



Motivasi Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dalam Memelihara Kebugaran pada Masa Pandemi Covid-19

Nabila Tanti Pramuja^{1*}, Wawan Junresti Daya², Rafzan³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia³

Correspondence author : nabilaatantii889@gmail.com¹

ABSTRAK

Permasalahan penelitian ini adalah rendahnya motivasi mahasiswa dalam memelihara kebugaran jasmani selama pandemi Covid-19, yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat motivasi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi dalam memelihara kebugaran jasmani pada masa pandemi. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dengan populasi 121 mahasiswa semester 5 tahun ajaran 2021/2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling-simple random sampling, dengan 35 responden yang diambil secara acak. Data dikumpulkan melalui angket yang disebarakan menggunakan Google Form. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa dalam memelihara kebugaran jasmani selama pandemi berada pada kategori tinggi, dengan 57,1% responden (20 dari 35) menunjukkan tingkat motivasi yang tinggi. Kesimpulannya, meskipun tantangan pandemi, mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi tetap memiliki motivasi yang kuat untuk menjaga kebugaran jasmani. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengeksplorasi faktor-faktor yang mendukung motivasi tersebut dan strategi untuk mempertahankan atau meningkatkan motivasi di masa mendatang.

Kata Kunci : Motivasi, Kebugaran Jasmani, Masa Covid-19.

Motivation of University of Jambi Sports and Health Education Students in Maintaining Fitness during the Covid-19 Pandemic

ABSTRACT

The problem of this research is the low motivation of students in maintaining physical fitness during the Covid-19 pandemic, which can affect their health and well-being. This study aims to determine the level of motivation of students of the Sports and Health Education Study Program, University of Jambi in maintaining physical fitness during the pandemic. The method used is descriptive research with a quantitative approach, with a population of 121 students in the 5th semester of the 2021/2022 academic year. The sampling technique used probability sampling-simple random sampling, with 35 respondents randomly taken. Data is collected through questionnaires distributed using Google Forms. The results of the study showed that students' motivation in maintaining physical fitness during the pandemic was in the high category, with 57.1% of respondents (20 out of 35) showing a high level of motivation. In conclusion, despite the challenges of the pandemic, students of the Sports and Health Education Study Program at the

University of Jambi still have a strong motivation to maintain physical fitness. The suggestion for future research is to explore the factors that support such motivation and strategies for maintaining or increasing motivation in the future.

Keywords: *Motivation, Physical Fitness, Covid-19 Period.*

PENDAHULUAN

Olahraga di masa ini merupakan bagian dari kebutuhan dasar yang diperlukan setiap manusia, salah satunya guna meningkatkan imunitas tubuh. Hal ini selaras dengan yang dikatakan oleh Molo dkk (2021:2), olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia, yang mana dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya.

Selain daripada itu, banyak manfaat lain yang dapat dirasakan manusia saat melakukan olahraga, diantaranya dapat mencegah berbagai macam bentuk penyakit seperti penyakit jantung, obesitas, kanker, dan masih banyak lagi penyakit yang dapat dicegah dengan cara berolahraga. Ruseski (2014:396) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial. Olahraga di masa ini juga merupakan bentuk hiburan tersendiri bagi seseorang yang merasa lelah dengan berbagai macam rutinitas kegiatan serta pekerjaan sehari-hari. Dengan begitu olahraga merupakan kegiatan positif yang dilakukan yang memiliki dampak yang baik bagi diri manusia.

Namun, meskipun olahraga merupakan kegiatan yang positif bagi manusia, di masa ini tidak banyak kegiatan olahraga yang dapat dilakukan, terutama olahraga yang bersifat *outdoor*. Sebab seperti yang kita ketahui bahwasanya dimulai tahun 2019 hingga saat ini seluruh dunia bahkan termasuk Indonesia sedang menghadapi wabah penyakit yang diberi nama *Coronavirus Disease (Covid-19)*. Pada Desember 2019 tepatnya di Wuhan, Provinsi Hubei Republik Rakyat Tiongkok ditemukan kasus pertama daripada *Covid-19* ini. Kemudian semenjak daripada itu penyakit ini semakin meningkat dengan pesat. Setelah dilakukan penelitian, bahwa ditemukan jenis virus baru yang sangat berbahaya dan belum ada obat serta vaksin yang dapat menyembuhkannya.

Menurut *World Health Organization (WHO)*, penyakit *Covid-19* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus *SARS-CoV-2*. Virus dapat menyebar dari mulut atau hidung orang yang terinfeksi melalui partikel cairan kecil ketika orang tersebut batuk, bersin, berbicara, bernyanyi, atau bernapas. Seseorang dapat tertular saat menghirup udara yang mengandung virus jika berada di dekat orang yang sudah terinfeksi *Covid-19*. Seseorang juga dapat tertular jika menyentuh mata, hidung, atau mulut setelah menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi. Virus lebih mudah menyebar di dalam ruangan dan di tempat ramai.

Di Indonesia sendiri penyakit ini telah dinyatakan sebagai salah satu penyakit yang bersifat Pandemi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pandemi merupakan wabah yang berjangkit serempak dimana-mana, meliputi daerah geografi yang luas. Sampai dengan saat ini, Pemerintah Indonesia sudah melakukan berbagai macam cara guna menghentikan laju pertumbuhan pasien yang terkena virus *Covid-19*, seperti dengan mengeluarkan beberapa kebijakan yang berupa peraturan pelarangan masyarakat untuk beraktifitas di luar rumah, baik itu bagi pekerja, pedagang, siswa dan mahasiswa hingga hampir seluruh lapisan masyarakat. Salah satu kebijakan pemerintah untuk perguruan

tinggi yakni dengan melalui surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Tinggi No 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran *Covid-19* di perguruan tinggi, melalui surat edaran tersebut Kemendikbud selaku bagian dari pemerintah memberikan instruksi kepada perguruan tinggi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan mahasiswa untuk belajar di rumah masing-masing.

Dengan terjadinya wabah yang begitu cepat melanda dunia, hal ini menyebabkan dosen dan mahasiswa mau tidak mau berjuang dengan keadaan ini. Akibat daripada wabah ini, salah satu yang turut terkena dampaknya adalah pada aktivitas olahraga masyarakat khususnya mahasiswa, yakni olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh. Yang mana sebelum adanya pandemi, masyarakat masih dapat beraktivitas sebagaimana biasanya. Kebugaran tubuh atau kebugaran jasmani mempunyai hubungan yang erat antara keadaan fisik dengan tugas-tugas dan kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan oleh jasmani yang berdasarkan pada syarat-syarat fisik yang bersifat anatomis, fisiologis, kesesuaian anatomik dan kesesuaian fisiologik. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu menampilkan penampilan yang optimal, serta mempunyai semangat hidup yang tinggi (Dewi dkk, 2020:2).

Menurut Uno (2012:1) motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Di Jambi, khususnya di Universitas Jambi juga terkena dampak dari dikeluarkannya aturan oleh Pemerintah terkait dengan larangan beraktivitas di luar rumah. Bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan di Universitas Jambi, mereka juga membutuhkan dorongan motivasi dalam menjaga kebugaran tubuh. Selain karena kegiatan perkuliahan yang dilakukan dengan cara *online* atau daring (dalam jaringan), banyak mahasiswa yang tidak mempunyai kegiatan lain. Sehingga ada yang memutuskan untuk bekerja sambil kuliah, membantu orang tua, mengikuti dan menjalani kegiatan organisasi maupun berolahraga demi menjaga kebugaran tubuh untuk mengisi waktu luangnya.

Dalam kesempatan ini, penulis mencoba untuk mewawancarai 10 orang mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi terkait dengan bagaimana mereka memelihara kebugaran jasmani pada masa Pandemi *Covid-19* secara daring melalui *video call* via aplikasi *smartphone* (telepon pintar), *WhatsApp*. Sebanyak 6 dari 10 orang mahasiswa yang penulis jadikan narasumber menyatakan bahwa mereka jarang berolahraga atau sekadar melakukan aktivitas jasmani guna memelihara kebugaran tubuhnya. Adapun alasannya antara lain adalah karena kesibukkan seperti sibuk kuliah yang dibebankan tugas dari setiap pertemuan dari setiap mata kuliah yang diambil, sibuk bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, serta sibuk membantu orang tua yang dikarenakan pada masa kuliah daring mahasiswa memilih untuk pulang kampung, menetap dengan orang tuanya.

Motivasi berasal dari kata motif yang berarti “dorongan” atau “rangsangan” atau “daya penggerak” yang ada dalam diri seseorang yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan atau aktivitas (Julianti dkk, 2011:40). Motivasi adalah kekuatan, baik dari dalam maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya (Uno, 2012:1). Motivasi merupakan dorongan, hasrat, keinginan dan tenaga penggerak yang berasal dari dalam dirinya, untuk melakukan sesuatu (Sobur, 2013:267). Komarudin (2015:23) juga turut menjelaskan bahwa motivasi merupakan kecenderungan pada arah selektivitas dari tingkah laku yang diawasi dengan koneksinya pada konsekuensi, dan kecenderungannya untuk mempertahankan tujuan hingga tercapai.

Motivasi merupakan proses yang tidak dapat diamati, tetapi bisa ditafsirkan melalui tindakan individu yang bertingkah laku, sehingga motivasi merupakan konstruksi jiwa

(Kasriman, 2017:73). Motivasi dapat diartikan sebagai usaha agar seseorang dapat menyelesaikan pekerjaan dengan semangat karena ia ingin melaksanakannya (Wahyuni dkk, 2017:14). Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan (Rakhmawati, 2018:18).

Berdasarkan pendapat ahli di atas, maka dapat penulis simpulkan bahwa motivasi merupakan dorongan, rangsangan dan daya penggerak yang ada dalam diri seseorang yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan atau aktivitas. Adapun kegunaan teori ini dalam penelitian adalah untuk memahami pengertian dari motivasi.

Motivasi terbagi menjadi dua faktor, diantaranya adalah sebagai berikut (Alicya dan Hakim, 2021:410). Motivasi intrinsik adalah motif-motif (daya penggerak) yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena di dalam diri setiap individu sudah terdapat dorongan untuk melakukan sesuatu (Djaali dalam Nugraha dan Ningsih, 2011:20). Motivasi intrinsik adalah motivasi yang ditimbulkan dari diri seseorang. Motivasi ini biasanya timbul karena adanya harapan, tujuan dan keinginan seseorang terhadap sesuatu sehingga dia memiliki semangat untuk mencapai itu (Tambunan, 2015:196). Motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif dan berfungsi tidak perlu dirangsang dari luar karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu Sardiman (dalam Azis, 2017:25).

Motivasi intrinsik yang mendorong seseorang untuk berprestasi yang bersumber dalam individu, berupa kesadaran mengenai pentingnya manfaat atau makna dari pekerjaan itu sendiri. Ketika seseorang sadar akan pentingnya manfaat dari pekerjaan maka akan meningkatkan kinerjanya (Hamdani.,dkk, 2019:93). Motivasi intrinsik merupakan dorongan atau kehendak yang kuat yang berasal dari dalam diri seseorang. Semakin kuat motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang, semakin besar kemungkinan ia memperlihatkan tingkah laku yang kuat untuk mencapai tujuan Gunarsa (dalam Ena dan Djami, 2020:72). Motivasi intrinsik merupakan motif-motif untuk menjadi aktif tanpa adanya bantuan dan rangsangan dari luar, dikarenakan dari dalam individu itu sendiri sudah memiliki dorongan untuk melakukan sesuatu (Alicya dan Hakim, 2021:410).

Motivasi ekstrinsik adalah melakukan sesuatu untuk mendapatkan sesuatu yang lain (cara untuk mencapai tujuan) (Djaali dalam Nugraha dan Ningsih, 2011:21). Motivasi ekstrinsik adalah sesuatu yang diharapkan akan diperoleh dari luar diri seseorang. Motivasi ini biasanya dalam bentuk nilai dari suatu materi, misalnya imbalan dalam bentuk uang atau intensif lainnya yang diperoleh atas suatu upaya yang telah dilakukan (Tambunan, 2015:196). Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsinya karena adanya rangsangan atau dorongan dari luar Sardiman (dalam Azis, 2017:25).

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang muncul dari luar diri seseorang, kemudian selanjutnya mendorong orang tersebut untuk membangun dan menumbuhkan semangat motivasi pada diri orang tersebut untuk merubah seluruh sikap yang dimilikinya ke arah yang lebih baik, sehingga akan meningkatkan kinerjanya (Hamdani dkk., 2019:93). Motivasi ekstrinsik adalah segala sesuatu yang diperoleh melalui pengamatan sendiri, ataupun melalui saran, anjuran atau dorongan dari orang lain Gunarsa (dalam Ena dan Djami, 2020:72). Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif jika hanya ada rangsangan dari luar. (Alicya dan Hakim, 2021:410).

Untuk mengungkapkan motivasi dalam menjaga kebugaran jasmani dapat ditinjau dari faktor intrinsik yakni berupa kebutuhan, pengalaman, perhatian, rasa tertarik dan kenyamanan, sedangkan faktor ekstrinsik yakni berupa sarana prasarana, aktivitas, kualitas sarana, kebugaran dan lingkungan (Yasa dkk., 2020:29). Hal ini selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Alycia dan Hakim (2020) yang juga menyatakan bahwa untuk mengungkapkan motivasi terhadap kebugaran jasmani ditinjau dari faktor intrinsik yakni

kebutuhan, pengalaman, perhatian, rasa tertarik dan kenyamanan, jika ditinjau dari faktor ekstrinsik yakni sarana prasarana, aktivitas, kualitas sarana, kebugaran dan lingkungan. Berikut penulis jelaskan lebih rinci di bawah ini.

Istilah *sport* sendiri berasal dari kata *disport* dan pertama kali muncul dalam kepustakaan pada tahun 1303 yang berarti *sport, past time, recreation, and pleasure*. Makna istilah olahraga berubah di sepanjang waktu, namun esensi pengertiannya kebanyakan berkaitan dengan tiga unsur pokok yaitu bermain, latihan fisik dan kompetisi. Bagi sebagian orang seperti halnya di Indonesia, istilah olahraga mengandung konotasi yang identik dengan bentuk kegiatan olahraga kompetitif yang menekankan pencapaian kejuaraan di lingkungan organisasi induk olahraga, sementara pada kelompok lainnya seperti dikalangan pembinaan pendidikan jasmani yang mencakup kegiatan kompetisi formal dan informal, rekreasi, permainan, dan latihan fisik (Husdarta, 2010:132-133).

Menurut Suratmin (2018:24) olahraga telah menjadi bagian hidup dari sebagian besar masyarakat Indonesia, baik di kota besar maupun di pelosok pedesaan. Seperti yang kita ketahui olahraga memiliki bermacam nama atau jenis yang kesemua memiliki tujuan dan fungsi yang berbeda antara lain adalah olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga kesehatan, olahraga cacat, olahraga penyembuhan, olahraga pariwisata, dan olahraga rekreasi. Molo dkk (2021:2) mengemukakan bahwa olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kesiagaan tanpa mengalami kelelahan berarti dan masih cukup energi untuk beraktivitas pada waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat (Mutohir dkk, 2011:11). Kebugaran jasmani juga sangat dipengaruhi oleh aktivitas olahraga yang dilakukan, sehingga aktivitas olahraga tetap harus disesuaikan dengan usia seseorang, misalnya jenis aktivitas, faktor keselamatan dan peralatan yang digunakan (Prativi dkk, 2013).

Menurut Adi (2015) ada beberapa faktor yang mempengaruhi menurunnya kebugaran jasmani pada manusia seperti kurangnya aktivitas fisik, asupan gizi yang tidak teratur, faktor individu seperti, umur, jenis kelamin, riwayat penyakit dan perokok aktif. Selain melakukan aktivitas olahraga masyarakat juga harus memperhatikan pola hidup sehat setiap hari. Selain olahraga rutin, faktor lain untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah asupan gizi tiap hari, gizi sangat berpengaruh untuk melengkapi agar tubuh tetap sehat. Karena dengan melakukan olahraga rutin tetapi gizi yang masuk dalam tubuh tidak seimbang, itu akan membuat tubuh menjadi rusak dan menimbulkan sebuah penyakit.

Kebugaran jasmani adalah keadaan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari dengan keadaan sehat dan bugar tanpa mengalami kelelahan yang sangat cepat (Majid, 2020:75). Hal selaras juga dikemukakan oleh Dewi dkk (2020:2) yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dan masih dapat menikmati waktu luang.

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-24 tahun. Dalam memelihara kebugaran jasmaninya, seorang remaja harus memenuhi gizi seimbang. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Tahun 2014, gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Tingginya aktivitas fisik dan aktivitas otak seseorang pada masa pertumbuhan yang sedang terjadi, harus dibarengi oleh konsumsi makanan yang cukup. Oleh karena itu masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi Seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Intinya masa remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan cepat, sehingga asupan zat gizi remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal. Berikut peneliti paparkan di bawah ini anjuran porsi makan usia remaja untuk memenuhi asupan gizinya.

Tabel 1. Anjuran Porsi Makan Remaja

Bahan Makanan	Remaja Laki-Laki 19-29 tahun 2.725 kkal	Remaja Perempuan 19-29 tahun 2.250 kkal
Nasi	8p	5p
Sayur	3p	3p
Buah	5p	5p
Tempe	3p	3p
Daging	3p	3p
Minyak	7p	5p
Gula	2p	2p

Sumber: Pedoman Umum Gizi Seimbang (2014).

Keterangan:

1. Nasi 1 porsi = 100 gram
 2. Sayuran 1 porsi = 100 gram
 3. Buah 1 porsi = 100 gram
 4. Tempe 1 porsi = 50 gram
 5. Daging 1 porsi = 50 gram
- p : porsi

Tidur adalah salah satu kebutuhan setiap makhluk hidup. Pada manusia, tidur berfungsi untuk mengumpulkan energi yang telah hilang dan membantu tubuh untuk membangun sistem kekebalannya. Ketika kebutuhan tidur ini tidak tercukupi, seseorang dapat kekurangan energi dan gampang sakit.

Bagi remaja waktu tidur memiliki fungsi dan peran yang amat penting. Aktivitas remaja yang banyak dan beragam perlu didukung dengan waktu istirahat yang cukup. Kekurangan tidur bisa mengakibatkan banyak hal buruk untuk remaja yang masih berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Kekurangan tidur juga membawa pengaruh buruk dari sisi psikologi. Oleh sebab itu pola tidur yang baik dan teratur dapat memberikan efek yang bagus terhadap Kesehatan. Berikut peneliti paparkan di bawah ini kebutuhan tidur sesuai usia di bawah ini.

Tabel 2. Pola Tidur Sesuai Usia

Umur	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan Tidur
0 - 1 Bulan	Bayi baru lahir	14 - 18 jam / hari
1 - 8 Bulan	Masa bayi	12 - 14 jam / hari
18 Bulan - 3 Tahun	Masa anak	11 - 12 jam /hari
3 - 6 Tahun	Masa prasekolah	11 jam / hari
6 - 12 Tahun	Masa sekolah	10 jam / hari
12 - 18 Tahun	Masa remaja	8,5 jam / hari
18 - 40 Tahun	Masa dewasa	7 - 8 jam / hari
40 - 60 Tahun	Masa muda paruh baya	7 jam / hari
60 Tahun Keatas	Masa dewasa tua	6 jam / hari

Sumber: P2PTM Kemenkes RI (2018).

Unsur-unsur kebugaran jasmani yang penting dalam kehidupan sehari-hari mencakup kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan (Dewi dkk., 2020). Kekuatan merujuk pada kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga, kelenturan berkaitan dengan kemampuan rentang gerak sendi, dan keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh secara stabil. Latihan untuk ketiga unsur ini dapat dilakukan dengan cara yang mudah dan murah, tetapi perlu dilakukan dengan benar, teratur, dan dalam jangka waktu yang lama untuk mencapai hasil kebugaran yang maksimal.

Selain itu, kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen yang penting, seperti yang dijelaskan oleh Suharjana (2012). Komponen yang terkait dengan kesehatan mencakup kapasitas aerobik atau daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh, dan daya tahan otot. Komponen-komponen ini penting untuk menjaga kesehatan jangka panjang dan mencegah berbagai penyakit.

Komponen kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa tubuh meliputi koordinasi, kecepatan, power, agilitas, keseimbangan, dan waktu reaksi. Aspek-aspek ini berperan penting dalam meningkatkan kemampuan fisik dan kinerja dalam berbagai aktivitas sehari-hari maupun olahraga. Memahami dan melatih komponen-komponen ini dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh.

Penelitian ini memiliki manfaat penting dalam memahami dorongan (motivasi) yang membuat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan tetap aktif dalam menjaga kebugaran jasmani, terutama saat menghadapi tekanan dan pembatasan akibat pandemi Covid-19. Hal ini mendukung pemikiran Alycia K Nadya & Hakim A Abdul (2021) yang menunjukkan bahwa motivasi menjaga kebugaran sangat penting dalam mempertahankan performa atlet di tengah krisis kesehatan.

Mahasiswa olahraga tidak hanya bertanggung jawab atas dirinya sendiri, tetapi juga sebagai agen perubahan untuk masyarakat dalam mempromosikan gaya hidup sehat. Menurut Dewi et al. (2020) dan Molo et al. (2021), motivasi menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi erat kaitannya dengan peningkatan imun tubuh yang dapat mencegah penularan virus.

Selain itu, penelitian ini memperkaya pemahaman kita tentang pentingnya motivasi intrinsik dan ekstrinsik, sebagaimana dijelaskan oleh Ena & Djami (2020), Amri (2018), dan Hamdani et al. (2019). Mahasiswa dengan motivasi internal seperti keinginan untuk sehat atau tampil prima akan tetap melakukan aktivitas fisik meskipun dalam keterbatasan. Sementara itu, motivasi eksternal seperti tuntutan akademik atau sosial juga turut mendorong perilaku sehat.

Hal ini sejalan dengan pandangan Agelis (2000) dan Setiawan (2014) yang menyatakan bahwa rasa percaya diri dan motivasi sangat berkaitan dengan pencapaian tujuan dalam konteks pendidikan dan kesehatan. Motivasi tersebut bahkan dapat dikaitkan dengan prestasi akademik dan kebiasaan sehat mahasiswa, seperti yang dibuktikan oleh Adi (2017) dan Azis (2017)

Dalam bidang olahraga, hasil penelitian ini memberikan dampak yang signifikan, terutama dalam pengembangan kebijakan dan strategi pelatihan berbasis psikologi olahraga. Seperti disampaikan oleh Husdarta (2010) dan Komarudin (2015), pemahaman tentang psikologi, terutama motivasi, adalah dasar penting dalam membina atlet dan peserta didik.

Penelitian ini juga menjadi sumber rujukan penting dalam merancang kurikulum pendidikan jasmani yang relevan dengan situasi krisis, seperti pandemi. Hal ini diperkuat oleh kajian dari Kristina et al. (2021) dan Artini & Veranita (2021) yang menyatakan bahwa imunitas tubuh dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik teratur, termasuk latihan ringan seperti senam aerobik (Dwijayanti & Febrianti, 2021).

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif ini dilakukan untuk mengetahui keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel atau lebih (variabel yang berdiri sendiri atau variabel bebas) tanpa membuat perbandingan variabel itu sendiri dan mencari hubungan dengan variabel lain (Sugiyono, 2017:29). Dalam penelitian ini metode deskriptif digunakan untuk mengetahui motivasi mahasiswa dalam memelihara kebugaran tubuh selama masa Pandemi *Covid-19*.

Metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019:16-17).

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Probability sampling – Simple Random Sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang/ kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. *Simple Random Sampling*, dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2019:128-129).

Instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel, apabila instrumen tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan datanya (Sugiyono, 2019:293). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan *kuesioner* (angket) yang berisi pernyataan yang digunakan untuk mengungkap motivasi mahasiswa untuk menjaga kebugaran jasmani ditinjau dari faktor intrinsik (rasa tertarik, perhatian, aktivitas) dan faktor ekstrinsik (lingkungan dan alat atau fasilitas).

Angket ini diambil dari penelitian Yasa dkk (2020) yang penulis modifikasi sesuai dengan kebutuhan pada penelitian ini. Angket ditujukan kepada mahasiswa semester 5 tahun ajaran 2021/2022 Prodi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi dengan menggunakan prinsip skala Likert yang sudah dimodifikasi. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2019:146).

Dalam penelitian ini jawaban skala dalam angket ini menggunakan modifikasi skala Likert dengan 4 (empat) pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Menurut Sugiyono (2016: 134-135) dalam angket ini disediakan 4 (empat) alternatif jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS) dengan skor 4, Setuju (S) dengan skor 3, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana motivasi mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi memelihara kebugaran jasmani pada masa Pandemi *Covid-19* yang dilakukan kepada 35 responden. Secara keseluruhan angket ini terdiri dari 40 item pernyataan. Berikut penulis sajikan data yang penulis peroleh dari hasil penyebaran angket melalui *google form* di bawah ini.

Pada tahap ini, penulis mencari tahu karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin yang akan penulis sajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	23	65.7	65.7	65.7

Perempuan	12	34.3	34.3	100.0
Total	35	100.0	100.0	

Berdasarkan pada Tabel 3 dari 35 responden menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terdiri dari laki-laki sebanyak 23 responden dan perempuan sebanyak 12 responden. Yang mana sebagian besar jenis kelamin responden pada penelitian ini adalah berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 23 responden atau sebesar 65,7%.

Validitas menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti (Sugiyono, 2017:168). Uji reliabilitas dilakukan terhadap item pertanyaan yang dinyatakan valid. Suatu variabel dikatakan reliabel atau handal jika jawaban terhadap pertanyaan selalu konsisten. Berikut penulis sajikan lebih rinci dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Motivasi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.938	40

Berdasarkan pada Tabel 8 di atas, uji reliabilitas dilakukan terhadap item pernyataan yang dinyatakan valid. Suatu variabel dikatakan reliabel atau handal jika jawaban terhadap pertanyaan atau pernyataan selalu konsisten. Hasil uji statistik pada kuesioner menunjukkan nilai *cronbach alpha* nya adalah sebesar 0,938. Maka artinya secara keseluruhan item pernyataan pada variabel ini dapat dikatakan reliable atau handal.

Sebelum data diolah, berikut penulis sajikan pedoman kategori penilaian Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi Memelihara Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi *Covid-19* pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Pedoman Kategori Penilaian

No	Kriteria	Persentase	Kategori
1	$Mi + 1,5 SDi = Mi + 3,0 SDi$	81,25% - 100%	Sangat Tinggi
2	$Mi + 0,5 SDi = Mi + 1,5 SDi$	68,75% - 80%	Tinggi
3	$Mi - 0,5 SDi = Mi + 0,5 SDi$	56,25% - 67,5%	Sedang
4	$Mi - 1,5 SDi = Mi - 0,5 SDi$	43,75% - 55,6%	Rendah
5	$Mi - 3,0 SDi = Mi - 1,5 SDi$	25% - 42,5 %	Sangat Rendah

Sumber: Yasa dkk. (2020:28)

Setelah diolah dengan rumus di atas, maka diperoleh nilai pedoman kategori penilaian sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Olah Nilai Pedoman Kategori Penilaian

No	Kriteria	Nilai	Kategori
1	$100 + 1,5 (20) \leq 100 + 3,0 (20)$	$130 \leq 160$	Sangat Tinggi
2	$100 + 0,5 (20) \leq 100 + 1,5 (20)$	$110 \leq 129$	Tinggi
3	$100 - 0,5 (20) \leq 100 + 0,5 (20)$	$90 \leq 109$	Sedang
4	$100 - 1,5 (20) \leq 100 - 0,5 (20)$	$70 \leq 89$	Rendah
5	$100 - 3,0 (20) \leq 100 - 1,5 (20)$	$40 \leq 69$	Sangat Rendah

Setelah melihat tabel kategori panduan penilaian di atas, berikut penulis sajikan hasil penelitian pada tabel di bawah ini setelah dilakukan pengolahan data.

Tabel 5. Distribusi motivasi mahasiswa memelihara kebugaran pada masa pandemi *Covid-19*

Kategori Motivasi		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	3	8.6	8.6	8.6

Tinggi	20	57.1	57.1	65.7
Sangat Tinggi	12	34.3	34.3	100.0
Total	35	100.0	100.0	

Berdasarkan pada tabel 5 terlihat bahwa motivasi mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi memelihara kebugaran jasmani pada masa Pandemi *Covid-19* sebesar 8,6% termasuk dalam kriteria sedang, 57,1% termasuk dalam kriteria tinggi, dan 34,3% termasuk dalam kriteria sangat tinggi. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum motivasi mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi memelihara kebugaran jasmani pada masa Pandemi *Covid-19* didominasi dengan motivasi yang tinggi yakni sebanyak 20 responden atau sebesar 57,1%.

Berikut penulis sajikan hasil penelitian terkait motivasi mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi memelihara kebugaran jasmani pada masa Pandemi *Covid-19* ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Motivasi Mahasiswa Memelihara Kebugaran Pada Masa Pandemi *Covid-19* Berdasarkan Jenis Kelamin

JK * Motivasi Cross Tabulation					
Count					
JK		Motivasi			Total
		Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi	
JK	Laki-Laki	1	15	7	23
	Perempuan	2	5	5	12
	Total	3	20	12	35

Berdasarkan pada Tabel 6 dapat dilihat dari 35 responden berkaitan dengan motivasi mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambimemelihara kebugaran jasmani pada masa Pandemi *Covid-19* terdapat 12 responden berada pada kategori sangat tinggi yakni terdiri dari 7 responden laki-laki dan 5 responden perempuan. Kemudian berada pada kategori tinggi berjumlah 20 responden terdiri dari 15 responden laki-laki dan 5 responden perempuan, kategori sedang berjumlah 3 responden terdiri dari 1 responden laki-laki dan 2 responden perempuan. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum motivasi mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi memelihara kebugaran jasmani pada masa Pandemi *Covid-19* ditinjau berdasarkan jenis kelamin didominasi motivasi tinggi responden laki-laki sebanyak 15 orang.

Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “*feeling*” dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan (Rakhmawati, 2018:18). Menurut Yasa dkk (2020:27) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menyesuaikan fungsi alat- alat tubuhnya dan masih dapat menikmati waktu luang. Kebugaran jasmani yang baik akan menjamin seseorang dalam melaksanakan tugasnya menjadi lebih siap dan selalu menampakkan penampilan yang optimal, serta mempunyai semangat hidup yang tinggi (Dewi dkk., 2020:2).

Berdasarkan pada Tabel 11 terlihat bahwa motivasi mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi memelihara kebugaran jasmani pada masa Pandemi *Covid-19* sebesar 8,6% termasuk dalam kriteria sedang, 57,1% termasuk dalam kriteria tinggi, dan 34,3% termasuk dalam kriteria sangat tinggi. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum motivasi mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi memelihara kebugaran jasmani pada masa Pandemi *Covid-19* didominasi dengan motivasi yang tinggi yakni sebanyak 20 responden atau sebesar 57,1%.

Berdasarkan pada Tabel 12 dapat dilihat dari 35 responden berkaitan dengan

motivasi mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi memelihara kebugaran jasmani pada masa Pandemi *Covid-19* terdapat 12 responden berada pada kategori sangat tinggi yakni terdiri dari 7 responden laki-laki dan 5 responden perempuan. Kemudian berada pada kategori tinggi berjumlah 20 responden terdiri dari 15 responden laki-laki dan 5 responden perempuan, kategori sedang berjumlah 3 responden terdiri dari 1 responden laki-laki dan 2 responden perempuan. Dengan demikian menunjukkan bahwa secara umum motivasi mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi memelihara kebugaran jasmani pada masa Pandemi *Covid-19* ditinjau berdasarkan jenis kelamin didominasi motivasi tinggi responden laki-laki sebanyak 15 orang.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa motivasi mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi memelihara kebugaran jasmani pada masa Pandemi *Covid-19* berada pada kategori tinggi, yang mana artinya mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi dalam memelihara kebugaran jasmani pada masa Pandemi *Covid-19*. Motivasi yang tinggi ini ditunjukkan oleh hasil analisis data yang menunjukkan sebanyak 20 responden atau sebesar 57,1%.

DAFTAR PUSTAKA

- Alycia K Nadya & Hakim A Abdul. (2021). *Motivasi Menjaga Kebugaran Jasmani Atlet PON Dayung Jawa Timur dalam Menghadapi Pon 2021 Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Kesehatan Olahraga, hal 409 – 418.
- Amalia, L., Irwan, & Hiola, F. (2020). Analisis Gejala Klinis dan Peningkatan Kekebalan Tubuh Untuk Mencegah Penyakit Covid_19. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(2).
- Artanty, A., & Lufthansa, L. (2017). Pengaruh Latihan Lari 15 Menit Terhadap Kemampuan VO2MAX. *Jurnal Jendela Olahraga*, 2(2), 9–19.
- Artini, K. S., & Veranita, W. (2021). Tanaman Herbal Untuk Meningkatkan Sistem Imun Tubuh: Literatur Review. *Jurnal Farmasetis*, 10(1), 15–20.
- Ashadi, Andriana, L. M., & Pramono, B. A. (2020). Pola Aktivitas Olahraga Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid_19 pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-olahraga. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 713–728.
- Adi, H. (2017). Hubungan Percaya Diri dengan Hasil Belajar PJOK di SMP Se Kecamatan Ule Kareng Banda Aceh Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 292–300.
- Agelis, B. (2000). *Confidance (percaya diri)*. Jakarta: PT Gramedia Pustakan Utama.
- Amri, S. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Ekstrakurikuler Pramuka Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Sma Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*. <https://Ejournal.Unib.Ac.Id/Index.Php/Jpmr>, 03(02).
- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Constandt, B., Thibaut, E., De Bosscher, V., Scheerder, J., Ricour, M., & Willem, A. (2020). Exercising in times of lockdown: An analysis of the impact of COVID-19 on levels and patterns of exercise among adults in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1–10.
- Djalante, R. et al. (2020) 'Review and analysis of current responses to COVID-19 in Indonesia: Period of January to March 2020', *Progress in Disaster Science*, 6, p. 100091. doi: 10.1016/j.pdisas.2020.100091
- Dian pujiyanto dan bayu insanisty. (2017). *Dasar – Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani Fkip Universitas Bengkulu*.

- Azis A.L. (2017). *Pengaruh Motivasi Intrinsik Dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Bisnis Kelas X Peserta Didik Kelas X Di SMKN 4 Makassar*. S1 thesis, Pascasarjana.
- Adi, A. (2015). *Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dewi Ni Komang, Astra I.K Budaya & Suwiwa I.G. (2020). *Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, hal 1-9.
- Darni, J., Wahyuningsih, R., & Abdi, L. K. (2021). Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi Covid_19. Jurnal Gizi Prima (Frime Nutrition Journal), 6(2), 91–96.
- Dwijayanti, K., & Febrianti, R. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi Covid_19 Dengan Senam Aerobik. Jurnal Pengabdian Kepada
- Ena & Djami. (2020). *Peranan Motivasi Intrinsik Dan Motivasi Ekstrinsik Terhadap Minat Personel Bhabinkamtibmas Polres Kupang Kota*. Jurnal Among Makarti Vol.13 No.2
- Gunarsa, Y. S. (2020). *Psikologi Praktis untuk Remaja dan Masalahnya*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hamdani, H., Mulyanti, R. Y., & Abdillah, F. (2019). Pengaruh motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap kinerja pengemudi Grabbike. *Jurnal Ekobis: Ekonomi Bisnis & Manajemen*, 9(2), 89-103.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung : Alfabeta
- Julianti, N., dkk. (2011). *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Kolcaba, K. (2003) *Comfort Theory and Practice: A Vision For Holistic Health Care and Research*. New York: Springer Publishing Company.
- Kholis, M. N. (2021). Menjaga kebugaran jasmani dan imunitas sebagai pemutus mata rantai covid-19. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 2(1).
- Kristina, P. C., Kurnia, M., Fahritsani, H., Perabunita, Daryono, & Hidayat, F. (2021). Aktivitas Fisik yang Aman di Masa Pandemi Covid_19 Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh. *Jurnal pkM Ilmu Kependidikan*, 4(2).
- Kurniawan, A. (2020). Survei Tingkat Kondisi Fisik Pebulutangkis Kelompok Usia 10-12 Tahun di Pb. Sunrise Tahun 2019. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 24–29.
- Kasriman. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Komarudin. (2015) *Psikologi Olahraga*. Bandung: Rosda
- Majid. (2020). *Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Masyarakat*. Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana Universitas Negeri Malang.
- Molo, V., Parwata, I. G. L. A., & Semarayasa, I. K. (2021). Motivasi Peserta Didik terhadap Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi Covid 19. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 3(1), 1-8.
- Mutohir, T.C., F. Muhyi, Muhammad., Fenanlampir, Albertus. (2011). Berkarakter dengan Berolahraga Berolahraga dengan Berkarakter olahraga untuk membangun karakter bangsa. Jakarta: SPORT MEDIA.
- Mustofa, A., & Suhartatik, N. (2020). Meningkatkan Imunitas Tubuh Dalam Menghadapi Pandemi Covid_19 di Karangtuna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1).
- Nugraha, A. & Ningsih, S. (2011). *Dasar-Dasar Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- P2PTM Kemenkes RI.(2018). Berapakah Takaran Normal Air Agar Tidak Kekurangan Cairan?. Diakses pada 16 Februari 2024. <http://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infografhic/berapa-takaran-normal-air-agartidak-kekurangan-cairan-dalam-tubuh>
- Prativi, G., Soegijanto, & Sutardji. 2013. *Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap*

- Kebugaran Jasmani*. Journal Of Sport Sciences and Fitness, hal 32-36.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Purnomo, P., & Palupi, M. S. (2016). Pengembangan Tes Hasil Belajar Matematika Materi Menyelesaikan Masalah Yang Berkaitan Dengan Waktu, Jarak Dan Kecepatan Untuk Siswa Kelas V. *Jurnal Penelitian (Edisi Khusus PGSD)*, 20, 151–157.
- Suharjana. 2012. *Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter*. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(2).
- Rakhmawati, R. (2018). *Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Ruseski, J. E. (2014). Physical Activity and Health: Evidence from Health and Retirement Study. *Contemporary Economic Policy*, 32(2), 396–406.
- Sobur, A. 2013. *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sugiyanto, A. N. P. (2018). Pengaruh fasilitas belajar dan lingkungan belajar terhadap prestasi belajar siswa kelas XI Jurusan Administrasi Perkantoran di SMK Negeri 4 Klaten.
- Sutanto Teguh. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sibley, B. A., & Etnier, J. (2015). The relationship between physical activity And cognition in children : a meta analysis, (august). <https://doi.org/10.1515/ijsl.2000.143.18>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Setiawan, P. (2014). *Siapa Takut Tampil Percaya Diri*. Yogyakarta: Parasmu.
- Sudijono, A. (2011). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta; Raja Grafindo Persada.
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5, 87–102.
- Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *Health Science*, 3(1). Physiotherapy
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Syafrida, S. (2020). Bersama Melawan Virus Covid 19 di Indonesia. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i6.15325>
- Sugiyanto, A. N. P. (2018). Pengaruh Fasilitas dan Lingkungan Belajar terhadap Prestasi. *SMK Negeri 4 Klaten*.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suratmin. 2018. *Pengantar Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pariwisata*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Tambunan. 2015. *Jenis Motivasi belajar*. Jakarta: Gaung Persada.
- Uno. 2012. *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif* Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Wahyuni, E., dkk. (2017). *Psikologi Pendidikan dan Inovasi Pembelajaran*. Bandung: Rosda.
- Wicaksono, A. (2020). Aktivitas Fisik yang
- Yasa, P. P., & Artanayasa, I. W. (2020). Motivasi atlet club renang di kabupaten badung dalam menjaga kebugaran jasmani pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 24-33.