

**TINGKAT MOTIVASI MASYARAKAT DESA PULAU GADANG  
XIII KOTO KAMPAR UNTUK BEROLAHRAGA SELAMA  
PENDEMI COVID-19**

**SKRIPSI**

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



Oleh:

**RAHMA NURFADILAH**  
**Npm:176610068**

**Dosen pembimbing**

**Dr. Raffly Henjilito S.pd., M.Pd**  
**NIDN : 1006128801**

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

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Rahma nurfadilah  
NPM : 176610068  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Skripsi : **TINGKAT MOTIVASI MASYARAKAT DESA  
PULAUGADANG XIII KOTO KAMPAR UNTUK  
BEROLAHRAGA SELAMA PENDEMI COVID-19.**

Disetujui,  
**PEMBIMBING**



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

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



**Leni Apriani, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 15DK1102039  
NIDN. 1005048901

## SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah:

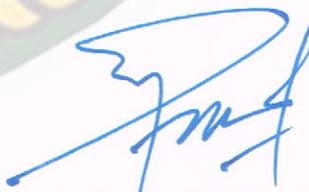
Nama : Rahma nurfadilah  
NPM : 176610068  
Jenjang : Strata Satu (1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan danRekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah Selesai Menyusun Skripsi dengan Judul:

**“TINGKAT MOTIVASI MASYARAKAT DESA PULAUGADANG XIII  
KOTO KAMPAR UNTUK BEROLAHRAGA SELAMA PENDEMI  
COVID-19 ”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

**PEMBIMBING**



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

## ABSTRAK

### **Rahma Nurfadilah, 2021, Tingkat Motivasi Masyarakat Desa Pulaugadang XIII Koto Kampar Untuk Berolahraga Selama Pandemi Covid-19**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat terhadap pelaksanaan olahraga di desa pulaugadang XIII Koto Kampar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survey. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 orang, diambil dari masyarakat desa pulaugadang XIII Koto Kampar. Angket yang disebarakan terdiri dari 30 item pernyataan. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa tingkat motivasi masyarakat desa pulaugadang XIII Koto Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid-19 dapat disimpulkan bahwa rata-rata secara keseluruhan tingkat motivasi masyarakat desa pulaugadang XIII Koto Kampar untuk berolahraga selama pandemic covid-19 berada dalam kategori kuat dengan persentase 62,14%.

***Kata kunci:*** Motivasi masyarakat



## ABSTRACT

### **Rahma Nurfadilah, 2021, The Motivation Level of the Village Community of Pulau Gadang XIII Koto Kampar to Exercise During the Covid-19 Pandemic**

This study aims to determine the level of community motivation for the implementation of sports in the village of Pulaugadang XIII Koto Kampar. This research is a quantitative study. The method used in this research is a survey method. Data collection is done by using a questionnaire. The sample in this study was 50 people, taken from the village community of Pulaugadang XIII Koto Kampar. The questionnaire distributed consisted of 30 statement items. Based on the results of the study, it can be seen that the level of motivation of the people of Pulau Gadang XIII Koto Kampar village to exercise during the COVID-19 pandemic can be concluded that the overall average level of motivation of the people of Pulau Gadang XIII Koto Kampar village to exercise during the pandemic Covid-19 is in the strong category with a percentage of 62.14%.

**Keywords:** *Community motivation*



## KATA PENGANTAR

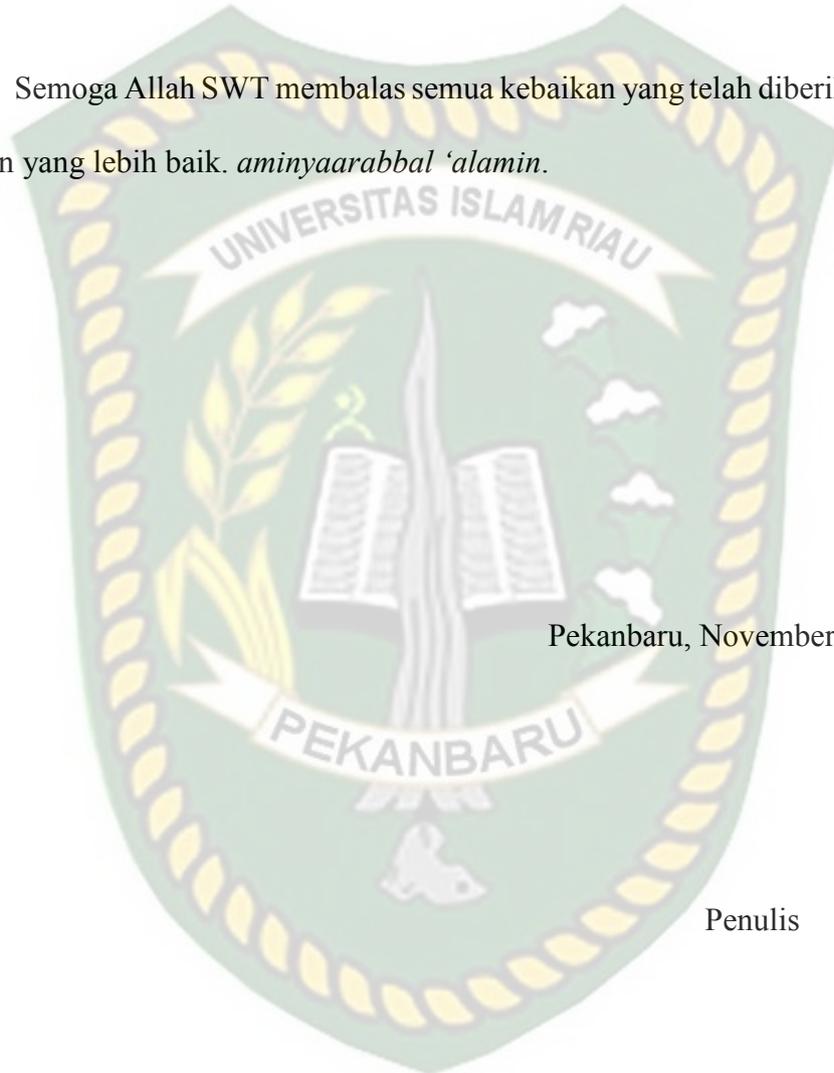
Puji dan syukur atas kehadiran Allah swt, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Tingkat Motivasi Masyarakat kec. Kampar Berolahraga Dalam Suasana pandemi virus corona”.

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 terimakasih 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. Teman-teman terkhususnya angkatan 2016 yang ikut andil dalam proses penelitian skripsi ini.
6. Semua pihak yang juga turut mendukung terselesaikannya skripsi ini.

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



Pekanbaru, November 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB. II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Motivasi.....	7
a. Pengertian Motivasi.....	7
b. Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi.....	9
2. Hakikat Olahraga.....	10
a. Pengertian Olahraga.....	10
b. Tujuan Olahraga.....	11
c. Manfaat Olahraga.....	12
3. Hakikat Virus Corona.....	13
d. Pengertian Virus Corona.....	13
e. Gejala Virus Corona.....	14
f. Pencegahan Virus Corona.....	14
B. Kerangka Pemikiran.....	17
C. Hipotesis Penelitian.....	17

**BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian..... 18

B. Populasi Dan Sampel ..... 18

C. Definisi Operasional..... 19

D. Instrumen Penelitian..... 19

E. Teknik Pengumpulan Data ..... 20

F. Teknik Analisis Data..... 20

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data ..... 22

B. Analisis Data ..... 24

C. Pembahasan..... 24

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan ..... 27

B. Saran..... 27

**DAFTAR PUSTAKA ..... 29**

## DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Histogram Skor Nilai .....	23
-------------------------------	----



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

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kriteria Penilaian .....	21
2. Distribusi Frekuensi Skor Nilai Tingkat Motivasi .....	23
3. Persentase Jawaban Masyarakat .....	21



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Sering dijumpai di tengah-tengah masyarakat setiap hari selama pandemi virus corona “berbagai macam aktivitas olahraga dilakukan, mulai dari anak-anak, remaja, sampai dewasa dan orang usia lanjut. Semua gemar berolahraga, baik di lapangan, di pinggir jalan, atau di halaman parkir yang luas dijadikan tempat untuk melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga”.

“Secara umum orang memahami olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh seseorang, sekelompok orang dengan tujuan untuk mencapai kebugaran jasmani”. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 disebutkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”.

“Aktivitas olahraga dilakukan oleh semua orang tanpa melihat perbedaan usia. Kegiatan olahraga sangat jauh dari nuansa diskriminatif, perbedaan budaya, agama dan kemiskinan. Semua bisa berdiri tegak bersama-sama, bergerak bersama, lari bersama-sama dan riang gembira. Ini kenyataan yang membuktikan bahwa olahraga bisa menjadi suatu alat yang mampu membawa masyarakat, bangsa dan negara menjadi lebih damai dan rukun”.

“Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikkan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup yang makin baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional”.

Olahraga yang di gemari semua orang dan dapat di lakukan oleh berbagai kalangan adalah olahraga yang bersifat rekreatif, untuk memperoleh kegembiraan, kepuasan, jati diri, dan juga meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Kegiatan yang menyenangkan sering kali dilakukan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas ini berjalan seiring dengan kebutuhan manusia kini yang serba instan dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Aktivitas yang dapat dikatakan olahraga ini tidak seperti olahraga pada umumnya yang membutuhkan sarana dan prasarana yang komplit dan peraturan yang baku, akan tetapi jenis kegiatan yang menyenangkan dan fleksibel. Jogging, jalan santai, bersepeda merupakan sedikit contoh dari aktivitas olahraga yang dapat dilakukan di lakukan oleh semua kalangan masyarakat. Mudahnya pelaksanaan aktivitas ini yang sederhana, membuat masyarakat memilih melakukan olahraga ini daripada aktivitas olahraga lain yang membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai yang menyulitkan masyarakat awam tentang peraturan suatu cabang olahraga seperti basket, sepak bola dan volly.

“Belakangan ini perkembangan olahraga semakin pesat bahkan sudah memasyarakat, sehingga sebagian masyarakat telah memandang olahraga sudah menjadi bagian dalam hidupnya, bahwa melakukan olahraga merupakan sesuatu yang sama pentingnya dengan kebutuhan yang lainnya”. Dalam upaya menjaga kesehatan dan kebugaran selama “pandemi virus corona masyarakat tidak bisa terlepas dari kegiatan olahraga, banyak sekali jenis-jenis olahraga yang dapat dilakukan, salah satu contoh yang marak belakangan ini adalah bersepeda”.

“Bersepeda adalah sebuah kegiatan rekreasi atau olahraga serta merupakan salah satu transportasi darat, sepeda pertama kali diperkenalkan pada abad ke-19 Masehi. Banyak penggemar bersepeda yang melakukan kegiatan tersebut di berbagai macam medan misalnya perbukitan, medan yang terjal maupun hanya sekedar bersepeda di jalan raya atau di pedesaan”.

“Telah lama para ahli mengakui bersepeda salah satu latihan aerobik yang terbaik. Hampir setiap orang, berapapun umurnya dapat bersepeda untuk kebugaran dan setiap orang yang sehat dapat menjadi pengendara”. “Bersepeda merupakan satu cara yang baik untuk membina pernafasan jantung dan kebugaran otot. Salah satu keindahan bersepeda adalah bahwa anda dapat memperkuat tubuh dan jiwa secara simultan. Kegembiraan dan kebugaran dapat terbina secara bahu membahu”.

“Salah satu faktor yang menentukan terlaksananya kegiatan berolahraga di suatu daerah adalah keikutsertaan masyarakat atau warga di daerah tersebut. Hal ini jelas karena masyarakatlah yang menjadi subjek dalam kegiatan yang dilaksanakan di daerah tersebut. Kesiediaan masyarakat dalam mengikuti suatu kegiatan olahraga tergantung dengan motivasi masyarakat tersebut tentunya”. Suatu kegiatan “akan terlaksana dengan baik apabila terdapat motivasi yang cukup pada masyarakat dan sebagian masyarakat berminat untuk melakukan kegiatan tersebut. Untuk mewujudkan suatu aktivitas olahraga perlu adanya motivasi karena dengan adanya motivasi akan menimbulkan rasa tertarik dan senang untuk melakukan aktivitas olahraga, ini akan menyebabkan kegiatan atau aktivitas yang dilakukan masyarakat menjadi lebih bermakna dan bersungguh-sungguh dengan demikian masyarakat akan lebih rutin melakukan kegiatan berolahraga. Tanpa adanya motivasi masyarakat tidak akan memperdulikan kegiatan berolahraga”.

Untuk itu penulis tertarik untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat Bangkinang untuk berolahraga selama pandemi ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul. **”Tingkat Motivasi Masyarakat kec. Kampar Untuk Berolahraga Dalam Pandemi Virus Corona”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dikemukakan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Masih ada masyarakat yang terlihat tidak serius dalam berolahraga

2. Masyarakat terlihat kurang bersemangat dan merasa tidak senang berolahraga
3. Ada beberapa masyarakat yang cuma ikut-ikutan untuk berolahraga
4. Bagaimana tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga?

#### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat terbatasnya kemampuan, tenaga dan waktu yang tersedia, maka penulis membatasi masalah pada penelitian ini pada tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga dalam pandemi virus corona.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian pada bagaimanakah tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga dalam pandemi virus corona.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga dalam pandemi virus corona.

#### **F. Manfaat Penelitian**

“Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut”:

1. “Dapat memberikan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan bagi peneliti mengenai tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga dalam pandemi virus corona”
2. Bagi perpustakaan Universitas Islam Riau sebagai tambahan literatur

3. Bagi penulis, untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Penjaskesrek pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau
4. Peneliti selanjutnya, untuk dijadikan sebagai referensi tentang tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Motivasi

###### a. Pengertian Motivasi

Motivasi adalah sebuah dorongan, hasrat ataupun 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 keinginannya. Menurut Anshel (1990 : 100) “motivasi berarti menggerakkan atau mendorong untuk bergerak. Ketika pelatih mengeluh karena atlet nya tidak termotivasi untuk berlatih, atlet tersebut harus di bantu pelatih untuk menggerakkan dan meningkatkan motivasinya”.

Kemudian pengertian motivasi menurut Anshel (1990 : 100) juga menjelaskan bahwa “motivasi merupakan kecenderungan pada arah dan selektivitas dari tingkah laku yang diawasi dengan koneksinya pada konsekuensi, dan kecenderungannya untuk mempertahankan tujuan hingga tercapai”.

Menurut Sarlito dalam Husdarta (2006 : 33) menjelaskan bahwa, “motivasi merupakan istilah yang lebih umum, yang menunjukkan pada seluruh proses gerakan itu, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul di dalam diri individu, tingkah laku yang di timbulkan oleh situasi tersebut dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan”. Menurut Moekijat dalam

Husdarta (2004 : 33) “motivasi adalah keinginan di dalam diri seseorang yang mendorong untuk bertindak”.

Motivasi juga membuat dorongan perbuatan terhadap tujuan tertentu. Menurut Chauhan (2008 : 67) bahwa “motivasi menunjuk pada gejala yang melibatkan dorongan perbuatan terhadap tujuan tertentu. Motivasi pada hakekatnya merupakan dorongan untuk melakukan segala sesuatu dengan lebih baik dari lainnya dalam kegiatan untuk mencapai tujuan”.

Selanjutnya Nawawi (2007 : 351) mengemukakan bahwa “motivasi adalah suatu kondisi yang mendorong atau atau menjadi penyebab seseorang melakukan suatu perbuatan atau kegiatan yang dilakukan secara sadar, meskipun tidak tertutup kemungkinan bahwa dalam keadaan terpaksa seseorang mungkin saja melakukan suatu kegiatan yang tidak di sukainya. Kegiatan yang didorong oleh sesuatu yang tidak disukai berupa kegiatan yang terpaksa dilakukan cenderung berlangsung tidak efektif dan tidak efisien”.

Motivasi juga mengubah energi dalam diri seseorang. Menurut Sardiman (2010 : 73) “motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan di dahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan”.

Satiadarma (2000 : 71) menjelaskan bahwa, “motivasi adalah suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu yang dikendalikan oleh adanya konsekuensi tertentu, dan perilaku tersebut bertahan sampai tujuan yang di harapkan tercapai”.

Sedangkan menurut Hekhausen dalam Setyobroto (2001 : 21) “motivasi adalah proses aktualisasi dari sumber penggerak dan pendorong tingkah laku manusia untuk mencapai tujuan tertentu”.

Dari kutipan di atas, dapat di ketahui bahwa motivasi adalah suatu keinginan, dorongan atau alasan yang menjadi dasar semangat seseorang untuk melakukan sesuatu dalam keadaan sadar untuk mencapai tujuan.

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

Menurut Woolfolk (1993) “faktor yang mempengaruhi motivasi ada dua yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Di faktor internal mencakup jenis kelamin dan urutan kelahiran, sedangkan eksternal itu mencakup faktor konformitas kelompok yaitu keluarga, masyarakat dan teman”.

Sedangkan menurut Kalsum (2014) “menjelaskan ada beberapa alasan individu melakukan konformitas yaitu keinginan untuk di sukai, rasa takut akan penolakan, keinginan untuk merasa benar dan konsekuensi kognitif. Tujuan seseorang untuk melakukan konformitas dapat menimbulkan motivasi seseorang”.

Krech dkk dalam Husdarta (2011 : 40) bahwa motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ektern.

A. Faktor intern meliputi :

- a. Pembawaan atlet
- b. Tingkat pendidikan
- c. Pengalaman masa lalu

d. Cita-cita dan harapannya

B. Sedangkan faktor ektern mencakup :

a. Fasilitas yang tersedia

b. Sarana dan prasarana

c. Metode latihan

d. Program latihan

e. Lingkungan atau iklim pembinaan

## 2. Hakikat Olahraga

### a. Pengertian 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”.

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 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 kita dapat memahami bahwa olahraga adalah suatu gerakan badan untuk menguatkan badan dan meningkatkan kesehatan fisik maupun mental.

Selanjutnya Giriwijoyo dalam Pratama (2005 : 30) mengatakan “olahraga merupakan serangkaian pergerakan tubuh yang teratur dan terencana yang dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan tertentu”.

Griwijoyo (2005 : 30) membahakan bahwa “olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan fungsional”

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”

Selanjutnya Prasetyo (2012 : 84) “olahraga merupakan alat ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa dengan sering berolahraga maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya”

#### **b. Tujuan Olahraga**

Tujuan utama dari olahraga yaitu untuk menyehatkan dan memberikan efek kebugaran pada tubuh. menurut Soudan dan Everett dalam Arma Abdulah (1994 : 23) tujuan olahraga adalah sebagai berikut :

- a. Memelihara kesehatan dan kondisi jasmani yang baik
- b. Memperoleh kesenangan dan kegembiraan
- c. Memperoleh kepercayaan diri
- d. Memperoleh latihan teratur
- e. Membentuk kebiasaan menggunakan waktu untuk aktivitas yang menyenangkan
- f. Mencega, mengetahui, dan mengoreksi kelemahan dan cacat jasmani.

**c. Manfaat Olahraga**

Manfaat olahraga yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University:

a. Meningkatkan Daya Tahan Tubuh

Olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon ini mampu meningkatkan daya tahan tubuh

b. Meningkatkan Fungsi Otak

Keteraturan dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan. Dengan olahraga, jumlah oksigen di dalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak.

c. Mengurangi Stres

Stres dapat terjadi pada siapa saja. Dengan olahraga, seseorang dapat di bantu untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya.

**3. Hakikat Virus Corona**

**a. Pengertian Virus Corona**

Coronaviruses (Cov) “merupakan bagian dari keluarga virus yang menyebabkan penyakit mulai dari flu hingga penyakit yang lebih berat seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS-coV)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV)*”. “Penyakit yang disebabkan virus corona, atau dikenal dengan COVID-19, adalah jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah menyerang manusia sebelumnya (World Health Organization, 2019)”.

Yunus (2020 : 227) mengungkapkan dalam jurnalnya bahwa “Coronavirus adalah sekumpulan virus dari subfamili Orthocoronavirinae dalam keluarga Coronaviridae dan ordo Nidovirales. Kelompok virus ini yang dapat menyebabkan penyakit pada burung dan mamalia, termasuk manusia. Pada manusia, coronavirus menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang umumnya ringan, seperti pilek, meskipun beberapa bentuk penyakit seperti; SARS, MERS, dan COVID-19 sifatnya lebih mematikan”.

Dalam kondisi saat ini, virus corona bukanlah suatu wabah yang bisa diabaikan begitu saja. Jika dilihat dari gejalanya, orang awam akan mengiranya

hanya sebatas influenza biasa, tetapi bagi analisis kedokteran virus ini cukup berbahaya dan mematikan. Saat ini di tahun 2020, perkembangan penularan virus ini cukup signifikan karena penyebarannya sudah mendunia dan seluruh negara merasakan dampaknya termasuk Indonesia.

#### **b. Gejala Virus Corona**

Terdapat beberapa gejala yang ditimbulkan dari Pandemi COVID-19, mulai dari Gejala ringan dan gejala berat, contohnya seperti berikut:

- Gejala ringan Covid19:
  - 1) Batuk
  - 2) Letih
  - 3) Sesak napas
  - 4) merasa tidak enak badan
- Gejala berat COVID-19:
  - 1) sulit bernapas
  - 2) Infeksi Pneumonia
  - 3) Sakit perut
  - 4) tidak makan

#### **c. Pencegahan Virus Corona**

- 1) Sering mencuci tangan Sering-seringlah mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir selama 20 detik.
- 2) Hindari kontak dekat Hindarilah kontak secara dekat dengan orang lain yang sedang sakit. Beri jarak antara diri Anda dan orang lain jika virus corona

telah menyebar di komunitas Anda. Ini sangat penting bagi orang-orang yang berisiko lebih tinggi untuk sakit parah.

- 3) Jaga jarak sosial Satu di antara pencegahan penyebaran virus Corona yang efektif adalah jaga jarak sosial. Hal ini sebenarnya juga telah disuarakan oleh Pemerintah agar masyarakat jaga jarak fisik atau physical distancing.
- 4) Gunakan masker jika sakit Jika sakit, Anda harus mengenakan masker ketika berada di sekitar orang lain dan sebelum Anda memasuki kantor penyedia layanan kesehatan. Jika Anda tidak dapat memakai masker (misalnya, karena menyebabkan kesulitan bernapas), maka Anda harus melakukan yang terbaik untuk menutupi saat batuk dan bersin Anda. Selain itu, jika Anda sedang dirawat, orang yang merawat Anda harus memakai masker jika mereka memasuki ruangan Anda.
- 5) Tetap tinggal di rumah Dengan tidak keluar rumah alias tetap berada di dalam rumah, akan meminimalisir Anda untuk terjangkit virus corona. Hal ini juga yang terus digalakkan oleh pemerintah agar penyebaran virus corona tidak meluas.
- 6) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut Setelah terkontaminasi, tangan dapat memindahkan virus ke mata, hidung, atau mulut Anda. Dari sana, virus bisa masuk ke tubuh Anda dan bisa membuat Anda sakit.
- 7) Hindari kerumunan Karena dalam kerumunan, sangat memungkinkan terjadinya penularan apabila ada salah satu orang yang terinfeksi virus corona. Pemerintah Indonesia bekerja sama dengan Kepolisian Republik

Indonesia dan pihak lainnya, telah membuat peraturan agar masyarakat tidak melakukan aktivitas keramaian selama pandemi virus Corona. Tak hanya tempat umum, seperti tempat makan, gedung olah raga, tetapi tempat ibadah saat ini harus mengalami dampak tersebut. Tindakan tersebut adalah upaya untuk mencegah penyebaran virus corona. Untuk saat ini, dianjurkan lebih baik melakukan aktivitas di rumah agar pandemi virus corona cepat berlalu.

- 8) Tidak berjabat tangan Dengan tidak melakukan jabat tangan, akan menghindarkan terjadinya kontak kulit. Hal itu akan sedikit mampu mencegah penyebaran virus corona. Untuk saat ini menghindari kontak adalah cara terbaik. Tangan dan wajah bisa menjadi media penyebaran virus corona. Baca juga: Para Ilmuwan Islandia Temukan 40 Mutasi Virus Corona
- 9) Selalu perbaharui informasi terkait Covid-19 Tetap ikuti informasi tentang perkembangan terbaru tentang Covid-19. 10 Ikuti saran yang diberikan oleh penyedia layanan kesehatan Anda, otoritas kesehatan publik nasional dan lokal Anda tentang cara melindungi diri sendiri dan orang lain dari Covid-19.
- 10) Segera ke rumah sakit bila alami gejala Covid-19 Jika Anda mengalami demam, batuk dan kesulitan bernapas, cari bantuan medis dan hubungi terlebih dahulu. Ikuti arahan otoritas kesehatan setempat Anda. Otoritas nasional dan lokal akan memiliki informasi terbaru tentang situasi di daerah Anda. Menelepon terlebih dahulu akan memungkinkan penyedia layanan kesehatan Anda dengan cepat mengarahkan Anda ke fasilitas kesehatan yang

tepat. Ini juga akan melindungi Anda dan membantu mencegah penyebaran virus dan infeksi lainnya

## **B. Kerangka Pemikiran**

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas maka penulis berpendapat bahwa minat yang dimiliki seseorang memang bukan merupakan suatu yang bisa ditebak datang dengan begitu saja. Karena minat yang ada dalam diri seseorang timbul tidak secara tiba-tiba atau spontan, melainkan timbul akibat dari partisipasi, pengalaman dan kebiasaan. Oleh sebab itu, minat akan selalu berkaitan dengan kebutuhan atau keinginan. Minat merupakan salah satu unsur kepribadian yang memegang peranan penting dalam mengambil keputusan di masa yang akan datang. Minat mengarahkan individu terhadap suatu objek atas dasar rasa senang atau tidak senang.

Minat pada sesuatu dapat menimbulkan sebuah motivasi untuk melakukan sesuatu. 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 terdapat tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga dalam pandemi virus corona

## 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.

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

Menurut Sugiyono (2010 : 11) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat kec. Kampar yang sedang berolahraga kemudian dipilih secara acak sebanyak 50 orang

## 2. Sampel

Berpedoman pada gambaran populasi di atas maka sampel yang diambil yaitu dengan menggunakan teknik *Simple random sampling*. Ridwan (2015 : 58) mengatakan bahwa “simple random sampling adalah cara pengambilan sample dari anggota populasi dengan menggunakan acak tanpa memperhatikan strata (tingkatan) dalam anggota populasi tersebut”. Sehingga sampel dalam penelitian berjumlah 50 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) :

1. Sangat setuju (SS) = skor 5
2. Stuju (S) = skor 4
3. Netrsl (N) = skor 3
4. Tidak Stuju (TS) = skor 2
5. Sangat Tidak Setuju = skor 1

#### **E. Teknik pengumpulan data**

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif 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 kuisioner kepada masyarakat.
3. Kepustakaan, untuk mencari teori-teori pendukung yang relevan dengan permasalahan dalam penelitian ini.

#### F. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul melalui angket, data tersebut diolah dengan menggunakan rumus persentase Sudijono (2004 : 43) :

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

Keterangan :

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

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

P = Angka persentase

100% = Bilangan tetap

**Tabel 1. Kriteria Penilaian**

No	Nilai	Kategori
1	81% - 100%	Sangat kuat
2	61% - 80%	Kuat
3	41% - 60%	Cukup
4	21% - 40%	Lemah
5	0% - 20%	Sangat Lemah

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Setelah dilakukan penelitian tentang tingkat motivasi masyarakat Kec. Kampar untuk berolahraga dalam pandemi virus corona, 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 Kec. Kampar Untuk Berolahraga Dalam Pandemi Virus Corona

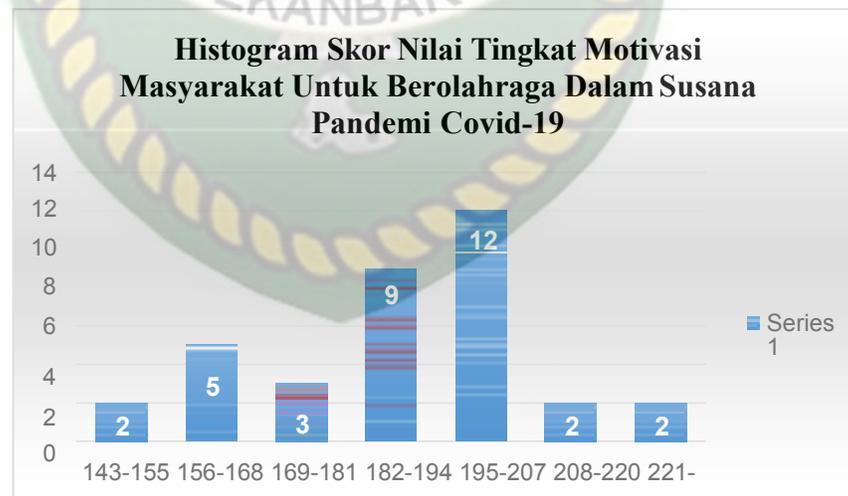
Untuk mengetahui tanggapan responden penelitian yang berjumlah 50 orang masyarakat kec. Kampar dengan menggunakan angket yang telah valid sebanyak 35 bentuk pernyataan tentang tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga dalam pandemi virus corona, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai dari keseluruhan angket tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga dalam pandemi virus corona dengan jumlah kelas interval ada 7 dan panjang kelas interval sebanyak 13 yang tersebar pada rentang kelas pertama skor 143-155 ada 2 dengan frekuensi relatif sebesar 5,71%, pada rentang 156-168 ada 5 dengan frekuensi relatif sebesar 14,29%, pada rentang 169-181 ada 3 dengan frekuensi relatif sebesar 8,57%, pada rentang 182-194 ada 9 dengan frekuensi relatif sebesar 25,71%, pada rentang 195-207 ada 12 dengan frekuensi relatif sebesar 34,29%, pada rentang 208-220 ada 2 dengan frekuensi relatif sebesar

5,71%, pada rentang 221-233 ada 2 dengan frekuensi relatif sebesar 5,7%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel . Distribusi frekuensi skor nilai tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga dalam suasana pandemi covid19**

No	Interval Skor Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	143 -155	2	5,71%
2	156 - 168	5	14,29%
3	169 - 181	3	8,57%
4	182 - 194	9	25,71%
5	195 - 207	12	34,29%
6	208 - 220	2	5,71%
7	221 - 233	2	5,71%
<b>Jumlah Pernyataan</b>		<b>35</b>	<b>100%</b>

Data yang tertera dalam tabel di atas, tentang distribusi frekuensi data keseluruhan motivasi masyarakat kec. Kampar, maka dapat digambarkan pada grafik dibawah ini:



**Grafik 1. Histogram tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid 19**

## B. Analisis Data

Dari angket yang telah disebarakan kepada 50 orang masyarakat kec. Kampar yang sedang berolahraga diketahui bahwa rata-rata nilai skor dari angket yang telah diberikan kepada masyarakat tergolong **RENDAH** dengan nilai rata-rata sebesar **37,8%** yang terletak pada rentang 21% - 40% pada kriteria penilaian.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan ini maka dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid 19 ini tergolong rendah, ini didapat dari jawaban yang diberikan oleh masyarakat saat mengisi angket yang telah diberikan, sebagaimana dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Alternatif Jawaban	SS	S	N	TS	STS	Persentase Akhir Skor Angket
Persentase Jawaban Masyarakat	23,43%	44,80%	20,80%	8,29%	2,69%	37,80%

**Tabel 4. Jawaban Masyarakat Saat Mengisi Angket Tingkat Motivasi Masyarakat Kec. Kampar Untuk Berolahraga Selama Pandemi Covid 19**

## C. Pembahasan

Olahraga saat pandemi covid 19 tidaklah mustahil untuk dilakukan, bahkan semestinya olahraga kian digiatkan untuk lebih menjaga kebugaran tubuh. Tubuh yang buger dan sehat akan lebih sulit dimasuki virus karena daya tahan tubuh

lebih kuat. Dibarengi dengan kedisiplinan menerapkan protokol kesehatan, olahraga bisa memberikan manfaat besar bagi setiap orang.

Olahraga ditengah pandemi tetap mesti dengan melihat protokol kesehatan demi mencegah penularan covid 19. Karena itulah tidak semua jenis olahraga bisa dilakukan lantaran rentan menjadi sarana penularan covid 19. Sebelumnya, kompetisi sepak bola, basket, dan olahraga tim lainnya banyak yang ditangguhkan, diselesaikan lebih awal bahkan dibatalkan akibat pandemi. Bagi masyarakat umum, jenis olahraga ditengah pandemi yang disarankan adalah yang bersifat individual, misalnya yang marak akhir-akhir ini seperti bersepeda dan jogging yang banyak dilakukan oleh masyarakat kec. Kampar, untuk berolahraga tentunya kita harus mempunyai motivasi. Motivasi adalah sebuah dorongan, hasrat ataupun minat yang begitu besar di dalam diri untuk mencapai suatu keinginan dan tujuan tertentu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid 19. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat motivasi masyarakat masuk dalam kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa masyarakat kec. Kampar kurang termotivasi untuk berolahraga dan menjaga kesehatan selama masa pandemi covid 19 ini.

Berdasarkan kriteria penilaian yang telah ditetapkan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid 19 ini tergolong rendah dengan persentase rata-rata sebesar **37,8%**. Dengan hasil tersebut, berarti motivasi masyarakat kec. Kampar

untuk berolahraga masih tergolong rendah, hal itu mungkin disebabkan oleh kurangnya dukungan dari teman atau keluarga dan tidak memberi motivasi untuk berolahraga.

Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Abdul Sadar (2020 : 5) . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 1 Pajukukang secara keseluruhan menyatakan (42%). Dengan hasil tersebut, berarti motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli belum terlalu kuat, hal itu mungkin disebabkan karena masih kurangnya dukungan dari berbagai pihak sekolah, guru atau pelatih, maupun orang tua siswa itu sendiri.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini yaitu: Tingkat motivasi masyarakat kec. Kampar untuk berolahraga selama pandemi covid 19 termasuk pada rentang nilai 21%-40% atau dalam kategori rendah dengan persentase sebesar **37,8%**.

#### 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

- Abdul Sadar (2019) Survei Motivasi Berolahraga Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Volly SMP Negeri 1 Pajukukang Kabupaten Bantaeng. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*. 1-6
- Akhamad Syarif. (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
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rinekaacpta.
- Gilang Okta Prativi. (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
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung : PT.REMAJA ROSDAKARYA.
- Nova Angriawan. (2015). Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi . *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol.11. No.2. 8-18
- Nailul Mona (2020). Konsep Isolasi dalam Jaringan Sosial untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia). *Jurnal Sosial Humanioara Terapan*. Vol.2. No.2. 117-125
- Nur Rohim Yunus dan Annisa Rezki. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*. Vo.7. No.3. 227-238
- 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
- Ridwan. (2015). Belajar Mudah Penelitian untuk Guru- Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung.CV. ALFABETA

Sepriadi. (2016). Pengaruh Motivasi Berolahraga dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang*.77-89

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

Sudijono, A. (2004). Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

