

WHO (2020) mengemukakan bahwa Perlindungan untuk semua orang, Tetap ikuti informasi terbaru tentang wabah COVID-19 yang tersedia di situs web WHO dan melalui Kementerian Kesehatan dan Dinas Kesehatan daerah Anda. Di banyak negara di dunia, kasus dan bahkan wabah COVID-19 telah terjadi. Pemerintah Tiongkok dan pemerintah beberapa negara lain telah berhasil memperlambat atau menghentikan wabah yang terjadi di wilayahnya. Namun, situasi yang ada masih sulit diprediksi. Karena itu, tetaplah ikuti berita terbaru. Anda dapat mengurangi risiko terinfeksi atau menyebarkan COVID-19 dengan cara melakukan beberapa langkah pencegahan:

- a. Seringlah mencuci tangan Anda dengan air bersih mengalir dan sabun, atau cairan antiseptik berbahan dasar alkohol. Mengapa? Mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun, atau cairan antiseptik berbahan dasar alkohol dapat membunuh virus di tangan Anda.
- b. Jaga jarak setidaknya 1 meter dengan orang yang batuk-batuk atau bersin-bersin. Mengapa? Ketika batuk atau bersin, orang mengeluarkan percikan dari hidung atau mulutnya dan percikan ini dapat membawa virus. Jika Anda terlalu dekat, Anda dapat menghirup percikan ini dan juga virus COVID-19 jika orang yang batuk itu terjangkit penyakit ini.
- c. Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut. Mengapa? Tangan menyentuh berbagai permukaan benda dan virus penyakit ini dapat tertempel di tangan. Tangan yang terkontaminasi dapat membawa virus ini ke mata, hidung atau mulut, yang dapat menjadi titik masuk virus ini ke tubuh Anda sehingga Anda menjadi sakit.

- d. Pastikan Anda dan orang-orang di sekitar Anda mengikuti etika batuk dan bersin dengan cara menutup mulut dan hidung dengan siku terlipat atau tisu saat batuk atau bersin dan segera buang tisu bekas tersebut. Mengapa? Percikan dapat menyebarkan virus. Dengan mengikuti etika batuk dan bersin, Anda melindungi orang-orang di sekitar dari virus-virus seperti batuk pilek, flu dan COVID-19.
- e. Tetaplah tinggal di rumah jika merasa kurang sehat. Jika Anda demam, batuk dan kesulitan bernapas, segeralah cari pertolongan medis dan tetap memberitahukan kondisi Anda terlebih dahulu. Ikuti arahan Dinas Kesehatan setempat Anda. Mengapa? Kementerian Kesehatan dan Dinas Kesehatan daerah akan memiliki informasi terbaru tentang situasi di wilayah Anda. Dengan memberitahukan kondisi Anda terlebih dahulu, petugas kesehatan yang akan merawat Anda dapat segera mengarahkan Anda ke fasilitas pelayanan kesehatan yang tepat. Langkah ini juga melindungi Anda dan membantu mencegah penyebaran virus dan infeksi lainnya.
- f. Tetap ikuti informasi terbaru tentang hotspot-hotspot COVID-19 (kota atau daerah di mana COVID-19 menyebar luas). Jika memungkinkan, hindari bepergian ke tempat-tempat tersebut – terutama jika Anda sudah berusia lanjut atau mengidap diabetes, sakit jantung atau paru-paru. Mengapa? Kemungkinan tertular COVID-19 lebih tinggi di tempat-tempat tersebut.

B. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas maka penulis berpendapat bahwa motivasi adalah kondisi-kondisi yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu perbuatan untuk mencapai tujuan yang diinginkannya. Jika dianalisa lebih lanjut mengenai pengertian motivasi di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa motivasi itu terdiri atas beberapa komponen. Yang pertama kebutuhan, dorongan dan tujuan. Jadi kuat lemahnya motivasi seseorang itu ditentukan oleh ketiga komponen tersebut di atas. Motivasi sendiri merupakan alasan yang mendasari sebuah perbuatan yang dilakukan oleh seorang individu. Seseorang memiliki motivasi tinggi berarti orang tersebut memiliki alasan sangat kuat untuk mencapai apa yang diinginkannya termasuk untuk berolahraga.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas maka hipotesis penelitian yang diajukan yaitu tingkat motivasi masyarakat untuk berolahraga di Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar dalam suasana Covid – 19 berada pada kategori baik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian adalah bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan memberikan gambaran secara sistematis tentang keadaan yang sedang berlangsung pada objek penelitian yaitu tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Kemudian Sugiyono (2010 : 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 kata-kata 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 pada penelitian ini adalah seluruh masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar yang memiliki hobby berolahraga. Adapun yang dijadikan pertimbangan dalam menentukan populasi dalam

penelitian ini adalah masyarakat yang mempunyai hobby berolahraga. Adapun olahraga yang dimaksud yaitu cabang olahraga yang diminati oleh masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar yaitu Sepak bola dan Bola Voli. Untuk mengetahui secara valid mengenai populasi secara valid maka peneliti menyebarkan angket populasi (terlampir) yang bertujuan untuk menetapkan jumlah populasi (intensitas olahraga) dan kemudian disusun berdasarkan ranking intensitas masyarakat dalam berolahraga. Adapun populasi sesuai dengan angket yang disebarkan yaitu berjumlah 100 orang.

2. Sampel

Sugiyono (2013:90) mengemukakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih melalui cara tertentu yang mewakili karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang dianggap mewakili populasi. Penentuan sampel dalam penelitian bergantung pada besaran populasi yang akan diperoleh melalui penyebaran angket. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan total sampel, jadi keseluruhan populasi dijadikan sampel yaitu 100 orang. Kemudian 100 orang sampel tersebut diberikan angket intensitas dalam berolahraga. Setelah itu dilanjutkan dengan penarikan sampel secara *purposive sampling* yaitu pemilihan sampel hanya dilakukan dengan cara menentukan sekelompok subjek yang diambil dari populasi sebagai sampel yang telah ditentukan karakteristiknya. Karakteristik disini adalah masyarakat yang memiliki intensitas tinggi untuk berolahraga. Adapun penentuan sampelnya adalah setelah angket disebarkan kepada populasi yang dikategorikan

masyarakat yang rutinitas berolahraga dalam satu minggu. Setelah angket disebarakan kepada populasi yang berjumlah 100 orang maka ditemukan sampel dengan kategori masyarakat yang rutin atau intens berolahraga dalam seminggu. Untuk menentukan kategori masyarakat yang intens berolahraga maka setiap butir jawaban dari setiap responden di raking dari yang terbesar ke terkecil, sesuai dengan pendapat Verducci (1980:77) Untuk menentukan kelompok sampel yang memiliki intens berolahraga dan kurang intens berolahraga dilakukan dengan menyeleksi 27% jumlah data skor tertinggi dan 27% skor terendah. dan diambil 27% dari kelompok atas (masyarakat intens berolahraga) sebagai sampel dalam penelitian ini, yaitu berjumlah 27 orang.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan aspek penelitian yang memberikan informasi kepada kita tentang bagaimana caranya mengukur variabel. Berdasarkan informasi itu, maka akan diketahui bagaimana caranya melakukan pengukuran terhadap variabel yang dibangun berdasarkan konsep yang sama.

1. Motivasi adalah sebuah dorongan, hasrat atau pun minat yang begitu besar di dalam diri, untuk mencapai suatu keinginan, cita-cita dan tujuan tertentu. Adanya motivasi akan membuat individu berusaha sekuat tenaga untuk mencapai yang diinginkannya.
2. Olahraga adalah suatu bentuk fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk

meningkatkan kebugaran jasman.

3. Coronavirus atau virus corona merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan atas ringan hingga sedang, seperti penyakit flu. Banyak orang terinfeksi virus ini, setidaknya satu kali dalam hidupnya.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Menurut Arikunto (2006 : 151) Angket adalah “sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui” dan Sugiyono (2010 : 199) mengatakan “angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya”.

Pengumpulan data dilakukan dengan menjalankan angket kepada responden, dan responden memilih salah satu jawaban berikut ini (Riduwan 2005 : 88) dengan menggunakan skala Gutman (ya dan tidak).

Untuk pernyataan *favorable* (positif)

- a. Untuk jawaban “Ya” diberikan skor 1
- b. Untuk jawaban “Tidak” diberikan skor 0

Untuk pernyataan *unfavorable* (negatif)

- c. Untuk jawaban “Ya” diberikan skor 0
- d. Untuk jawaban “Tidak” diberikan skor 1

Adapun mengenai kisi kisi angket dalam menjaring data tentang Tingkat

Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar dapat dilihat pada Tabel. 2.1. berikut ini.

Tabel. 1. Kisi kisi Angket Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar

Variabel	Indikator	Butir	
		<i>Positif</i>	<i>Negatif</i>
Tingkat motivasi Masyarakat berolahraga	Pembawaan	1,2,4,5	3
	Tingkat pendidikan	6,7,9,10	8
	Pengalaman masa lalu	11,12,13,15	14
	Cita-cita dan harapan	16,17,18,20	19
	Fasilitas yang tersedia	21,22,23,25	24
	Sarana dan prasarana	26,27,28,30	29
	Metode latihan	31,32,33,35	34
	Program latihan	36,37,38,40	39
	Lingkungan atau iklim pembinaan	41,42,43,45	44
Jumlah item		45	

Sumber : Krech dkk dalam Husdarta (2011 : 40)

E. Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan peneliti mengumpulkan data dengan teknik :

1. Observasi, untuk melakukan pengamatan secara langsung terhadap objek

yang akan diteliti

2. Angket, untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Dalam hal ini penulis melakukan penyebaran kuisisioner kepada masyarakat.
3. Kepustakaan, untuk mencari teori-teori pendukung yang relevan dengan permasalahan dalam penelitian ini.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Validitas

Uji validitas dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur yang disusun mampu mengukur indikator yang hendak diukur tersebut dan dianalisis dengan cara menggunakan alat ukur dalam penelitian ini adalah menggunakan standar Masrum dalam buku Sugiyono (2013:152), sebagai syarat minimum dianggap memenuhi syarat adalah kalau $r = 0,444$ (untuk $n = 20$ orang). Untuk melakukan uji coba angket penelitian penulis menetapkan sampel dari desa tetangga. Untuk mengetahui validitas (kesejajaran) adalah tehknik Korelasi Product Moment yang dikemukakan oleh Pearson (Sugiyono 2013:212).

Rumus Pearson:

$$R_{xy} = \frac{n \sum x_1 \cdot y_1 - (\sum x_1)(\sum y_1)}{\sqrt{\left\{n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2\right\} \left\{n \sum y_1^2 - (\sum y_1)^2\right\}}}$$

keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi

$\sum x_i$ = jumlah skor butir ke i

Σy = jumlah skor total dari responden

Σy^2 = jumlah skor total kuadrat

n = jumlah sampel

2. Uji Reliabilitas

Perhitungan reliabilitas butir pernyataan komitmen organisasi (Y) dilakukan dengan rumus *Alpha Cronbach*. Cara ini dipilih karena sesuai dengan instrument yang disusun dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{ii} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \alpha_i^2}{\alpha^2} \right]$$

$$\alpha^2 = \frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N}$$

Dimana :

r_{ii} = Reliabilitas instrumen/koefisien alfa

k = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \alpha_i^2$ = Jumlah varians butir

α^2 = Varians total

N = Jumlah responden

Setelah data terkumpul melalui observasi wawancara dan angket kemudian data dikelompokkan dan dianalisa secara kuantitatif dengan rumus persentase yakni sebagai berikut:

$$p = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (\text{Sudijono, A, 2004:43})$$

Keterangan:

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P = Angka persentase

100% = Bilangan Tetap

Dalam menentukan kriteria penilaian tentang partisipasi orang tua dalam meningkatkan motivasi belajar siswa maka dilakukan pengelompokan atas 4 kriteria penilaian yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang dan rendah, hal ini mengacu pada pendapat Suharsimi Arikunto, (2005:246). Adapun kriteria persentase tersebut yaitu sebagai berikut:

- a) Persentase antara 76% - 100% dikatakan “sangat tinggi”
- b) Persentase antara 56% - 75% dikatakan “tinggi”
- c) Persentase antara 40% - 55% dikatakan “sedang”
- d) Persentase kurang dari 40% dikatakan “rendah”



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Setelah dilakukan penelitian tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar, selanjutnya dilakukan pengolahan data berdasarkan ketentuan yang telah dikemukakan dalam Bab III. Untuk lebih jelasnya deskriptif data yang akan disajikan adalah sebagai berikut:

1. Gambaran Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar

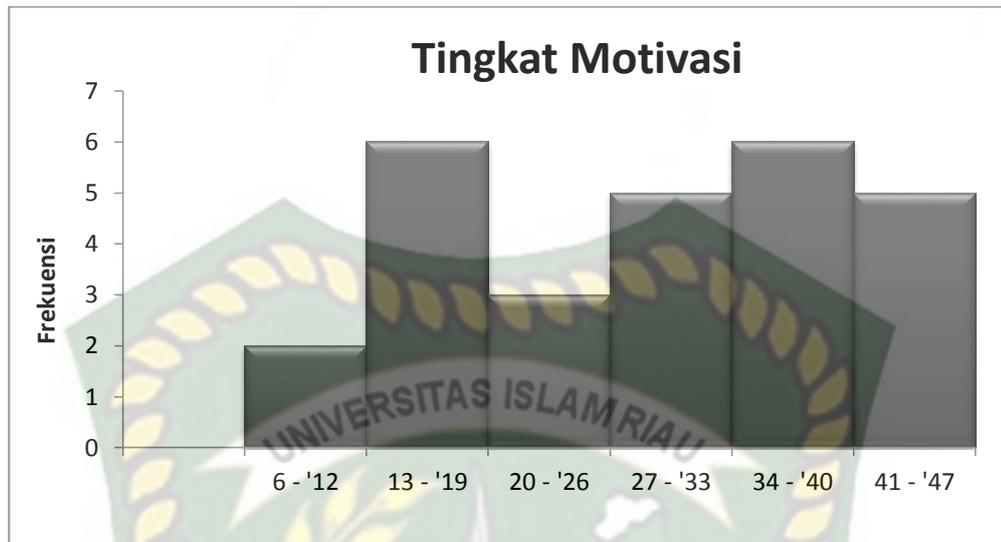
Untuk mengetahui tanggapan responden penelitian yang berjumlah 27 orang masyarakat dengan menggunakan angket yang telah valid sebanyak 44 bentuk pernyataan tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai dari keseluruhan angket Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar dengan jumlah kelas interval ada 6 dan panjang kelas interval sebanyak 7 yang tersebar pada rentang kelas pertama skor 6 – 12 ada 2 dengan frekuensi relatif sebesar 7.4%, pada rentang 13 – 19 ada 6 dengan frekuensi relatif sebesar 22.2%, pada rentang 20 – 26 ada 3 dengan frekuensi relatif sebesar 11.1%, pada rentang 27 – 33 ada 5 dengan frekuensi relatif sebesar 18.5%, pada rentang 34

– 40 ada 6 dengan frekuensi relatif sebesar 22.2%, pada rentang 41 – 47 ada 5 dengan frekuensi relatif sebesar 18.5%, pada rentang 42 – 47 ada 5 dengan frekuensi relatif sebesar 18.5% (Perhitungan Terlampir). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel.2. Distribusi Frekuensi Skor Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar

No	Interval			Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	6	-	12	2	7.4
2	13	-	19	6	22.2
3	20	-	26	3	11.1
4	27	-	33	5	18.5
5	34	-	40	6	22.2
6	41	-	47	5	18.5
Jumlah				27	100

Data yang tertera dalam tabel di atas, tentang distribusi frekuensi data keseluruhan Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar, maka dapat digambarkan pada grafik dibawah ini:



Gambar 1. Histogram Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid-19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar

B. Analisis Data

Dari angket yang telah disebarakan kepada 27 orang masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar diketahui bahwa rata-rata nilai skor dari angket yang telah diberikan kepada masyarakat tergolong Tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 65% yang terletak pada rentang Persentase antara 56% - 75% dikatakan “tinggi” pada kriteria penilaian.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan ini maka dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid 19 ini tergolong tinggi, ini didapat dari jawaban yang diberikan oleh masyarakat saat mengisi angket yang telah diberikan, sebagaimana dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel. 3. Jawaban Masyarakat Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Berolahraga Saat Pandemi Covid – 19 Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar

Alternatif Jawaban	YA	TIDAK
Persentase Jawaban Masyarakat	65%	35%

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid 19. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat motivasi masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid 19 ini tergolong tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa masyarakat tetap memiliki motivasi yang tinggi dalam berolahraga dan menjaga kesehatan selama masa pandemi covid 19 ini. .

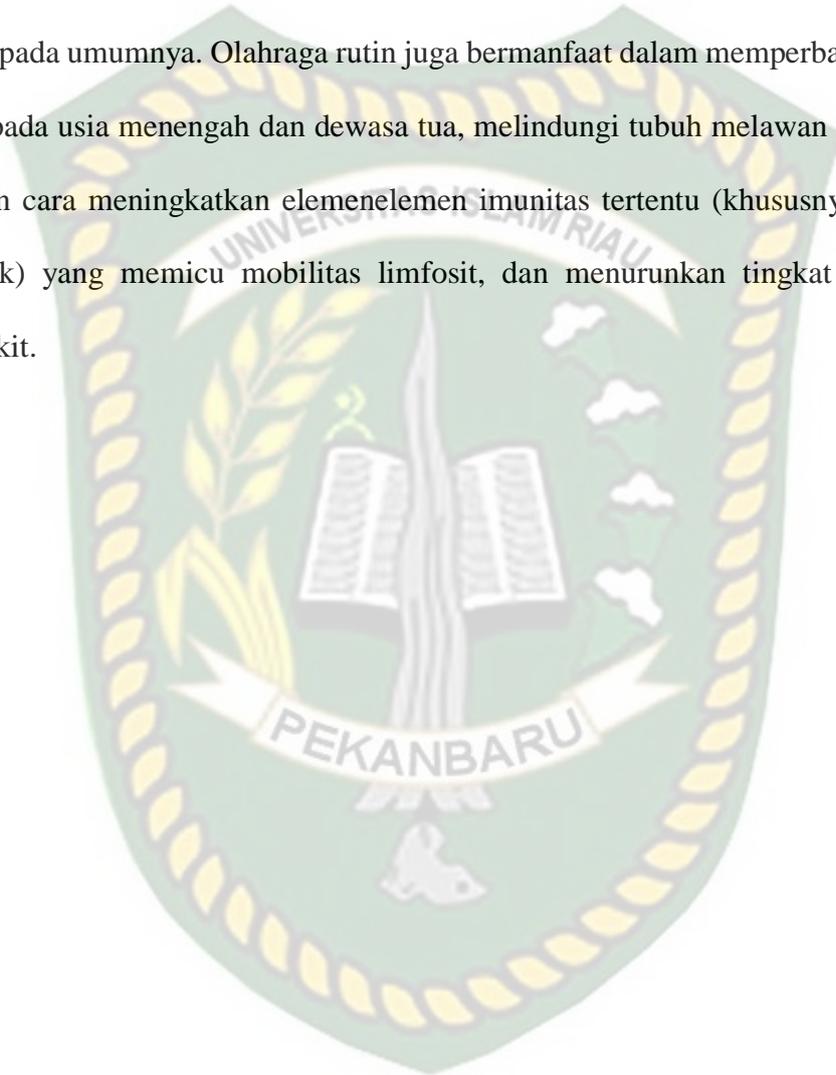
Dari angket yang telah disebarakan kepada 27 orang masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar diketahui bahwa rata-rata nilai skor dari angket yang telah diberikan kepada masyarakat tergolong Tinggi dengan nilai rata- rata sebesar 65%. Dengan kondisi ini menunjukkan bahwa keinginan masyarakat untuk tetap berolahraga dimasa pandemi covid-19 ini tetap tinggi hal ini menurut analisa penulis karena keinginan masyarakat agar memiliki imun tubuh yang kuat dan menjaga badan untuk tetap bugar dan sehat.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Dyah Ayu (2020:166) WHO (*World Health Organization*) merekomendasikan latihan fisik

selama 150- 300 menit dengan intensitas sedang atau 75-150 menit dengan intensitas berat, atau kombinasi diantara keduanya per minggu. Olahraga seperti ini dapat dilakukan di rumah walau tanpa bantuan alat sekalipun, bahkan di ruangan terbatas, bukan ruang olahraga ataupun di pusat kebugaran. Berikut beberapa tips supaya tetap aktif dan mengurangi perilaku santai (*sedentary*) yaitu mengambil waktu sesaat untuk beraktifitas fisik rutin tiap hari misal menari, bermain dengan anak, mengerjakan pekerjaan rumah sehari-hari seperti membersihkan rumah, atau berkebun. Prinsipnya adalah tetap beraktifitas fisik walaupun di rumah. Bisa juga melakukan olahraga sendiri di rumah dengan panduan kelas olahraga online yang banyak kita temui di *YouTube*. Aktifitas sederhana seperti jalan di tempat dalam jangka waktu tertentu, atau berjalan di sekeliling rumah, mengurangi banyak duduk dan berbaring, dan selalu mengusahakan untuk bangun berdiri setiap 30 menit dari posisi duduk.

Lebih lanjut Dyah Ayu (2020:166) mengemukakan bahwa Latihan anaerobik maupun aerobik memiliki efek menguntungkan pada metabolisme lipid. Latihan anaerobik telah terbukti memiliki pengaruh positif pada profil lipid. Keuntungan yang diperoleh dari latihan fisik berasal dari peningkatan curah jantung dan peningkatan kemampuan otot yang bekerja dan memanfaatkan oksigen dari darah. Manfaat lain dari latihan fisik adalah efeknya pada peningkatan kadar kolesterol HDL dan penurunan trigliserid, yang keduanya berakibat pada penurunan resiko penyakit jantung dan pembuluh darah. Manfaat lain olahraga yang diperoleh adalah peningkatan sensitivitas insulin, peningkatan fungsi kognitif, peningkatan respons terhadap stres psikososial, serta pencegahan depresi. Manfaat-

manfaat ini sungguh penting di masa pandemi COVID-19 ini, karena penurunan risiko penyakit kardiovaskuler dan metabolik tentunya akan menurunkan tingkat keparahan dari COVID-19 akibat adanya comorbid juga memperbaiki kualitas hidup pada umumnya. Olahraga rutin juga bermanfaat dalam memperbaiki kualitas tidur pada usia menengah dan dewasa tua, melindungi tubuh melawan COVID-19 dengan cara meningkatkan elemen-elemen imunitas tertentu (khususnya olahraga aerobik) yang memicu mobilitas limfosit, dan menurunkan tingkat keparahan penyakit.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: tingkat motivasi masyarakat Desa Empat Balai Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid 19 ini tergolong tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 65% yang terletak pada rentang persentase antara 56% - 75% dikatakan “tinggi” pada kriteria penilaian.

B. Saran

Melihat dan menganalisa hasil dan kesimpulan penelitian, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa saran, diantaranya:

1. Bagi masyarakat, berdasarkan penelitian ini diharapkan masyarakat lebih bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan olahraga guna memperkuat daya tahan tubuh selama pandemi covid 19 ini.
2. Kepada mahasiswa yang akan meneliti, diharapkan dapat meneliti lebih spesifik tentang tingkat motivasi masyarakat dengan sampel yang lebih banyak, agar penelitiannya menjadi lebih jelas

DAFTAR PUSTAKA

- Sadar, Abdul. (2019). Survei Motivasi Berolahraga Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Volly SMP Negeri 1 Pajukukang Kabupaten Bantaeng. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*. 1-6
- Syarif, Akhamad. (2019). Minat Masyarakat Berolahraga Rekreasi Di Kegiatan Car Free Day Di Kota Palangka Raya. *Jurnal Meretas*. Vol.6. No.2. 60-70
- Ananta, Pratama Muhammad. (2019). Pengembangan Aplikasi Sportyway : Aplikasi Pencari Teman untuk Berolahraga Bersama Berbasis Lokasi. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*. Vol.3. No.3. 2761-2767.
- Sudijono, Anas. (2004). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Angkowo, R., & Kosasih, A. (2007). *Optimalisasi Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Grasindo
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rinekaacpta
- Dimiyati., & Mudjiono. (2004). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayu, Dyah. 2020. Pentingnya Olahraga Dimasa Pandemic Covid-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*. Vol. 3 No. 4 Desember 2020
- Prativi, Gilang Okta. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasamani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol.2. No.3. 32-36
- Husdarta. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Kasriman. (2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol.2. No.2. 72-78
- Liliana, Dkk. (2020). Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Putri Cabang Olahraga Petanque Sumatera Utara Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*. Volume 4, Nomor 2, Oktober 2020.
- Malayu, S. P. Hasibuan. (2003). *Organisasi dan Motivasi*. Jakarta: Bumi Aksara

RI, Menpora. (2010). *Rencana Strategis Kementerian Pemuda dan Olahraga Tahun 2010 - 2014*. Jakarta: Kemenpora RI.

Angriawan, Nova. (2015). Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi . *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol.11. No.2. 8-18

Mona, Nailul. (2020). Konsep Isolasi dalam Jaringan Sosial untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia). *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*. Vol.2. No.2. 117-125

Yunus, Nur Rohim,. & Rizki, Annisa. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*. Vo.7. No.3. 227-238.

Hamalik, Oemar. (2004). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.

Anoraga, Pandji. (2001). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka cipta.

Puji Ratno dan Dwi Heri Suandi. (2018). *Survei Motivasi Masyarakat Kota Binjai dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Di Lapangan Merdeka Kota Binjai*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol.2. No.2. 22-33.

Riduwan. (2015). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru- Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: CV. ALFABETA.

Puspitasari, Rina. (2020). *Hikmah Pandemi Covid-19 Bagi Pendidikan Di Indonesia* Diterbitkan tanggal 23 April 2020. <https://iain-surakarta.ac.id/hikmah-pandemi-covid-19-bagi-pendidikan-di-indonesia/>

Sardiman, A. M. (2004). *Interaksi dan motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.

Sondang. P Siagian. (2005). *Teori Motivasi dan Aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.

Suharsimi, Arikunto. (2005). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Djamarah, Syaiful Bahri. (2012). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Cendra, R., & Gazali, N. (2019). Intentitas Olahraga Terhadap Perilaku Sosial.

Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 9(1), 13-17.

Frank R. Verducci. (1980). *Measurement Concept in Physical Education*. St. Louis Missouri. Mosby Company.

Organization, World Health. (2020). *Pertanyaan dan Jawaban Terkait Coronavirus*. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>. Di akses 25 Mei 2020.

