

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI MOTIVASI SISWA DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI SAAT PANDEMI COVID 19: CROSS-SECTIONAL-STUDY

Franxisca Alda Firera*, Setiyo Hartoto

S1- Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

[*Franxisca.18043@mhs.unesa.ac.id](mailto:Franxisca.18043@mhs.unesa.ac.id)

Abstrak

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang memengaruhi motivasi siswa dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani saat pandemi COVID-19 untuk memperbaiki imun dan meningkatkan kesehatan siswa. *Crosssectional study* ini dilakukan kepada siswa SMP Negeri 1 Jenangan Ponorogo. Populasi sebanyak 592 siswa diambil sebanyak 403 siswa menggunakan *quota cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket motivasi tingkat aktivitas jasmani harian siswa yang dilengkapi dengan pertanyaan seputar sosiodemografi orang tua dan fasilitas olahraga yang ada di lingkungan siswa. Analisis data menggunakan *deskriptif statistik*, *t-test*, dan *anova* dengan aplikasi SPSS 25. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata aktivitas jasmani siswa sebesar 55,17. Siswa yang memiliki tingkat aktivitas jasmani dengan kategori sangat rendah sebanyak 0%, rendah 1,2%, cukup 50,1%, tinggi 41,7%, dan sangat tinggi 6,9%. Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat aktivitas jasmani siswa adalah jenis kelamin ($t=4,542$, $p=0,000<0,05$). Tingkat pendidikan terakhir orang tua ($F=2,594$, $p=0,000<0,05$). Pekerjaan orang tua ($F=3,960$, $p=0,000<0,05$). Penghasilan orang tua ($t=-2,910$, $p=0,004<0,05$). Kebiasaan orang tua beraktivitas fisik ($F=7,573$, $p=0,000<0,05$). Frekuensi aktivitas fisik orang tua/minggu ($F=6,403$, $p=0,000<0,05$). Terlibat dalam cabang olahraga ($t=-8,193$, $p=0,000<0,05$). Aktivitas fisik saat pandemi ($t=-8,656$, $p=0,000<0,05$). Durasi aktivitas fisik ($F=5,991$, $p=0,000<0,05$). Frekuensi aktivitas fisik/minggu ($F=9,278$, $p=0,000<0,05$). Standar fasilitas olahraga ($t=-4,834$, $p=0,000<0,05$). Jarak fasilitas dengan rumah ($F=1,841$, $p=0,008<0,05$). Tatap muka PJOK ($t=-2,161$, $p=0,031<0,05$). Peran guru PJOK ($F=1,609$, $p=0,032<0,05$). Disimpulkan bahwa faktor individu, orang tua, dan lingkungan (dalam sekolah dan luar sekolah) dapat memengaruhi tingkat motivasi siswa melakukan aktivitas kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Aktivitas jasmani; COVID-19; Siswa

Abstract

This study aims to determine the factors that influence student motivation in carrying out physical fitness activities during the COVID-19 pandemic to improve immunity and improve student health. *sectional study* was conducted on students of SMP Negeri 1 Jenangan Ponorogo. The population of 592 students was taken as many as 403 students using *quota cluster random sampling*. The instrument used in the form of a motivational questionnaire on the level of daily physical activity of students which is equipped with questions about the sociodemography of parents and sports facilities in the student's environment. Data analysis used descriptive statistics, *t-test*, and ANOVA with SPSS 25 application. The results of the study showed that the average value of students' physical activity was 55.17. Students who have a very low level of physical activity are 0%, 1.2% low, 50.1% moderate, 41.7% high, and 6.9% very high. The factors that influence the level of physical activity of students are gender ($t=4.542$, $p=0.000<0.05$). Parents' last education level ($F=2.594$, $p=0.000<0.05$). Parents' occupation ($F=3.960$, $p=0.000<0.05$). Parents' income ($t=-2.910$, $p=0.004<0.05$). Parents' habits of physical activity ($F=7.573$, $p=0.000<0.05$). Frequency of parental physical activity/week ($F=6.403$, $p=0.000<0.05$). Engage in sports ($t=-8.193$, $p=0.000<0.05$). Physical activity during the pandemic ($t=-8.656$, $p=0.000<0.05$). Duration of physical activity ($F=5.991$, $p=0.000<0.05$). Frequency of physical activity/week ($F=9.278$, $p=0.000<0.05$). Sports facilities standard ($t=-4.834$, $p=0.000<0.05$). Distance from facility to house

($F=1.841$, $p=0.008<0.05$). *Face-to-face PJOK* ($t=-2.161$, $p=0.031<0.05$). *The role of the PJOK teacher* ($F=1.609$, $p=0.032<0.05$). *It is concluded that individual factors, parents, and the environment (in and outside of school) can affect the level of motivation of students to do physical fitness activities.*

Keywords: *Physical activity; COVID-19; Student*

PENDAHULUAN

Saat ini bumi sedang merasakan dampak luar biasa berupa datangnya sebuah wabah penyakit yang menyerang manusia di bagian pernapasan, gejala yang timbul di setiap orang berbeda-beda. Adapun yang terdampak dapat merasakan gejala seperti batuk, sesak nafas, panas tinggi bukan hanya itu imun tubuh seseorang juga mempengaruhi (Ilpaj & Nurwati, 2020). Bagi seseorang memiliki imun tubuh baik maka tidak akan merasakan gejala-gejala yang terdampak dari wabah dan akan sembuh dengan sendirinya. Berbeda dengan orang yang memiliki sistem imun tubuh yang kurang baik sangat berpengaruh buruk individu dan orang lain. Penyebaran virus ini bisa dari beberapa faktor antara lain dari orang ke orang (orang yang berada dalam kontak dekat dengan orang yang terjangkit atau tetesan pernapasan yang dihasilkan ketika orang yang terinfeksi batuk atau bersin). Adapun tingkat yang lebih rendah dari kontak tidak langsung yaitu dengan permukaan yang terkontaminasi atau benda (Sumampouw, 2020). Setelah memegang benda atau kontak langsung dengan orang lain, kita wajib menghindari menyentuh wajah dan leher dengan tangan sebelum mencuci tangan secara bersih (Maryam, 2021).

Sampai dengan tanggal 23 Maret 2022, telah terkonfirmasi jumlah kasus *Corona Virus Disease 19* (COVID-19) di Indonesia mencapai 5.974.646 jiwa, terpantau situasi Vaksinasi dosis 1 160.282.687 yang telah diberikan 76.961% dari 208.265.702 telah divaksin, terdiri dari Tenaga Kesehatan 100%, Lanjut Usia 65.447%, Petugas Publik 100%, Masyarakat Rentan dan Umum 68.462%, Kelompok usia 12-17 Tahun 84.608% dan Vaksinasi dosis 2 mencapai 113.270.789 yang telah diberikan 54.388% dari 208.265.720 telah divaksinasi terdiri dari Tenaga Kesehatan 100%, Masyarakat Rentan dan Umum 44.551%, Kelompok Usia 12-17 Tahun 68.857% (“Informasi Terkini COVID-19 Di Indonesia | KawalCOVID19,” n.d.).

Banyaknya kasus yang ada di Indonesia sangat berpengaruh terhadap pendidikan. Adanya peraturan baru yang dikeluarkan oleh pemerintah dalam *Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia* (KEMENDIKBUD RI) bahwa memperoleh untuk bertatap muka secara langsung dengan membatasi peserta didik yang hadir sehingga diberlakukan pembelajaran dengan system 50% daring dan 50% tatap hal tersebut berlaku hanya sementara dan disesuaikan dengan situasi dan kondisi saat ini (Kementerian Pendidikan Dan

Kebudayaan RI, 2021). Akan tetapi, belakangan ini dunia sedang dilanda oleh suatu fenomena yang menyebabkan pemberhentian pembelajaran tatap muka di sekolah dan digantikan dengan pembelajaran jarak jauh atau daring. Pembelajaran jarak jauh atau biasa disebut dengan *system daring* atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang baru-baru ini diterapkan diseluruh dunia. PJJ merupakan pembelajaran yang menggunakan media aplikasi dari alat elektronik berupa *Handphone* (HP) dan Laptop atau Komputer untuk berkomunikasi dan menerima pembelajaran yang dilakukan dengan jarak jauh (Marlina, Jalinus, Inrac, & Aswandi, 2021). Aplikasi media elektronik yang biasa digunakan antara lain aplikasi *Zoom Meet* untuk pembelajaran jarak jauh, aplikasi *Google Classroom* untuk guru memberikan tugas kepada siswa, dan siswa mengumpulkan tugas, Aplikasi *WhatsApp* (WA) untuk sistem komunikasi antara guru, siswa, orang tua jarak jauh, *YouTube* untuk sarana media pembelajaran jarak jauh guru dan siswa, dan lain sebagainya. Hal tersebut berlaku pada semua mata pelajaran begitu juga dengan pembelajaran olahraga ikut serta menggunakan sistem jarak jauh, tanpa melakukan pembelajaran di luar kelas (Praktek) untuk sementara hingga diberlakukannya kembali tatap muka.

Pembelajaran olahraga juga bisa dikatakan sebagai pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan suatu mata pelajaran yang mengajarkan tentang gerak atau motorik dan juga tentang sikap, emosional, sosial dan lain-lain (Singh, 2016). Maka dari itu disaat kondisi pandemi ini sangat diperlukan aktivitas gerak. Adapun manfaat PJOK dalam pandemi ini antara lain mengurangi obesitas, memenuhi kebutuhan gerak, memiliki otot yang kuat dan sehat (Comeras-chueca et al., 2022).

Namun saat ini olahraga menjadi hal yang utama ditengah pandemi COVID-19. Pandemi COVID-19 merupakan kondisi dimana peserta didik mengalami keterbatasan untuk mendapat pembelajaran olahraga di sekolah, dan pembelajaran jarak jauh dilakukan hanya membahas materi tanpa praktek (Himawan, 2021). Keterbatasan ini menghambat pergerakan siswa yang ingin melakukan kegiatan aktivitas kebugaran jasmani, salah satunya kegiatan olahraga. Fakta lainnya adalah banyak siswa yang tidak memanfaatkan waktu yang dimiliki selama ini dengan efektif. Banyak dikalangan siswa-siswa menggunakan waktunya untuk lebih memilih bermain aplikasi *game online* di alat elektronik *Handphone* (HP)

dan sedikit meluangkan waktunya untuk beraktivitas kebugaran jasmani. Beberapa permasalahan tersebut dapat mempengaruhi motivasi peserta didik dalam berolahraga. Banyak hal yang dapat mempengaruhi motivasi dalam berolahraga selain tidak memanfaatkan waktu yang dimiliki secara efektif. Selain itu, keterlibatan orang tua juga akan mempengaruhi aktivitas siswa selama tidak adanya pembelajaran tatap muka di sekolah (Wardhani & Krisnani, 2020). Dalam melakukan sesuatu seseorang perlu memiliki dorongan atau motivasi yang mengarahkan untuk melakukan hal tersebut. Motivasi merupakan suatu bentuk kata yang berasal dari kata “motif” yang berarti sebagai upaya untuk mendorong seseorang dalam melakukan sesuatu (Hamdalah, 2016).

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi motivasi antara lain faktor internal yang berasal dari diri sendiri dan eksternal yang berasal dari luar seperti lingkungan, dan masyarakat (Alfarisy, T., Rahmawati, & Marsela, 2022). Motivasi siswa yang kurang disebabkan oleh kurangnya kesadaran siswa tentang manfaat dan pentingnya kegiatan aktivitas kebugaran jasmani ditengah pandemi COVID-19. Namun, olahraga itu bermanfaat tidak hanya dilakukan setiap hari di saat pandemi yang berguna untuk meningkatkan imun tubuh agar tidak terpapar virus yang membahayakan diri. Virus yang saat ini dapat menyebar melalui percikan cairan atau lendir dari saluran pernapasan saat batuk ataupun bersin (Droplet). Dampak yang terjadi akibat mewabahnya virus COVID-19 ini menjadi salah satu faktor menurunnya motivasi siswa dalam kegiatan kebugaran jasmani, maka dari itu mengetahui motivasi siswa dalam berolahraga sangat penting dilakukan guna meningkatkan semangat dan menjaga kesehatan mereka. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui motivasi peserta didik SMP Negeri 1 Jenangan Ponorogo. Penelitian ini dilakukan melalui pengenalan dan pembahasan sikap positif terhadap olahraga. Sehingga dalam pengembangannya guru dan orang tua mengambil peran penting untuk mendorong siswa dalam berolahraga. Selain sedikitnya waktu yang diluangkan untuk berolahraga, siswa memiliki motivasi yang kurang untuk melakukan olahraga. Namun, di sisi lain alat elektronik *Handphone* (HP) memiliki peran penting bagi siswa untuk mempermudah mereka mengakses kegiatan yang berkaitan dengan olahraga.

METODE

Dalam sebuah penelitian terdapat metode yang digunakan yaitu Survei. Penelitian Survei adalah penelitian yang mengambil contoh sampel dari satu populasi data atau informasi yang pokok (Kollmann, Kocken, Syurina, & Hilverda, 2022). Peneliti memilih jenis penelitian ini karena dengan metode Survei sangat mudah digunakan

serta tidak membutuhkan waktu yang sangat lama dalam pengambilan data karena kondisi saat ini.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran sederhana pengaruh motivasi siswa pada kesehatan kebugaran jasmani sebenarnya pasca pandemi COVID-19 pada siswa SMP Negeri 1 Jenangan Ponorogo yang berjumlah 592. Sampel siswa yang dipilih dari kelas 7 dan 8 berjumlah sebanyak 403 siswa. Untuk pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *quota cluster random sampling* sebanyak 403 siswa.

Proses pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner atau angket yang mengadopsi dari (Santosa, 2021). Dengan menggunakan uji *Validitas One Shot* dan uji *Reabilitas Cronbach's Alpha* dengan hasil minimum 0,7. Kemudian hasil dari responden akan di analisis secara kuantitatif. Teknik analisis data menggunakan teknik *Statistik Deskriptif*. teknik *Statistik Deskriptif* merupakan uji statistik yang digunakan untuk menganalisis suatu data setelah itu akan disimpulkan (Hijami, Arifin, & Puspitojati, 2021). Waktu penelitian ini dilakukan pada saat peserta didik SMP Negeri 1 Jengangan Ponorogo melakukan pembelajaran olahraga di sekolah.

Analisis data menggunakan *Deskriptif Statistik*, persentase. Untuk menentukan pengaruh faktor-faktor yang diukur terhadap aktivitas jasmani dilakukan analisis menggunakan *t-test* dan *Anova*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data dalam penelitian ini diperoleh melalui pengisian angket yang di isi secara langsung menggunakan aplikasi media *online Google Formulir* dengan alat elektronik *Handphone* (HP), Laptop, dan Komputer oleh siswa SMP Negeri 1 Jenangan Ponorogo dengan jumlah responden 403 siswa yang terdiri dari 207 (51%) Laki-laki dan 196 (49%) Perempuan. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 31 Januari sampai dengan 12 Februari 2022.

Tabel 1. Pengaruh Gender dan Sosiodemografi dengan Motivasi Aktivitas Kebugaran Jasmani

Variabel	Ket	F	%	Mean	SD	F/t	p
Gender	Laki-laki	207	51.3	56.44	6.24	t= 4.542	0.000
	Perempuan	196	48.6	53.83	5.24		
Tingkat pendidikan terakhir orang tua	Tidak dan/atau SD Sederajat	52	12.9	55.02	4.80	F= 2.594	0.000
	SMP	12	30	55.	5.		

	Sedera jat	2	.2	09	91		
	SMA Sedera jat	20 0	49 .6	55. 16	6. 09		
	Pegur uan tinggi	29	7. 20	55. 86	6. 76		
Pekerja an orang tua	PNS/ BUM N	22	5. 46	56. 32	6. 21	F= 3.9 60	0.00 0
	Pegaw ai swasta	50	12 .4	56. 88	7. 01		
	Petani	11 8	29 .2	55. 06	5. 87		
	Wiras wasta	16 3	40 .4	54. 71	5. 22		
	Pedaga ng	26	6. 45	54. 88	7. 33		
	Lainny a	24	5. 96	54. 58	6. 10		
Pengha silan orang tua	Sampa i 2jt (<UM R)	28 9	71 .7	54. 92	6. 14	t= - 2.9 10	0.00 4
	Di atas 2jt (≥ UMR)	11 4	28 .2	55. 81	5. 29		

Catatan: F= tes menggunakan Anova; t= Tes menggunakan t-test; taraf signifikansi menggunakan 0.05

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa jenis kelamin memengaruhi tingkat motivasi aktivitas kebugaran siswa ($t=4.542, p=0.000<0.05$). Siswa laki-laki ($m=56.44$) lebih memiliki motivasi tinggi dibandingkan dengan perempuan ($m=53.83$). Tingkat pendidikan terakhir orang tua memengaruhi motivasi aktivitas kebugaran siswa ($F=2.594, p=0.000<0.05$). Pekerjaan orang tua memengaruhi tingkat motivasi aktivitas kebugaran siswa ($F=3.960, p=0.000<0.05$). Penghasilan orang tua memengaruhi tingkat motivasi kebugaran siswa ($t=-2.910, p=0.004<0.05$). Siswa yang penghasilan orang tua Sampai 2.000.000 (<UMR) ($m= 54.92$) kurang memiliki motivasi tinggi dibandingkan dengan siswa yang penghasilan orang tua Di atas 2.000.000 (\geq UMR) ($m= 55.81$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gender memengaruhi motivasi siswa dalam meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Baena-Extremera, Gómez-López, Granero-Gallegos, & Abraldes, 2014), hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki

tingkat motivasi yang lebih tinggi daripada siswa perempuan dalam aktivitas kebugaran jasmani. Selain itu, siswa laki-laki juga lebih sadar dibandingkan siswa perempuan tentang pentingnya dan kegunaan aktivitas kebugaran jasmani (Nur, Suherman, Subarjah, & Budiana, 2019). Sehingga Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat motivas kebugaran jasmani antara siswa laki-laki dan perempuan.

Hal ini menunjukkan bahwa masih perlu dilakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kesenjangan jasmani aktivitas kebugaran antara siswa laki-laki dan perempuan, selain itu tingkat motivasi siswa laki-laki dan perempuan dalam aktivitas fisik jasmani masih perlu ditingkatkan. Salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah membangun dan menciptakan lingkungan yang kondusif dan sesuai dengan tingkat kemampuan siswa. Menampilkan aktivitas jasmani yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa sangat penting untuk meningkatkan motivasi aktivitas kebugaran siswa dalam pendidikan jasmani.

Tabel 2. Kebiasaan Aktivitas Fisik Orang Tua

Variabel	Ket	F	%	Me an	SD	F	p
Kebiasaa n orang tua beraktivit as fisik	Seri ng	11 7	29. 0	56.0	6.1 1	7.5 73	0.0 00
	Jara ng	24 0	59. 5	54.8	6.0 7		
	Tida k pern ah	46	11. 4	54.5	4.2 8		
Frekuens i aktivitas fisik orang tua/ming gu	1x	12 7	31. 5	55.2	6.5 2	6.4 03	0.0 00
	2x	10 0	24. 8	54.6	5.2 4		
	3x	56	13. 9	56.1	7.3 0		
	4x/ lebih	64	15. 8	55.0	5.2 8		
	Tida k Pern ah	56	13. 9	55.0	4.7 2		

Catatan: F= tes menggunakan Anova; t= Tes menggunakan t-test; taraf signifikansi menggunakan 0.05

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa Kebiasaan orang tua beraktivitas fisik mempengaruhi tingkat motivasi kebugaran siswa ($F=7.573, p=0,000<0.05$). Frekuensi aktivitas fisik orang tua/minggu memengaruhi tingkat motivasi aktivitas kebugaran siswa ($F=6.403, p=0.000<0.05$).

Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor orang tua mempengaruhi motivasi dalam meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani. Hasil Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa peran orang tua terhadap pendidikan maupun aktivitas kebugaran jasmani anaknya adalah kesadaran orang tua (anak kandung, anak tiri, atau anak angkat) atau wali untuk memfokuskan kegiatannya pada kegiatan aktivitas kebugaran jasmani anaknya. Faktor keluarga memiliki pengaruh yang kuat terhadap motivasi seorang anak. Hal ini sesuai dengan pendapat (Sari, 2018) bahwa “faktor orang tua sangat besar pengaruhnya terhadap keberhasilan belajar anak, yaitu: perhatian dan bimbingan orang tua, pekerjaan orang tua, skala pendapatan, dan lain sebagainya”. Orang tua yang secara sadar mendidik anaknya selalu berpedoman pada tujuan pendidikan, menuntun anaknya untuk mandiri dan untuk kepribadian yang positif utamanya. Oleh karena itu, orang tua memiliki pengaruh yang besar terhadap pendidikan anak-anaknya (Widia Ningsih & Dafit, 2021).

Tabel 3. Kebiasaan Aktivitas Fisik Siswa

Varia bel	Ket	F	%	Mea n	S D	F/t	p
Terlibat dalam cabang olahraga	Ya	131	32.5	55.8	6.25	t=-8.193	0.000
	Tidak	272	67.4	54.8	5.73		
Aktivitas fisik saat pandemic	Ya	297	73.7	55.2	5.81	t=-8.656	0.000
	Tidak	106	26.3	54.9	6.24		
Kegiatan aktivitas kebugaran	Jalan kaki 30 menit	214	53.1	55.2	5.75	F=1.349	0.121
	Joging/Lariri	54	13.4	56.0	6.71		
	Bersepeda	49	12.1	53.2	4.25		
	Berenang	11	2.73	54.0	2.89		
	Beladiri	41	10.1	54.8	6.94		
	Fitnes	4	0.99	53.0	1.41		
	Yoga	2	0.	59.0	15		

			50		.5		
	Sepak Bola/Futsal	12	2.98	57.7	8.33		
	Volli	2	0.50	59.0	11.3		
	Badminton	3	0.74	51.6	4.61		
	Bola Basket	1	0.25	51.0			
	Tidak ada	10	2.48	57.7	3.02		
Durasi aktivitas fisik	10-30 menit	235	58.3	55.0	6.09	F=5.991	0.000
	31-60 menit	70	17.3	54.7	5.43		
	61-100 menit	19	4.71	54.4	6.11		
	101-150 menit	19	4.71	53.4	4.11		
	Lebih dari 150 menit	42	10.4	57.3	6.63		
Tidak beraktivitas fisik	18	4.47	55.6	4.21			
Frekuensi aktivitas fisik/minggu	1x	123	30.5	55.2	6.31	F=9.278	0.000
	2x	120	29.7	54.4	5.11		
	3x	84	20.8	55.3	7.07		
	4x/lebih	58	14.3	56.1	5.11		
	Tidak Pernah	18	4.47	55.1	4.59		

Catatan: F= tes menggunakan Anova; t= Tes menggunakan t-test; taraf signifikansi menggunakan 0.05

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa terlibat dalam cabang olahraga memengaruhi tingkat aktivitas kebugaran siswa (t=-8.193, p=0.000<0.05). Aktivitas fisik saat

pandemi memengaruhi tingkat aktivitas kebugaran siswa ($t=-8.656$, $p=0.000<0.05$). Kegiatan aktivitas kebugaran tidak memengaruhi tingkat motivasi aktivitas kebugaran siswa ($F=1.349$, $p=0.121>0.05$). Durasi aktivitas fisik memengaruhi tingkat motivasi aktivitas kebugaran siswa ($F=5.991$, $p=0.000<0.05$). Frekuensi aktivitas fisik/minggu memengaruhi tingkat motivasi aktivitas kebugaran siswa ($F=9.278$, $p=0.000<0.05$).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jika seseorang melakukan aktivitas fisik pada intensitas yang berbeda, maka motivasi belajarnya berbeda. Dengan kata lain, semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik, semakin mempengaruhi tingkat motivasi belajarnya, karena aktivitas fisik dan olahraga tidak hanya mempengaruhi kesehatan dan aktivitas fisiknya. Bermanfaat tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga untuk kesehatan mental salah satunya berkaitan dengan persepsi siswa terhadap kemampuan emosional, kemampuan menjalin hubungan dengan orang lain, kemampuan meningkatkan motivasi diri, dan emosi. Kecerdasan emosional, termasuk kemampuan mengelola diri sendiri. Selain itu, masa remaja juga merupakan masa perkembangan perubahan baik fisik maupun kepribadian, yang terjadi pada masa remaja ketika kestabilan emosi remaja mengalami pasang surut atau tidak seimbang penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Ardian, Purwanto, & Alfarisi, 2019).

Tabel 4. Fasilitas Aktivitas Fisik Di Sekitar Lingkungan

Varia bel	Ket	F	%	Mea n	S D	F/t	p
Kegia tan kebug aran	Ya	24 9	61 .7	55.1	5. 92	$t=-$ 7.35 5	0.00 0
	Tida k	15 4	38 .2	55.1	5. 94		
Fasilit as Olahr aga	Ya	18 9	46 .9	55.3	6. 08	$t=-$ 7.44 7	0.00 0
	Tida k	21 4	53 .1	54.9	5. 78		
Stand ar fasilit as olahra ga	Ya	22 9	56 .8	55.2	6. 16	$t=-$ 4.83 4	0.00 0
	Tida k	17 4	43 .1	55.0	5. 60		
Jarak fasilit as denga	0- 500 M	61	15 .1	55.5	6. 57	$F=$ 1.84 1	0.00 8
	1	74	18	54.6	6.		

n rumah	KM		.3		45		
	2 KM	67	16 .6	55.6	6. 54		
	3 KM	68	16 .8	55.1	5. 53		
	4 KM	40	9. 93	55.3	6. 37		
	Lebi h 4 KM	93	23 .0	54.9	4. 60		
Tatap muka PJOK	Ya	35 3	87 .5	55.2	5. 57	$t=-$ 2.16 1	0.03 1
	Tida k	50	12 .4	54.7	8. 01		
Peran guru PJOK	Seri ng	34 2	84 .8	55.1	5. 88	$F=$ 1.60 9	0.03 2
	Jaran g	51	12 .6	54.4	5. 46		
	Tida k pern ah	10	2. 48	59.5	8. 03		

Catatan: $F=$ tes menggunakan Anova; $t=$ Tes menggunakan t-test; taraf signifikansi menggunakan 0.05

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa Kegiatan kebugaran memengaruhi tingkat aktivitas kebugaran siswa ($t=-7.355$, $p=0.000<0.05$). Fasilitas Olahraga memengaruhi tingkat aktivitas kebugaran siswa ($t=-7.447$, $p=0.000<0.05$). Standar fasilitas olahraga memengaruhi tingkat motivasi aktivitas kebugaran siswa ($t=-4.834$, $p=0.000<0.05$). Jarak fasilitas dengan rumah memengaruhi tingkat motivasi aktivitas kebugaran siswa ($F=1.841$, $p=0.008<0.05$). Tatap muka PJOK memengaruhi tingkat motivasi aktivitas kebugaran siswa ($t=-2.161$, $p=0.031<0.05$). Peran guru PJOK memengaruhi tingkat motivasi aktivitas kebugaran siswa ($F=1.609$, $p=0.032<0.05$).

Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor fasilitas dan peran guru mempengaruhi motivasi dalam meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani di sekolah. Jadi dapat disimpulkan dari hasil data bahwa Fasilitas olahraga yang ada dan adanya Peran guru serta kegiatan tatap muka PJOK dapat mempengaruhi tingkat motivasi siswa dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani pasca pandemi COVID-19. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Abdullah, 2018).

Tabel 5. Hasil Aktivitas Jasmani Ssiswa Selama Pandemi

Kategori	Sangat Tinggi	Tinggi	Cukup	Rendah	Sangat Rendah	Total
Frekuensi	28	168	202	5	0	403
Persentase	6.9 %	41.7 %	50.1 %	1.2 %	0% %	100 %

Dari tabel 5 didapatkan jumlah siswa sebanyak 403 siswa (100%) yang menjadi responden, 28 siswa (6.9%) dalam kategori sangat tinggi, 168 siswa (41.7%) dalam kategori tinggi, 202 siswa (50.1%) dalam kategori cukup, 5 siswa (1.2%) dalam kategori rendah, 0 siswa (0%) dalam kategori sangat rendah.

Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Deskriptif	Mean	Standar deviasi	Min	Max
Nilai	55.17	5.922	42	80

Dari table 6 diatas menunjukkan hasil analisis data pada variabel motivasi siswa dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani pada masa Covid-19 di SMP Negeri 1 Jenangan mendapatkan nilai *Mean* 55.17, *Standart Deviasi* 5.922, nilai *Maximum* (Max) 80 dan nilai *Minimum* (Min) 42. Maka motivasi peserta didik pada saat pandemi untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani dinilai cukup serta peserta didik termotivasi baik itu secara internal maupun eksternal. Hal tersebut dapat mendorong peserta didik untuk menggapai cita-cita yang diinginkan dalam bidang olahraga.

Pada penelitian sebelumnya yang ditulis oleh (Kurniawan & Hariyoko, 2020) bahwa motivasi siswa kelas VIII SMPN 5 Lumajang untuk mengikuti pembelajaran PJOK pada kategori sedang yaitu 48,8 %. Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK paling tinggi dipengaruhi oleh motivasi intrinsik (faktor dalam diri) yaitu 52,8 % sedangkan motivasi ekstrinsik (faktor lingkungan dan masyarakat) pada kategori sedang yaitu 48,8 %. Faktor internal tersebut terdiri dari faktor fisiologis dan faktor psikologis. Sedangkan pada penelitian ini banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani yaitu faktor jenis kelamin, Tingkat pendidikan terakhir orang tua siswa, Pekerjaan orang tua, Frekuensi aktivitas fisik orang tua/minggu, Terlibat dalam cabang olahraga, Aktivitas fisik saat pandemi, Durasi aktivitas fisik memengaruhi siswa, Frekuensi aktivitas fisik/minggu, Standar fasilitas olahraga, Jarak fasilitas dengan rumah, Tatap muka PJOK, Peran guru PJOK. Dari beberapa faktor tersebut

maka dapat dikatakan faktor internal dan faktor eksternal saling memberikan pengaruh. Sehingga faktor dalam diri maupun faktor dari luar (lingkungan dan masyarakat) pada siswa memberikan pengaruh pada motivasi siswa dalam melakukan suatu aktivitas kebugaran jasmani maupun pada pembelajaran PJOK. Maka dapat dikatakan pada penelitian ini faktor internal dan faktor eksternal saling berpengaruh untuk memengaruhi motivasi aktivitas kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 1 Jenangan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Deskriptif Kuantitatif* dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa SMP Negeri 1 Jenangan Ponorogo dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani saat pandemi COVID-19 memperoleh kategori sangat rendah sebanyak 0%, rendah 1.2%, cukup 50.1%, tinggi 41.7%, dan sangat tinggi 6.9%. Dengan adanya hasil penelitian ini sangat perlu menjadi perhatian baik bagi siswa, orang tua, maupun guru PJOK di sekolah. Perlu adanya peningkatan lagi motivasi dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang dilakukan oleh siswa, dan sangat diperlukan keterlibatan baik dari orang tua maupun guru PJOK.

Adapun Faktor penting yang dapat mempengaruhi motivasi siswa dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani saat pandemi COVID-19 antara lain adalah faktor jenis kelamin, Tingkat pendidikan terakhir orang tua siswa, Pekerjaan orang tua, Frekuensi aktivitas fisik orang tua/minggu, Terlibat dalam cabang olahraga, Aktivitas fisik saat pandemi, Durasi aktivitas fisik memengaruhi siswa, Frekuensi aktivitas fisik/minggu, Standar fasilitas olahraga, Jarak fasilitas dengan rumah, Tatap muka PJOK, Peran guru PJOK.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, adapun saran yang disampaikan oleh penulis antara lain untuk peserta didik diharapkan lebih ditingkatkan lagi dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani dimanapun dan kapanpun pada masa pandemi COVID-19 ini. Untuk peneliti lain yang ingin meneliti hal yang sama diharapkan artikel ini dijadikan sebagai referensi untuk meneliti yang lebih luas. Dan bagi guru diharapkan untuk terus memotivasi peserta didik untuk terus meningkatkan aktivitas kebugaran jasmani pada masa pandemi COVID-19. Adapun cara menumbuhkan motivasi peserta didik yaitu:

1. Mendukung berbagai gaya belajar olahraga dengan pola pembelajaran yang diberikan sesuai dengan gaya dan kesukaan yang ada di sekolah.

2. Mengakui gaya individu setiap anak, pengakuan itu penting meskipun banyak kesulitan yang terjadi pastikan kegiatan olahraga berkaitan dengan usia dan minat.
3. Kegiatan olahraga harus sesuai dengan tingkat keterlibatan mereka, gunakan observasi untuk mulai mengetahui kesukaan mereka.
4. Selalu memberi dan mengembangkan potensi mendukung pilihan siswa, jika siswa memilih salah satu kegiatan favoritnya, dukunglah karena dapat menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab siswa.
5. Minimalkan tekanan, beberapa anak membutuhkan tekanan untuk termotivasi, misalnya tenggang waktu untuk kompetisi atau sportivitas.
6. Hadiah-hadiah bisa menjadi motivasi yang kuat, dimana siswa tertarik pada bidang tertentu yang akan diberikan hadiah.
7. Kompetisi-kompetisi, baik secara individu maupun kelompok dapat menjadi sarana untuk meningkatkan motivasi siswa. Karena terkadang jika ada saingan siswa akan lebih semangat dalam mencapai hasil yang terbaik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2018). *PENGARUH FASILITAS SEKOLAH DAN MOTIVASI GURU TERHADAP EFEKTIVITA PROSES MENGAJAR DI MADRASAH ALIYAH DDI BONTANG*. 6(2), 165–175.
- Alfarisy, F., T., R. Z., Rahmawati, S., & Marsela, N. (2022). Motivasi Belajar Bahasa Jepang untuk Mahasiswa Program Studi Bahasa Jepang di Universitas Diponegoro Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan ...*, 3(1), 79–85. Retrieved from <https://japendi.publikasiindonesia.id/index.php/japendi/article/view/541>
- Ardian, A., Purwanto, S., & Alfarisi, D. S. (2019). Hubungan prestasi belajar siswa kelas khusus olahraga dengan kecerdasan emosional. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 126–134. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.28103>
- Baena-Extremuera, A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Abraldes, J. A. (2014). Motivation, Motivational Climate and Importance of Physical Education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 132, 37–42. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2014.04.275>
- Comeras-chueca, C., Villalba-heredia, L., Perez-lasierra, J. L., Mar, J., Lozano-berges, G., Matute-llorente, Á., ... Casaj, A. (2022). Active Video Games Improve Muscular Fitness and Motor Skills in Children with Overweight or Obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19052642>
- Hamdalah, L. (2016). Problematika Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII Dalam Pembelajaran Bahasa Arab SMPIT Yapidh. *Journal of Arabic Education & Arabic Studies*, 4(1), 1–23.
- Hijami, M. F., Arifin, M., & Puspitojati, E. (2021). Potential Analysis of Organic Fertilizer Business Development from Beef Cattle Manure. *AJARCADE / Asian Journal of Applied Research for Community Development and Empowerment*, 6(1), 1–5. <https://doi.org/10.29165/ajarcde.v6i1.80>
- Himawan, A. (2021). Upaya Pencegahan Covid-19 Dengan Mengelola Stamina Untuk Meningkatkan Imunitas Pada Tubuh. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 4(2), 87–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.31597/ja.v4i2.728>
- Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis Pengaruh Tingkat Kematian Akibat Covid-19 Terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Di Indonesia. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 16. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28123>
- Informasi Terkini COVID-19 di Indonesia | KawalCOVID19. (n.d.). Retrieved May 14, 2022, from <https://kawalcovid19.id/>
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan RI. (2021). *Keputusan Bersama Menteri (Pendidikan Dan Kebudayaan, Agama, Kesehatan, Dalam Negeri) Tentang Penyelenggaraan Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid 19* (pp. 12–26). pp. 12–26.
- Kollmann, J., Kocken, P. L., Syurina, E. V., & Hilverda, F. (2022). The role of risk perception and affective response in the COVID-19 preventive behaviours of young adults: A mixed methods study of university students in the Netherlands. *BMJ Open*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-056288>
- Kurniawan, O. E. P., & Hariyoko. (2020). Survei Motivasi Peserta Didik Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(2), 114–118. Retrieved from <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
- Marlina, L., Jalinus, N., Inrac, A., & Aswandi. (2021). Validation Of Hybrid Learning Model Development Using Embedded System. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education*, 12(13), 7359–7368.
- Maryam, N. S. (2021). Perubahan Bertingkah-Laku Berjabat-Tangan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Politeknik Kridatama Kota Bandung. *Jurnal Budaya Etnika*, 5(2), 75–84.
- Nur, L., Suherman, A., Subarjah, H., & Budiana, D. (2019). Physical Education Learning Motivation: A Gender Analysis. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*, 4(1),

<https://doi.org/10.17509/JPJO.V4I1.13790>

- Santosa, J. A. (2021). Motivasi Peserta Didik dalam Mengikuti Pembelajaran Pjok di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 75. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.31241>
- Sari, A. P. (2018). *Pengaruh Motivasi Belajar, Perhatian Orang Tua, Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. (5), 1–13.
- Singh, K. (2016). Role of physical education and sports in Indian prospective: An over view. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 280–282. Retrieved from <http://www.kheljournal.com/archives/2016/vol3issue5/PartE/3-5-63-713.pdf>
- Sumampouw, O. J. (2020). Pelaksanaan Protokol Kesehatan Corona Virus Disease 2019 Oleh Masyarakat di Kabupaten Minahasa Tenggara. *Journal of Public Health*, 1(2), 080. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v1i2.32334>
- Wardhani, T. Z. Y., & Krisnani, H. (2020). Optimalisasi Peran Pengawasan Orang Tua Dalam Pelaksanaan Sekolah Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 48. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.28256>
- Widia Ningsih, P., & Dafit, F. (2021). *Peran Orang Tua Terhadap Keberhasilan Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar*. 9(3), 508–514. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPGSD>

