

SURVEI MOTIVASI OLAHRAGA DALAM MEMBENTUK POLA HIDUP SEHAT PADA MASA COVID-19 MASYARAKAT KABUPATEN TULUNGAGUNG PADA TAHUN 2021

EXERCISE MOTIVATION SURVEY IN SHAPING A HEALTHY LIFESTYLE DURING COVID-19 THE PEOPLE OF TULUNGAGUNG REGENCY IN 2021

Dhedy Wira Gutama^{1*}, Reo Prasetyo Herpandika¹, Weda¹

¹Universitas Nusantara PGRI Kediri

wiragutama1997@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang penelitian yakni pentingnya motivasi karena motivasi adalah konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku. Tinggi rendah motivasi ditunjukkan kesediaan seseorang dalam mengerahkan usaha. Olahraga rutin merupakan sebagian usaha membentuk pola hidup sehat, yang membutuhkan motivasi tinggi karena suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang untuk berolahraga dalam membentuk pola hidup sehat masa covid-19. Permasalahan penelitian ini bagaimana tingkat motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung tahun 2021? Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Populasi penelitian ada sembilan kecamatan yang masuk zona merah covid-19 dengan menggunakan teknik *purposive sampling* maka jumlah sampel dalam penelitian 270 responden. Teknik analisis data menggunakan analisa deskriptif dengan mencari rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum serta mencari persentase masing-masing kategori motivasi olahraga. Simpulan penelitian yakni tingkat motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021 sebesar 40,4% masuk pada tingkat motivasi baik, di mana aspek motivasi intrinsik 41,5% masuk pada kategori motivasi baik, dan aspek motivasi ekstrinsik 37,4% masuk pada kategori motivasi baik. Dari simpulan tersebut, dapat menjadi masukan kepada masyarakat untuk meningkatkan motivasi berolahraga untuk membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

Kata kunci: Motivasi olahraga, Pola hidup sehat, Masyarakat

ABSTRACT

The background of the research is the importance of motivation because motivation is a concept that explains the reason someone behaves. High and low motivation is indicated by a person's willingness to exert effort. Regular exercise is part of an effort to form a healthy lifestyle, which requires high motivation because it is a conscious effort to influence a person's behavior to exercise in forming a healthy lifestyle during the COVID-19 period. The problem of this research is how is the level of sports motivation in shaping a healthy lifestyle during the COVID-19 community of Tulungagung Regency in 2021? This study uses a descriptive quantitative approach with a survey method. The study population consisted of nine sub-districts that entered the Covid-19 red zone using a purposive sampling technique, so the number of samples in the study was 270 respondents. The data analysis technique used descriptive analysis by looking for the average, standard deviation, minimum and maximum values and looking for the percentage of each category of sports motivation. The conclusion of the study is that the level of exercise motivation in shaping a healthy lifestyle during the Covid-19 period of the people of Tulungagung Regency in 2021 was 40.4% included in the level of good motivation, where the intrinsic motivation aspect was 41.5% in the category of good motivation, and the motivational aspect extrinsic 37.4% included in the

category of good motivation. From these conclusions, it can be input for the community to increase motivation to exercise to form a healthy lifestyle during the Covid-19 period.

Key word: *sport motivation, healthy lifestyle, people*

PENDAHULUAN

Dewasa ini seiring berjalanya zaman tidak dapat dipungkiri bahwa manusia akan semakin disibukan dengan rutinitas harian kerja mereka, sehingga waktu untuk mereka melakukan olahraga dan menjaga kebugaran tubuh akan tersita bahkan tidak ada waktu untuk melakukan kegiatan tersebut. Berolahraga adalah salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh untuk mengimbangi rutinitas pekerjaan yang sering dilakukan masyarakat dewasa ini.

Pada hakekatnya olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia sepanjang masa. Sepanjang masa mengandung pengertian berawal dari kapan manusia itu ada. Fungsi, kedudukan, dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah tetapi tujuan olahraga mungkin berubah sesuai dengan perkembangan jaman dan perkembangan kehidupan manusia. Olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat. 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 pola hidup sehat, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial dan emosional (Mutohir,dkk, 2011:2).

Masyarakat perlu melakukan aktivitas olahraga untuk menyehatkan dan mengembalikan kesehatan tubuhnya. Aktivitas olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satu manfaatnya adalah untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Dengan melakukan aktivitas olahraga, akan mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktivitas olahraga. Orang yang rutin melakukan olahraga tentu tubuhnya akan sehat sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar.

Olahraga yang rutin merupakan salah satu usaha untuk membentuk pola hidup sehat. Pernyataan ini juga didukung oleh Nuraeni (2015) ada beberapa manfaat olahraga jika dilakukan secara rutin mulai dari dapat meningkatkan

kemampuan otak, mengurangi stress, melawan penyakit dan menjaga kesehatan, dan membuat tidur nyenyak. Pola hidup sehat sebenarnya sudah diimbau sejak lama, namun kebiasaan ini baru benar-benar diterapkan sejak pandemi Covid-19 terjadi. Corona virus-19 (COVID-19) dinyatakan sebagai pandemik oleh WHO. Corona virus merupakan virus yang ditularkan oleh hewan kepada manusia. Awal mula merebak virus ini berawal dari kota Wuhan Cina pada bulan Desember 2019 dan mulai masuk ke Indonesia pada awal bulan Maret sampai sekarang.

Pada tanggal 16 Maret 2020 Presiden Republik Indonesia menyatakan tanggap darurat akan penyakit ini. Guna menekan penyebaran Covid-19 di Indonesia pemerintah menganjurkan untuk menerapkan *social* dan *physical distancing*, sehingga mereka membatasi segala aktivitas di luar rumah, namun disisi lain mereka juga harus berusaha menjaga imunitas tubuh hidup sehat untuk menghindari penyakit ini seperti berolahraga. Sebab, berolahraga memiliki efek positif, baik secara fisik maupun mental. Berolahraga dapat membantu orang mempertahankan optimisme, meningkatkan imunitas dengan menormalkan profil lipid dan tingkat hipertensi.

Hal tersebut mendasari mereka untuk melakukan olahraga di rumah seperti senam, *push up*, *sit up*, *pull up*, dan bagi masyarakat yang mampu berolahraga dengan menggunakan peralatan olahraga yang tersedia di rumah. Selain itu ada beberapa olahraga yang dapat dilakukan di luar rumah dengan tetap harus mematuhi protokol kesehatan seperti jogging bersepeda dan lain sebagainya. Di dalam berolahraga tidak dilakukan secara berjam-jam, tetapi harus menemukan latihan rutin yang sesuai dengan kepribadian dan kebutuhan, karena dengan olahraga secara rutin merupakan upaya untuk melaksanakan pola hidup sehat di masa pandemi.

Namun dalam melaksanakan olahraga secara rutin membutuhkan motivasi yang kuat, karena motivasi merupakan pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Purwanto (2006:72) yang menyatakan bahwa motivasi adalah pendorong, suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Disini

motivasi sangat penting, karena motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku.

Menurut Ryan dkk dalam Arnain (2019:766) terdapat lima aspek motivasi seseorang untuk berolahraga yaitu menyenangkan, penampilan, interaksi sosial, kebugaran, dan tantangan. Lima aspek ini yang menjadi indikator motivasi seseorang untuk berolahraga. Dari hasil penelitian hasil penelitian Indrayani, Hanif, Herpandika (2020) menunjukkan motivasi pada komunitas bersepeda club KOSTI di Kota Kediri Tahun 2020 yaitu sebanyak 0 responden (0%) memiliki kategori "sangat baik", 36 responden (36%) memiliki kategori "baik", 14 responden (14%) memiliki kategori "cukup", 28 responden (28%) memiliki kategori "kurang", 22 responden (22%) memiliki kategori "sangat kurang". hal ini berarti setiap orang memiliki tingkat motivasi berolahraga yang berbeda-beda. Pernyataan ini juga didukung oleh pendapat Siagian (2004:67) yang menyatakan terdapat perbedaan kekuatan motivasi tiap orang walaupun dihadapkan dalam situasi yang sama, tergantung tinggi rendahnya motivasi seseorang dalam berolahraga.

Tinggi rendahnya motivasi ditunjukkan dari kesediaan seseorang dalam mengerahkan usaha. Usaha merupakan ukuran intensitas kemauan seseorang dengan kata lain seseorang yang termotivasi akan berusaha keras dalam melakukan sesuatu. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Blegur dan Mae (2018:30) yang menyatakan bahwa ketika individu tidak termotivasi, individu tidak dapat melihat motif apa pun untuk melakukan olahraga, sehingga mereka mengalami kurangnya kontrol akan usaha yang mereka lakukan. Selain itu, individu yang memiliki persepsi bahwa mereka tidak ingin mengeluarkan usaha yang dibutuhkan untuk mengintegrasikan partisipasi olahraga dalam gaya hidup mereka akan cenderung malas melakukan olahraga secara rutin. Sedangkan individu yang memiliki motivasi, akan mencapai titik di mana mereka ingin berolahraga secara rutin karena mereka pikir itu penting terutama untuk menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19 saat ini. Kabupaten Tulungagung merupakan salah satu Kabupaten di Karesidenan Kediri yang memiliki kasus penyebaran covid-19 tertinggi. Berikut adalah peta penyebaran covid-19 Kabupaten Tulungagung per tanggal 16 Maret 2021 yang dikeluarkan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung.



Gambar 1 Peta Penyebaran Covid-19 Kabupaten Tulungagung

Sumber : <https://dinkestulungagung.net/>

Berdasarkan peta penyebaran covid-19 Kabupaten Tulungagung tersebut menunjukkan bahwa terdapat sembilan kecamatan yang masuk zona merah covid-19, yaitu Kecamatan Kedungwaru, Tulungagung, Boyolangu, Sumbergempol, Gondang, Pakel, Bandung, Besuki dan Tanggunggunung. Dari latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: bagaimana tingkat motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021? Dari uraian rumusan masalah di atas tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021.

METODE

Variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Sugiyono, 2013:39). Variabel tunggal penelitian ini adalah motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai tingkat motivasi olahraga dalam membentuk hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021. Teknik penelitian yang

digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013:153) *purposive sampling* adalah pengambilan sampel dengan kriteria tertentu. Kriteria pengambilan sampel penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 1 Sampel Penelitian

| No | Kecamatan Zona Merah | Kategori Desa tertinggi covid-19 | Jumlah Sampel | Usia | Jenis Kelamin | |
|----|----------------------|----------------------------------|---------------|--------|---------------|-----|
| | | | | | L | P |
| 1. | Kedungwaru | Kedungwaru | 30 | Remaja | 5 | 5 |
| | | | | Dewasa | 5 | 5 |
| | | | | Lansia | 5 | 5 |
| 2. | Tulungagung | Kepatihan | 30 | Remaja | 5 | 5 |
| | | | | Dewasa | 5 | 5 |
| | | | | Lansia | 5 | 5 |
| 3. | Boyolangu | Sobontoro | 30 | Remaja | 5 | 5 |
| | | | | Dewasa | 5 | 5 |
| | | | | Lansia | 5 | 5 |
| 4. | Sumbergempol | Jabalsari | 30 | Remaja | 5 | 5 |
| | | | | Dewasa | 5 | 5 |
| | | | | Lansia | 5 | 5 |
| 5. | Gondang | Gondang | 30 | Remaja | 5 | 5 |
| | | | | Dewasa | 5 | 5 |
| | | | | Lansia | 5 | 5 |
| 6. | Pakel | Pakel | 30 | Remaja | 5 | 5 |
| | | | | Dewasa | 5 | 5 |
| | | | | Lansia | 5 | 5 |
| 7. | Bandung | Ngunggahan | 30 | Remaja | 5 | 5 |
| | | | | Dewasa | 5 | 5 |
| | | | | Lansia | 5 | 5 |
| 8. | Besuki | Besole | 30 | Remaja | 5 | 5 |
| | | | | Dewasa | 5 | 5 |
| | | | | Lansia | 5 | 5 |
| 9. | Tanggunggunung | Kresikan | 30 | Remaja | 5 | 5 |
| | | | | Dewasa | 5 | 5 |
| | | | | Lansia | 5 | 5 |
| | | | | 270 | 135 | 135 |

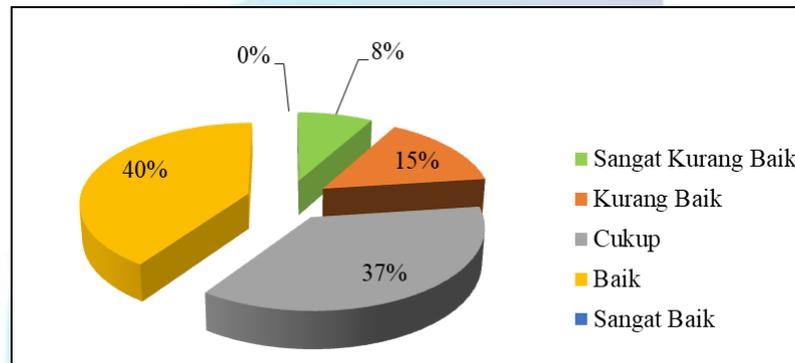
Instrumen penelitian merupakan suatu cara atau alat yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data yang telah diperoleh. Instrumen penelitian adalah berupa kuesioner atau angket tertutup. Menurut Arikunto (2010:268), angket tertutup adalah yang berisi pertanyaan dan sekaligus jawaban yang sudah disediakan sehingga nantinya responden hanya tinggal memilih jawaban yang telah disediakan dalam kuesioner atau angket tersebut.

Pada uji validitas terlihat 6 butir pertanyaan yang tidak valid yaitu. Dengan demikian 6 butir pertanyaan tidak layak digunakan sebagai instrumen penelitian dan dihilangkan, sehingga hanya 58 butir pertanyaan yang valid saja yang digunakan

sebagai instrument penelitian. Dari uji validitas, didapatkan semua item pertanyaan dari ke enam indikator yang diteliti adalah reliabel karena memiliki nilai *Cronbach alpha* > 0,70.

HASIL

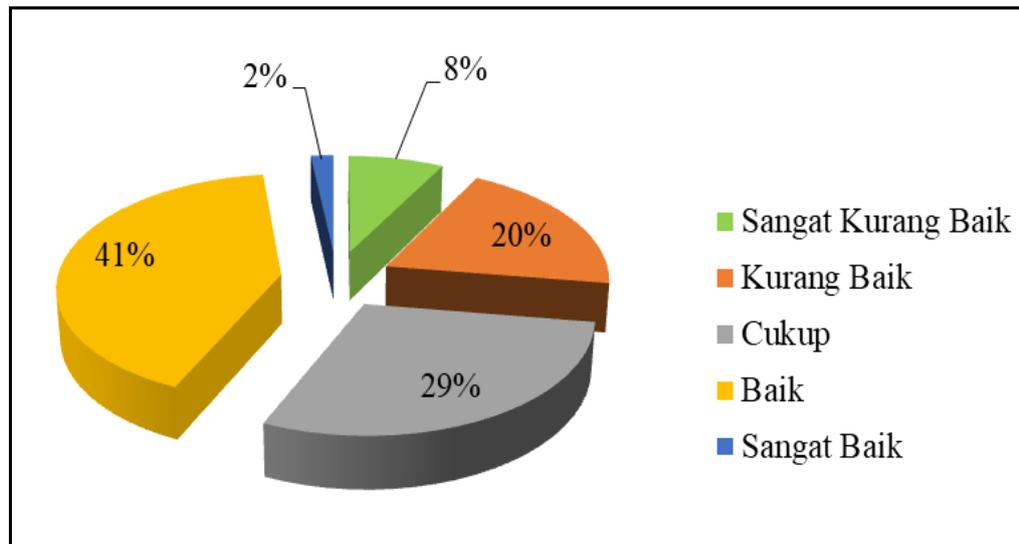
1. Interpretasi Hasil Analisis Data Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Masyarakat Kabupaten Tulungagung Pada Tahun 2021



Gambar 2 Diagram Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat

Berdasarkan gambar di atas diketahui persentase tertinggi mengenai motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021 sebesar 40% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mempunyai motivasi olahraga yang baik dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

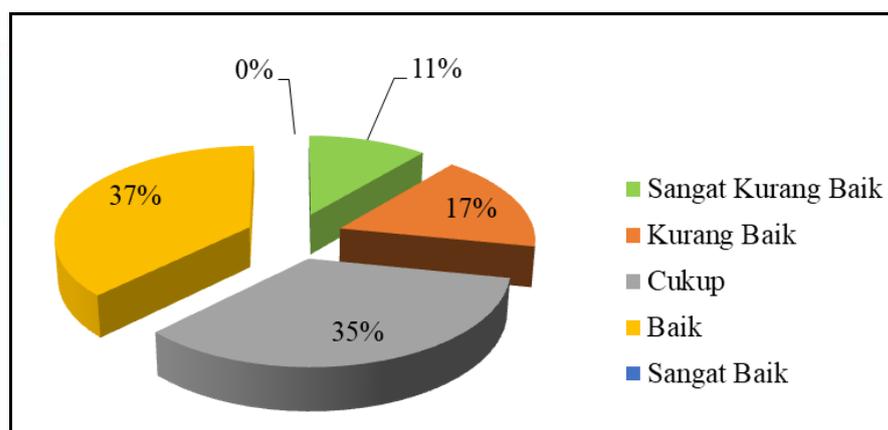
2. Interpretasi Hasil Analisis Data Aspek Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Masyarakat Kabupaten Tulungagung Pada Tahun 2021
 - a. Interpretasi Hasil Analisis Data Aspek Motivasi Intrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat



Gambar 3. Diagram Aspek Motivasi Intrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat

Berdasarkan gambar di atas diketahui persentase tertinggi mengenai aspek motivasi intrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021 sebesar 41% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mempunyai aspek motivasi intrinsik olahraga yang baik dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

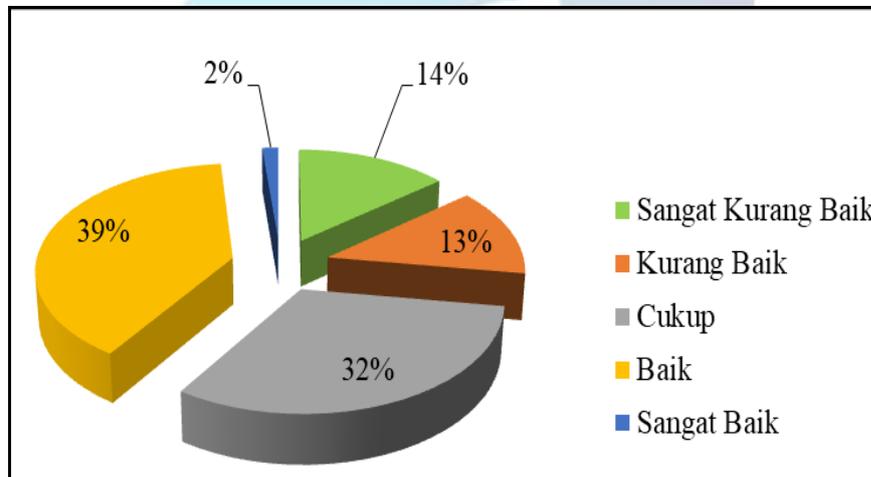
b. Interpretasi Hasil Analisis Data Aspek Motivasi Ekstrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat



Gambar 4 Diagram Aspek Motivasi Ekstrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat

Berdasarkan gambar di atas diketahui persentase tertinggi mengenai aspek motivasi ekstrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021 sebesar 37,4% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mempunyai motivasi ekstrinsik olahraga yang baik dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

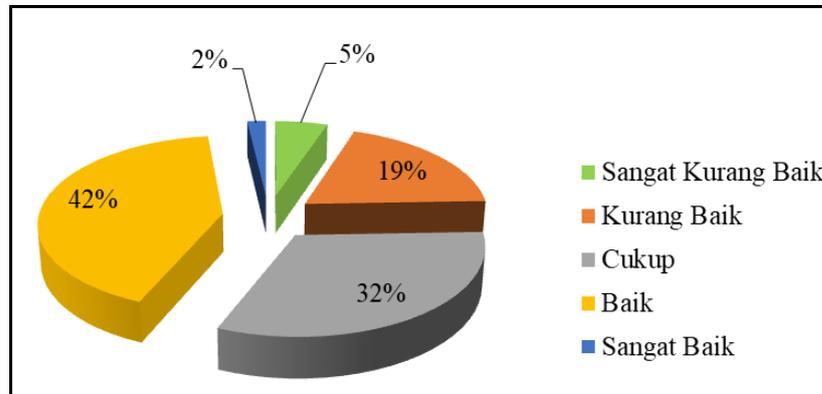
3. Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Masyarakat Kabupaten Tulungagung Pada Tahun 2021
 - a. Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Menyenangkan



Gambar 5 Diagram Indikator Menyenangkan

Berdasarkan gambar di atas diketahui persentase tertinggi mengenai indikator menyenangkan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021 sebesar 39,3% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden beranggapan olahraga merupakan aktifitas yang menyenangkan dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

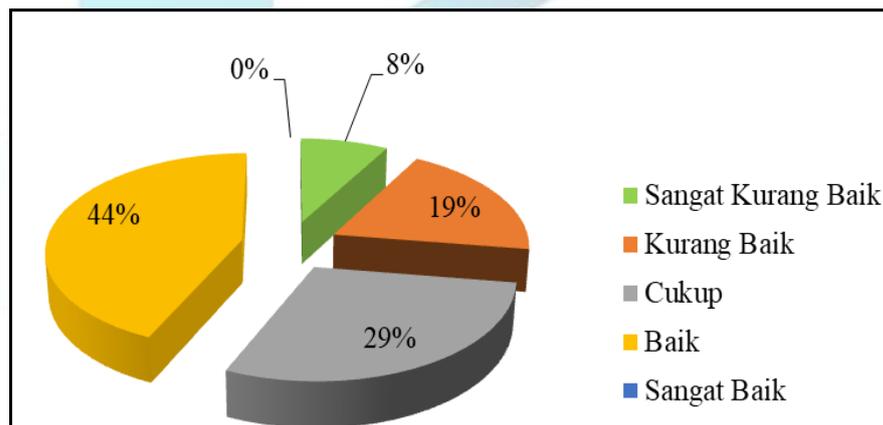
b. Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Kebugaran



Gambar 6 Diagram Indikator Kebugaran

Berdasarkan gambar di atas diketahui persentase tertinggi mengenai indikator kebugaran pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021 sebesar 41,9% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan keinginan menjaga kebugaran tubuh menjadi faktor penentu yang baik dalam motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

c. Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Harapan

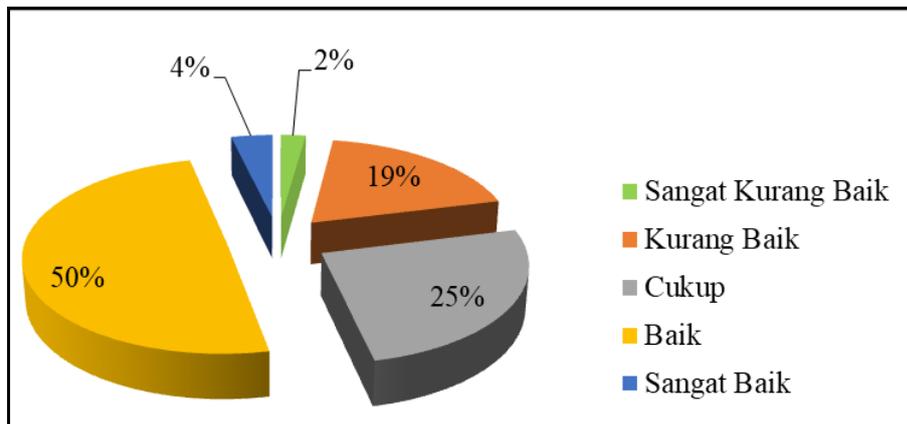


Gambar 7 Diagram Indikator Harapan

Berdasarkan gambar di atas diketahui persentase tertinggi mengenai indikator harapan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada

tahun 2021 sebesar 43,3% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mempunyai harapan yang baik dengan berolahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

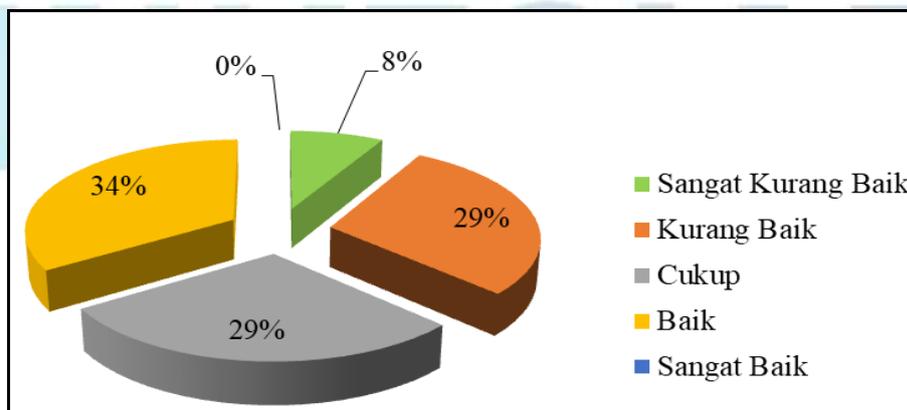
d. Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Interaksi Sosial



Gambar 8 Diagram Indikator Interaksi Sosial

Berdasarkan gambar di atas diketahui persentase tertinggi mengenai indikator interaksi sosial pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021 sebesar 49,6% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden menjaga interaksi sosial pada saat berolahraga dengan baik.

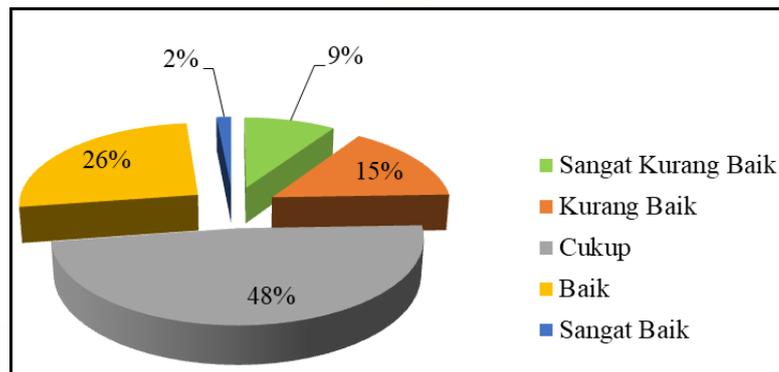
e. Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Dorongan



Gambar 9 Diagram Indikator Dorongan

Berdasarkan gambar di atas diketahui persentase mengenai indikator dorongan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021 sebesar 34,1% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mendapatkan dukungan yang baik untuk berolahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

f. Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Lingkungan



Gambar 10 Diagram Indikator Lingkungan

Berdasarkan gambar 10 diketahui persentase mengenai indikator lingkungan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021 sebesar 48,1% cukup, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mempunyai lingkungan yang cukup untuk berolahraga yang baik dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui tingkat motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021 sebesar 40,4% masuk pada tingkat motivasi yang baik. Hal ini dikarenakan kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga sebagai upaya membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat. Masyarakat perlu melakukan aktifitas olahraga untuk menyehatkan dan mengembalikan kesehatan tubuhnya. Aktifitas olahraga sangat bermanfaat bagi

kesehatan, salah satu manfaatnya adalah untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Dengan melakukan aktifitas olahraga, akan mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktifitas olahraga. Orang yang rutin melakukan olahraga tentu tubuhnya akan sehat sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan lancar.

Menurut Soenarjo (2002:17) salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat adalah olahraga rutin. Pernyataan ini juga didukung oleh Nuraeni (2015) ada beberapa manfaat olahraga jika dilakukan secara rutin mulai dari dapat meningkatkan kemampuan otak, mengurangi stres, melawan penyakit dan menjaga kesehatan, dan membuat tidur nyenyak. Pola hidup sehat disebut juga suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Untuk melakukan itu semua membutuhkan motivasi karena motivasi merupakan pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Purwanto (2006:72) yang menyatakan bahwa motivasi adalah pendorong, suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu.

Motivasi sangat penting, karena motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku. Tingkat motivasi olahraga setiap orang berbeda-beda. Pernyataan ini juga didukung oleh pendapat Siagian (2004:67) yang menyatakan terdapat perbedaan kekuatan motivasi tiap orang walaupun dihadapkan dalam situasi yang sama, tergantung tinggi rendahnya motivasi seseorang dalam berolahraga.

Tinggi rendahnya motivasi ditunjukkan dari kesediaan seseorang dalam mengerahkan usaha. Usaha merupakan ukuran intensitas kemauan seseorang dengan kata lain seseorang yang termotivasi akan berusaha keras dalam melakukan sesuatu. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Blegur dan Mae (2018:30) yang menyatakan bahwa ketika individu tidak termotivasi, individu tidak dapat melihat motif apa pun untuk melakukan olahraga, sehingga mereka mengalami kurangnya kontrol akan usaha yang mereka lakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung pada tahun 2021 sebesar 40,4% masuk pada tingkat motivasi yang baik. Pada aspek motivasi intrinsik yang kuat dimana 41,5% masuk pada kategori motivasi baik. Selain itu motivasi ekstrinsik 37,4% masuk pada kategori motivasi baik. Hal ini terlihat dari tanggapan responden mengenai interaksi sosial mereka senantiasa berusaha dengan baik untuk tidak kontak langsung dengan orang lain, dan berusaha menghindari kerumunan selama melakukan olahraga.

REFERENSI

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi revisi VI. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Arnain. 2019. Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh Di Fitness Center Benk Gym Samarinda. *PSIKOBORNEO*. 7(3): 762–770. <https://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/?p=2128>
- Blegur, Jusuf. Dan Mae, Ramona Mathias. 2018. Motivasi Berolahraga Atletik dan Tinju. *Jurnal Kebugaran*. 6(1): 29 – 37. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>.
- Carr, A. 2004. *Positive Psychology; The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge
- Indriani, Fany. Hanif, Yulingga Nanda dan Herpandika, Reo Prasetyo. 2020. *Survei Motivasi Pada Komunitas Bersepeda Club Kosti Di Kota Kediri Tahun 2020*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Kediri: UNP Kediri
- KBBI. 2018. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka: Jakarta.
- Kompri. 2016. *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru dan Siswa*. Jambi : Rosdakarya
- Mutohir, Toho. Cholik. dan Fenanlampir, Albertus . 2011. Berkarakter Dengan Berolahraga, Berolahraga Dengan Berkarakter. *Jurnal Sport media*
- Nuraini, B. 2015. Risk Factors of Hypertension. Faculty of Medicine, University of Lampung. vol. 4, No. 5, pp. 11
- Purwanto, Ngalim. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Soenarjo R.J. 2002. *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Syarifa, Alvie., Mustami'ah Dewi, dan Sulistiani Wiwik. 2011, Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Komitmen terhadap Tugas (*Task Commitment*) pada Siswa Akselerasi tingkat SMA. *Jurnal Insan*. 13(01): 1-11. tersedia: <http://journal.unair.ac.id/downloadfull/INSAN4292-b5e5f7b0feullabstract.pdf>

