

ANALISIS MINAT MASYARAKAT DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA DIMASA PANDEMI COVID-19

Silvia Damayanti

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
silvia.17060484094@mhs.unesa.ac.id

Anna Noordia

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
annanoordia@unesa.ac.id

Abstrak

Pada saat ini masyarakat dunia sedang dilanda pandemik yang cukup mengkhawatirkan, yaitu *coronavirus* 2019 atau juga disebut covid-19. Dengan adanya wabah virus covid-19 pemerintah membuat beberapa kebijakan untuk memutus tali penyebaran covid-19, seperti memberi kebijakan kepada daerah yang masuk kedalam zona merah dengan melakukan *lockdown*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini merupakan Random Sampling dengan responden sebanyak 100 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam melakukan penelitian ini yaitu teknik deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 untuk indikator perhatian adalah 84,83% termasuk dalam kategori sangat berminat. Minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 untuk indikator kesenangan adalah 83,35% termasuk dalam kategori sangat berminat. Minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 untuk indikator kemauan adalah 81,55% termasuk dalam kategori sangat berminat. Dapat disimpulkan bahwa minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 ini sangat tinggi.

Kata Kunci: minat masyarakat; olahraga ; covid 19

Abstract

At this time, people in this world is being hit by a pandemic which is quite worrying, namely coronavirus disease 2019 or also known as Covid-19. With the Covid-19 virus outbreak, the government made several policies to break the spread of Covid-19, such as giving policies in areas that enter the red zone by carrying out lockdowns. The aim of this study was to describe public's interest in doing sports during the Covid-19 pandemic. The purpose of this study is to find out the interest of the people in doing sports during the Covid-19 pandemic. This research approach uses a quantitative research. The sampling method in this study is random sampling with 100 respondents. The data collection technique used in this study was a questionnaire. The data analysis technique used in conducting this research is quantitative descriptive technique. Based on the results of data analysis that has been carried out in this study, it can be concluded that the public's interest in doing sports during the Covid-19 pandemic for indicators of attention is 84.83%, including in the very interested category. Public interest in doing sports during the Covid-19 pandemic for an indicator of pleasure was 83.35% in the very interested category. Public interest in doing sports during the Covid-19 pandemic for an indicator of willingness was 81.55% in the very interested category. It can be concluded that the public's interest in exercising during the Covid-19 pandemic is very high.

Keyword: public interest; sport; Covid-19

PENDAHULUAN

Dapat kita ketahui pada era saat ini masyarakat dunia sedang dilanda sebuah virus yang bernama *coronavirus* 2019 atau juga disebut dengan covid-19 yang cukup mengkhawatirkan. Sudah tidak asing lagi dikalangan masyarakat dunia mengenai wabah virus covid-19. Virus covid-19 ini adalah sebuah infeksi penyakit yang disebabkan oleh jenis virus terbaru yang ditemukan pada tahun 2019 (Luzi & Radaelli, 2020). Hampir semua negara yang ada di dunia ini mengalami pandemik covid-19 ini, tidak terkecuali di Indonesia (Widiyani, 2020), WHO menyatakan pada tanggal 30 Desember 2019 wabah virus di Cina yaitu covid-19 sebagai darurat kesehatan masyarakat dunia. Tepatnya di kota Wuhan, China sebagai kota yang pertama kali terdapat kasus pandemi *coronavirus* 2019. Kemudian *world healthy organisation* (WHO) mengumumkan bahwa telah muncul wabah virus serupa negara Thailand, South Korea dan jaman pada tanggal 20 Januari 2020. Bahkan sampai negara di Asia dan diberbagai belahan dunia lainnya melaporkan bahwa terdapat munculnya kasus yang serupa. Virus ini diduga berasal dari hewan, yaitu kelelawar yang dikonsumsi oleh manusia dan ditularkan kepada orang lain.

Menurut para pakar kesehatan virus covid-19 bisa menular dari satu orang ke orang lainnya melalui sebuah kontak fisik langsung dengan orang yang sudah terjangkit virus tersebut, apabila orang yang terinfeksi tersebut bersin atau batuk, droplet dari orang yang terinfeksi tersebut akan masuk ketubuh dan menularkan ke individu di dekatnya. Selain itu penularan juga dapat terjadi melalui berjabat tangan dengan orang yang terinfeksi covid-19. Dengan munculnya pandemi virus Covid-19 ada beberapa kebijakan-kebijakan baru yang dibuat oleh para pemerintah untuk memutus tali persebaran covid-19. Kebijakan-kebijakan baru yang dibuat oleh pemerintah antara lain yaitu memberi kebijakan kepada suatu wilayah yang masuk kedalam zona merah dengan melakukan *lockdown*. Kemudian juga melakukan *physical quarantine* untuk menghindari kontak fisik supaya terhindar dari penyebaran virus.

WHO merekomendasikan supaya masyarakat lebih menjaga kebersihan diri sendiri yaitu dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun sesuai dengan tata cara yang sudah ditetapkan oleh WHO, selain itu masyarakat juga harus lebih peduli dengan kebersihan benda-benda yang berada disekitar dengan menggunakan disinfektan dan selalu menggunakan masker. WHO juga selalu menghimbau dan merekomendasikan kepada

masyarakat untuk selalu melakukan *physical distancing* atau yang sering kita sebut dengan istilah menjaga jarak, hal tersebut bertujuan untuk memutus tali rantai penyebaran virus covid-19 (WHO, 2020).

Menurut (karo, 2020) untuk memutus tali rantai penyebaran virus covid-19 masyarakat perlu melakukan pola perilaku hidup sehat dan bersih. Melakukan perilaku sehat dan bersih dapat dimulai dengan menjaga asupan gizi dan melakukan olahraga secara teratur untuk meningkatkan dan menjaga sistem imun pada daya tahan tubuh dalam menghadapi virus covid-19.

Orang yang terjangkit penyakit virus covid-19 mengalami beberapa gejala yang timbul dalam kurun waktu 2-14 hari setelah orang tersebut terjangkit covid-19 dengan beberapa gejala yang muncul antara lain gejala sesak napas, demam dan batuk. Pada penderita virus covid-19 dengan kasus berat dapat menyebabkan gangguan sistem pernapasan akut, pneumonia, gagal ginjal, bahkan dapat menyebabkan kematian (WHO, Materi Komunikasi Risiko covid-19 untuk Fasilitas Pelayanan Kesehatan, 2020). Selain itu juga spesialis Telinga, Hidung, Tenggorokan (THT) di Inggris mengatakan bahwa mereka mendengar informasi adanya gejala lain yang timbul pada pasien covid-19 yaitu kehilangan indera perasa dan penciuman.

Pada saat pandemi Covid-19 manusia dituntut untuk menjalani waktu yang panjang setiap harinya dengan melakukan kegiatannya di rumah saja. Peristiwa ini mengakibatkan kebiasaan gaya hidup yang statis pada seseorang dapat terganggu, karena dapat mempengaruhi sistem imun pada tubuh yang mengakibatkan terjadinya terjangkit berbagai penyakit yang bersifat non infeksi maupun infeksi (Jones & Davison, 2018). Usaha lain yang dapat dilakukan untuk pencegahan terpaparnya covid-19 yaitu dengan meningkatkan kualitas pada fisik (Mondal, Amalesh. Chatterjee, 2018). Bergerak dan selalu berolahraga adalah cara untuk meningkatkan kualitas fisik tubuh.

Salah satu aktivitas manusia sepanjang masa yang dilakukan oleh semua kalangan salah satunya yaitu olahraga. Yang dimaksud dengan sepanjang masa ialah sejak zaman dahulu sampai zaman sekarang dan sampai zaman yang akan datang olahraga akan selalu tetap ada. Berdasarkan hakekat, fungsi dan kedudukan olahraga tidak akan pernah berubah, akan tetapi tujuannya mungkin bisa berubah berdasarkan perkembangan zaman dari tahun ke tahun.

Dari beberapa aktivitas fisik seseorang olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang gunanya untuk meningkatkan dan menjaga kualitas kesehatan pada seseorang. Pada zaman sekarang banyak orang yang menyepelekan akan pentingnya manfaat berolahraga bagi tubuh. Padahal apabila kita melakukan olahraga ada bonus yang dapat kita dapatkan yaitu mendapat hidup yang sehat dengan murah tetapi sangat berpengaruh tinggi untuk kebugaran tubuh. Olahraga juga dapat kita lakukan dimanapun dan kapanpun sesuai waktu yang kita punya, baik itu dilakukan pada pagi, siang maupun malam sesuai keinginan. Kesehatan pada tubuh kita sangatlah penting maka dari itu diri kitalah yang harus bertanggung jawab atas menjaga kesehatan.

Menurut Atikah Proverawati dan Eni (2012:94) olahraga ialah suatu rangkaian gerak yang terencana dan teratur sebagai cara memelihara gerak (yang diartikan sebagai mempertahankan hidup). Pada tahun 1980 Dewan Eropa berpendapat bahwa olahraga adalah aktivitas bebas, spontan dan dilakukan selama waktu luang (husdarta, 2010 : 133). Jadi dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu rangkaian gerak terencana, teratur dan spontan yang dapat dilakukan selama waktu luang untuk meningkatkan kualitas fisik dalam tubuh.

Melakukan olahraga pada dasarnya ialah kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupannya, supaya kondisi fisik serta kesehatannya senantiasa terpelihara dengan baik. Berolahraga bisa meningkatkan kesehatan serta menghindari munculnya beberapa penyakit termasuk penyakit diabetes jenis 2, jantung, wujud kanker, osteoporosis, luka serta kegemukan. Partisipasi dalam berolahraga juga diketahui guna mengurangi stres, depresi serta kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, mutu tidur, tingkat energi, serta keahlian untuk berkonsentrasi (Pane B. S, 2015: 2).

Olahraga merupakan kebutuhan bagi seseorang yang menyadari akan betapa pentingnya berolahraga dalam menjaga kebugaran dan kesehatan tubuhnya. Kesehatan adalah hal penting untuk manusia, karena tanpa adanya kesehatan yang baik, setiap individu akan kesusahan dalam melakukan kegiatannya sehari-hari (Prasetyo, 2013). Seseorang akan mengabaikan pentingnya berolahraga apabila seseorang itu mempunyai beberapa kegiatan yang padat sehingga tidak mempunyai waktu yang luang dalam melakukan sebuah aktivitas olahraga. Dapat kita ketahui bahwa olahraga adalah sebuah kebutuhan

pada setiap individu dalam kehidupannya supaya kesehatan dan keadaan fisiknya dapat tetap terjaga dengan baik. Oleh karena itu, seseorang ingin menjaga kesehatan tubuh agar tetap terjaga dengan baik salah satunya yaitu dengan melakukan olahraga secara rutin

Olahraga yang kita amati saat ini ataupun yang dapat kita lakukan dengan bersama-sama tidak hanya sebuah ajang perlombaan untuk mendapatkan sebuah medali, bukan juga sebuah ajang untuk mengadu otot, bukan juga hanya semata-mata bertujuan untuk mencapai sebuah prestasi akan tetapi lebih dari itu semua ialah sebagai fasilitas untuk mengembangkan serta meningkatkan sumber daya manusia yang lebih baik lagi dari sebelumnya, mutu hidup yang lebih baik, semacam meningkatkan kesehatan fisik, kesehatan mental, sosial serta emosional. Sesuai dengan guna serta tujuan berolahraga, kita dapat memahami bermacam wujud aktivitas berolahraga.

Berdasarkan tingkat intensitasnya, olahraga dibagi menjadi 3 yaitu intensitas ringan, intensitas rendah dan intensitas berat. Olahraga dengan intensitas berat merupakan aktivitas yang dilakukan minimal 10 menit hingga napas dan denyut nadi meningkat lebih dari biasanya, yaitu seperti lari cepat, mendaki gunung, menimba air, mencangkul dan lain sebagainya. Olahraga dengan intensitas sedang yaitu aktivitas yang dilakukan minimal 5 hari ataupun lebih yaitu dengan menggunakan durasi waktu 150 menit dalam satu minggu, seperti berjalan, menyapu, mengepel dan lain sebagainya. Selain pada kriteria diatas maka termasuk dalam olahraga intensitas ringan (WHO,2015)

Spesialis Kedokteran Olahraga menganjurkan untuk senantiasa aktif pada saat di rumah. Menguatkan sistem imunitas tubuh ialah salah satu metode yang dapat dilakukan buat memutus rantai penularan covid-19. Triangto (2020), mengatakan bahwa berolahraga dengan intensitas sedang dapat menaikkan imunitas badan. Olahraga ataupun melaksanakan aktivitas fisik yang lain dapat jadi salah satu bagian pendukung untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh yang diperlukan seluruh orang, terutama pada saat pandemic virus covid-19 ataupun virus Corona seperti sekarang ini. Pada masa wabah flu di Hongkong tahun 1998, latihan fisik intensitas sedang dilakukan 3 kali dalam seminggu dapat mengurangi resiko seseorang sekarat karena penyakitnya. Disisi lain, mereka yang

melakukan olahraga secara berlebihan ataupun yang sama sekali tidak melakukan olahraga memiliki resiko yang cukup besar dalam terinfeksi penyakit tersebut.

Berolahraga dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan yang benar dapat memberi pengaruh yang baik kepada tubuh (Peake et al., 2017). Olahraga adalah salah satu pilihan dan upaya terbaik dan murah untuk meningkatkan imunitas tubuh dan peningkatan kesehatan tubuh (Jones & Davison, 2018). Berolahraga merupakan suatu wujud kegiatan aktivitas fisik yang terstruktur serta terencana yang menggunakan gerakan badan secara berulang-ulang serta digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Olahraga ialah suatu kebutuhan pokok dalam melakukan kehidupan sehari-hari sebab olahraga dapat meningkatkan kebugaran yang dibutuhkan tubuh dalam melaksanakan tugasnya (Suratmin, 2018: 23).

Minat adalah sebuah rasa keterikatan dan rasa lebih suka pada sebuah hal ataupun sebuah kegiatan, tanpa ada seseorang yang menyuruh. Dapat kita ketahui pada dasarnya minat merupakan penerimaan akan sebuah ikatan antara diri sendiri terhadap sesuatu yang berada di luar diri. Semakin dekat ataupun kuat ikatan itu, minat akan menjadi menjadi besar dengan sendirinya dari waktu ke waktu (Slameto, 2010:180). Minat merupakan kegairahan, kecenderungan ataupun kemauan yang sangat besar pada sesuatu, minat juga mendominasi dalam sebuah pemusatan perhatian sehingga dapat mendesak untuk melaksanakan ataupun mencermati suatu hal dengan bersungguh-sungguh (Syah, 2000:71).

Menurut Winkel (1991:105) minat adalah “sebagian kecenderungan subjek yang menetap, untuk merasakan ketertarikan pada bidang studi atau pokok barisan tertentu dan merasa senang mempelajari materi tersebut”.

Apabila kita berupaya untuk menilai suatu individu apakah individu tersebut suka atau senang untuk melakukan sesuatu karena hal tersebut bertentangan dengan hal yang dilakukannya, maka kita akan membahas terkait tentang kepribadian individu yang dapat disebut dengan minat. Suka atau tidak suka senang atau tidaknya setiap individu dalam bagian dari kepribadian, karena minat itu adalah sikap – sikap yang ada dari suatu individu.

Slameto (1991 :82) “mengatakan bahwa minat adalah salah satu rasa keterkaitan dan rasa suka pada suatu hal ataupun aktivitas, tanpa

adanya yang menaruh. Minat pada dasarnya ialah suatu hubungan diri sendiri dengan sesuatu dari luar untuk suatu objek. Apabila hubungan diri sendiri dengan sesuatu dari luar sangat kuat maka semakin kuat juga minat untuk suatu objek”. Jadi dapat disimpulkan minat merupakan suatu hal yang muncul dari dalam diri manusia sendiri dengan berdasarkan ketertarikan, kemauan dan kesukaan pada sebuah objek, dan apabila semakin didalami ataupun digeluti maka minat seseorang pada suatu objek akan meningkat.

Kita dapat mengekspresikan Suatu minat melalui sebuah pertanyaan-pertanyaan yang menunjukkan kalau seseorang itu lebih menggemari sebuah hal itu dari pada hal yang lainnya, selain itu bisa juga dimanifestasikan lewat partisipasi pada suatu kegiatan. Seseorang yang mempunyai ketertarikan terhadap sebuah subyek tertentu condong untuk membagikan minat yang lebih besar kepada sebuah subyek tertentu. Minat tidak dibawa semenjak lahir, melainkan diperoleh setelah itu.

Minat dapat diartikan pula sebagai sebuah kesadaran seseorang terhadap suatu objek tertentu, suatu perihal, seseorang, ataupun suatu suasana memiliki keterikatan dengan dirinya. Jadi dengan demikian dapat disimpulkan bahwa minat ialah sebuah watak yang disadari oleh seseorang kalau semua hal yang diperbuat ataupun dilakukan terdapat keterikatan terhadap dirinya sendiri. Tanpa adanya suatu minat seseorang tidak akan melaksanakan aktivitas pada suatu objek dan ia juga tidak akan merasa tertarik pada aktivitas apapun, meski ia ingin melaksanakan suatu aktivitas namun ia tidak merasakan sebuah kesenangan maupun kepuasan.

Setelah melihat kondisi masyarakat yang ada di Tulungagung peneliti ingin melakukan penelitian yang bertujuan guna mengetahui seberapa pentingnya olahraga bagi masyarakat, serta membantu untuk menginformasikan kepada seluruh masyarakat bahwa pentingnya berolahraga dimasa pandemi covid-19 melalui penelitian ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam penelitiannya. Cresweel (2010) menyatakan bahwa, “pendekatan kuantitatif adalah pengukuran data kuantitatif dan statistik objektif melalui perhitungan ilmiah berasal dari sampel orang-orang atau penduduk yang diminta menjawab atas sejumlah pertanyaan tentang survei untuk

menentukan frekuensi dan persentase tanggapan mereka”.

Dapat kita ketahui bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah sebuah metode penelitian dimana penelitian tersebut menggunakan metode survei dan dengan cara pengumpulan informasi atau pengumpulan data-data dengan cara menggunakan kuesioner. Dapat dijelaskan bahwa deskriptif disini ialah suatu gambaran mengenai minat masyarakat dalam melakukan sebuah aktivitas olahraga di masa pandemi covid-19. Penelitian ini dilakukan di provinsi Jawa Timur yaitu di kota Tulungagung, pada bulan april 2021 dengan menggunakan google form.

Menurut Sugiyono(2008, hlm. 116), sampel merupakan sebagian dari ciri yang dimiliki oleh populasi. sampel dalam suatu penelitian ini menggunakan responden berjumlah 100 orang yang akan diambil secara acak tanpa terdapatnya kesepakatan antara responden dengan peneliti. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini merupakan Random Sampling ialah metode pengambilan sebuah sampel di mana orang dalam suatu populasi, baik secara individual ataupun berkelompok diberi peluang yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel ataupun biasa disebut dengan pengambilan sampel secara acak ataupun rambang ialah tanpa pilih-pilih. Yang dimaksud disini merupakan masyarakat kota Tulungagung.

Instrumen penelitian ialah fasilitas ataupun alat yang digunakan oleh seorang peneliti untuk mendapatkan sebuah data sesuai dengan yang diharapkan agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih lengkap, sistematis, dan cermat sehingga akan lebih mudah untuk diolah (Arikunto, 2010:192). Instrumen merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan atau ditetapkan kepada responden dengan tujuan mengukur minat dengan menggunakan prinsip skala *Likert* skala 1 – 5.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuisisioner melalui google form. Menurut Sugiyono (2013, hlm. 199) Kuisisioner ialah teknik pengumpulan data bisa berbentuk pernyataan ataupun pertanyaan tertutup serta terbuka, yang dapat diberikan kepada responden

secara langsung ataupun dikirim melalui internet ataupun pos. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan kuisisioner yang ditujukan kepada masyarakat kota Tulungagung. Sebelum digunakan untuk mengumpulkan data, kuisisioner perlu dibuktikan validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dan uji reliabilitas dapat dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 23.

1. Uji validitas

Uji validitas memiliki tujuan untuk mengetahui ketepatan derajat antara data sesungguhnya pada objek dan data yang dikumpulkan peneliti untuk mengidentifikasi validitas item, jika nilai r hitung > rtabel maka dinyatakan valid (Arikunto, 2010). Mencari nilai rtabel, diawali dengan menentukan nilai df agar mudah mencari nilai rtabel yang sesuai. Rumus pencarian nilai df berdasarkan Arikunto (2010).

Dari rumus Arikunto (2010) diatas dapat dilihat nilai df adalah 98. Kemudian nilai rtabel dilihat dengan memperhatikan derajat kebebasan nomor 98 dengan taraf signifikan 0,05 yaitu 0,196. Berikut ini adalah salah satu hasil uji validitas yaitu r hitung sebesar 0,476 dan rtabel sebesar 0,196. Variabel dinyatakan valid apabila r hitung > rtabel. Maka pada salah satu hasil uji validasi dalam penelitian ini 0,476 > 0,196 jadi pada variabel ini dinyatakan valid karena memenuhi syarat. Di dalam penelitian ini terdapat 25 soal dan semua memenuhi syarat jadi semua soal valid.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2013), instrumen dinyatakan reliabel jika nilai cronbach’s alpha lebih dari 0,6 atau- cronbach’s alpha>0,6. Berikut hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada spss versi 23:

Tabel.1 Analisis Uji Reliabilitas

Cronbach’s Alpha	Syarat Reliabel	Keterangan
0,918	>0,6	Reliabel

Berdasarkan tabel 1, nilai *cronbach’s alpha* dinyatakan reliabilitas karena memiliki nilai lebih dari 0,6 yaitu 0.918 > 0,6.

Teknik pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan angket. teknik analisis deskriptif persentase. Hasil analisis data dari penelitian ini berupa persentase (Muhammad Ali, 1984:184). Sehingga dapat diketahui persentase minat masyarakat dalam melakukan olahraga yang berbeda-beda. Dengan cara menggunakan rumus itu seorang peneliti bisa dengan mudah untuk mencari

data ataupun hasil yang selanjutnya akan diolah dengan baik dan benar. Penentuan kriteria tinggi rendahnya minat Masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 di kota Tulungagung maka perlu digunakan standar kriteria interval (Suharsimi Arikunto dalam Ircham Nur Majid 2014)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dari hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, seseorang dapat dikatakan berminat terhadap sesuatu jika memiliki beberapa unsur antara lain yaitu perhatian, kesenangan dan kemauan. Berdasarkan data jawaban dari 100 responden yang sudah menjawab kuisioner maka dapat diperoleh persentase jawaban responden, sebagai berikut :

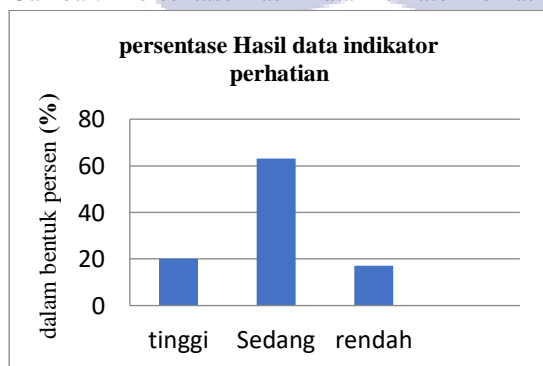
Indikator perhatian

Terdapat 13 item pernyataan dalam indikator perhatian. Untuk mengetahui hasil persentase indikator perhatian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2. Hasil Data Indikator Perhatian

kategori	Jumlah	Persentase (%)
tinggi	20	20
Sedang	63	63
rendah	17	17
Total	100	100

Gambar.1 Persentase Hasil Data Indikator Perhatian



Berdasarkan dari data tabel diatas, tingkat minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 dengan indikator perhatian berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 20% dengan jumlah 20 responden. Sedangkan kategori sedang sebesar 63% dengan jumlah responden sebanyak 63 orang

dan kategori rendah sebesar 17% dengan jumlah responden 17 orang

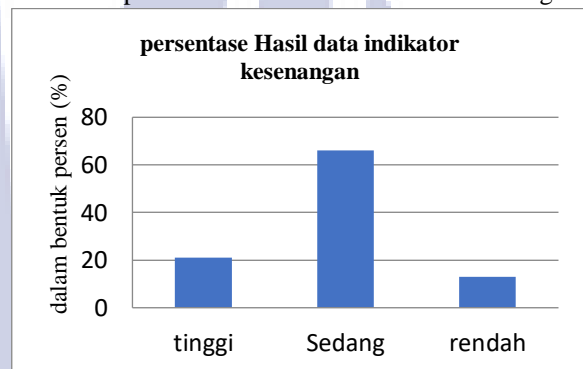
Indikator kesenangan

Terdapat 4 item pernyataan dalam indikator kesenangan. Untuk mengetahui hasil persentase indikator kesenangan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil Data Indikator Kesenangan

kategori	Jumlah	Persentase (%)
tinggi	21	21
Sedang	66	66
rendah	13	13
Total	100	100

Gambar.2 persentase Hasil data indikator kesenangan



Berdasarkan dari data tabel diatas, tingkat minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 dengan indikator kesenangan berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 21% dengan jumlah 21 responden. Sedangkan kategori sedang sebesar 66% dengan jumlah responden sebanyak 66 orang dan kategori rendah sebesar 13% dengan jumlah responden 13 orang

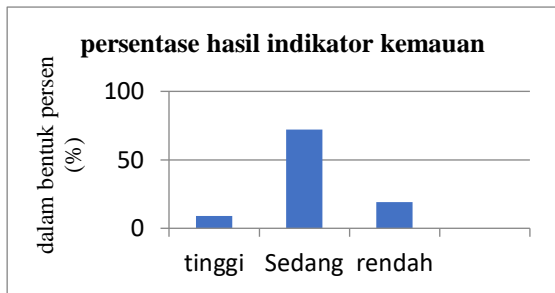
Indikator kemauan

Terdapat 8 item pernyataan dalam indikator kemauan. Untuk mengetahui hasil persentase indikator kemauan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Hasil Data Indikator Kemauan

kategori	Jumlah	Persentase (%)
tinggi	9	9
Sedang	72	72
rendah	19	19
Total	100	100

Gambar.3 Persentase Hasil Data Indikator Kemauan



Berdasarkan dari data tabel diatas, tingkat minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 dengan indikator kemauan berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 9% dengan jumlah 9 responden. Sedangkan kategori sedang sebesar 72% dengan jumlah responden sebanyak 77 orang dan kategori rendah sebesar 19% dengan jumlah responden 19 orang

Dari hasil pengolahan data menggunakan SPSS versi 23 dapat di ketahu persentase setiap indikator sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Data Persentase Minat

Indikator	Persentase (%)
Perhatian	84,83
Kesenangan	83,35
Kemauan	81,55

Gambar 4. Persentase Kategori Minat



Minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 untuk indikator kemauan memiliki interval sebesar 84,83% termasuk dalam kategori interval sangat berminat. Artinya, kemauan masyarakat di kota Tulungagung untuk melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 pada tingkat yang baik yaitu 84,83%. Minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 untuk indikator kesenangan adalah 83,35% termasuk dalam interval sangat berminat. Data ini menunjukkan tingkat kesenangan masyarakat di kota Tulungagung dalam

melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 pada tingkat yang baik. Minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 untuk indikator perhatian adalah 81,55% termasuk dalam interval sangat berminat. Data ini menunjukkan tingkat kemauan masyarakat di kota Tulungagung dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 pada tingkat yang baik.

Pembahasan

Berdasarkan data persentase kategori minat dapat diperoleh rata-rata persentase minat, sebagai berikut :

Tabel 6. Data Rata-Rata Persentase Minat

Kategori	Persentase (%)	Rata-rata persentase (%)
Perhatian	84,83	83,24
Kesenangan	83,35	
Kemauan	81,55	

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, kepada responden diketahui bahwa minat masyarakat di kota Tulungagung dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 sangat berminat dengan indikator kemauan 84,83%, indikator kesenangan 83,35%, indikator perhatian 81,55% yang menghasilkan rata-rata persentase minat sebesar 82,24% dengan kategori interval sangat berminat. Dapat disimpulkan bahwa masyarakat di kota Tulungagung memiliki minat yang tinggi dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 seperti ini. Namun demikian masih ada juga masyarakat yang kurang berminat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19. Padahal olahraga sangatlah penting bagi kesehatan tubuh, apalagi dimasa pandemi seperti ini. Melakukan olahraga secara rutin dan teratur dimasa pandemi covid-19 dapat meningkatkan imunitas tubuh, menjaga berat badan tetap ideal dan membuat jam tidur lebih teratur selain itu juga dapat mengurangi tekanan darah tinggi, diabetes, mengurangi resiko penyakit jantung dan kanker.

Minat adalah salah satu landasan motivasi untuk mengajak seseorang dalam melakukan yang seseorang itu mau dan bebas dalam memilih hal yang mereka inginkan. Jika seseorang melihat sebuah objek dapat memberi keuntungan maka seseorang tersebut akan merasa menginginkan suatu hal, hal inilah yang membuat kepuasan bagi seseorang. Minat akan berkurang apabila kepuasan berkurang. Dapat disimpulkan bahwa minat seseorang akan muncul

apabila mereka mendapat kepuasan dari suatu objek maka dia akan senang terhadap objek tersebut.

Prinsip seseorang terhadap minat diketahui bahwa pada setiap orang mempunyai minat yang tidak sama. Warga di desa berbeda minatnya dengan warga di kota, di daerah pegunungan berbeda dengan di tepi pantai. Minat terhadap olahraga dimasa pandemi covid-19 tersebut sangat dipengaruhi oleh kebutuhan setiap individu dan lingkungan sekitar atau masyarakat itu sendiri. Selain itu ketertarikan terhadap suatu kegiatan olahraga ataupun tidak tertariknya dalam suatu kegiatan olahraga pula dapat mempengaruhi minat masyarakat, semakin menarik kegiatan berolahraga maka akan menjadi besar pula minat dari warga untuk melakukan olahraga. Kaitannya terhadap minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19, tidak bisa diukur secara langsung, wajib memakai norma ataupun sebagian aspek yang menguak minat seseorang terhadap sesuatu. Dapat kita ketahui bahwa sebuah minat tidak bisa diukur dengan secara langsung maka dari itu dibutuhkan suatu unsur-unsur yang menimbulkan munculnya pada minat diatas yang diangkat untuk mengungkapkan minat seseorang pada suatu objek. Seseorang dikatakan berminat terhadap sesuatu jika memiliki beberapa unsur antara lain yaitu perhatian, kesenangan dan kemauan.

Olahraga teratur adalah cara terbaik untuk mendukung sistem kekebalan tubuh. Karena olahraga membantu mendukung sirkulasi darah dengan baik. Kondisi ini memungkinkan sel-sel kekebalan tubuh melakukan fungsinya dengan baik” (Frankie Brogan, Ahli Nutrisi Senior di Pharma Nord UK di kutip dari The Sun).

Selain itu juga olahraga dapat menjadi alternatif untuk mengisi waktu luang saat berada di rumah saja. Meski pandemi seperti ini olahraga di rumah tetap harus rutin dilakukan dari pada hanya melakukan aktivitas berbaring, duduk dan bermain game. Ada berbagai cara melakukan olahraga di rumah dengan aman, mudah dan sederhana untuk dilakukan. Latihan di rumah saja seperti ini juga cocok sebagai cara untuk menghindari berkontak langsung dengan orang banyak dan menjaga untuk meningkatkan kebugaran tubuh. contoh latihan yang dapat dilakukan di rumah adalah berjalan, membawa dan mengangkat barang, *push-up* dan *sit-up*. Selain itu, Guo Y et al (2014) juga mengatakan bahwa dengan melakukan latihan olahraga tradisional seperti

yoga harus dipertimbangkan karena dalam latihan ini tidak memerlukan sedikit ruangan, alat dandi praktikan kapan saja.

Olahraga dimasa pandemi seperti ini alangkah baiknya dilakukan di rumah saja. Karena WHO tidak menyarankan berolahraga dengan menggunakan masker. Olahraga menggunakan masker dapat mengurangi kemampuan bernafas dengan nyaman dan juga keringat yang dihasilkan saat berolahraga akan menyebabkan masker menjadi lembab dan basah sehingga makin sulit untuk bernafas. Selain itu juga melakukan olahraga di rumah saja dapat mengikuti aturan pemerintah yaitu *physical distancing* dan *social distancing* serta dapat membantu pemerintah dalam memutus rantai penyebaran covid-19.

Sukardi (1994: 14) menyatakan bahwa seseorang dikatakan memiliki minat terhadap suatu objek apabila orang itu mempunyai beberapa unsur antara lain:

1. Perhatian

Dapat kita katakan bahwa seseorang yang memiliki minat apabila setiap individu tersebut diiringi dengan sebuah perhatian, perhatian yang dimaksud yaitu sebuah kreativitas dalam diri seseorang yang tinggi dan semata-mata hanya bertujuan terhadap suatu objek, maka dari itu seseorang yang memiliki minat terhadap sebuah objek pasti memiliki perhatian yang memusat terhadap suatu objek tersebut.

Sumardi Suryabrata (2010:14-15) macam-macam perhatian dapat dibedakan menjadi 3 macam yaitu :

- a. Atas dasar intensitasnya, seperti sedikit banyaknya kesadaran yang menyertai suatu aktivitas atau pengalaman batin, maka dari itu dapat dibedakan lagi menjadi perhatian tidak intensif dan perhatian intensif
- b. Cara timbulnya, perhatian menurut cara timbulnya dapat dibagi menjadi perhatian sekehendak atau perhatian disengaja dan perhatian spontan atau yang disebut perhatian tak sengaja
- c. Luasnya objek yang diberi perhatian, atas dasar luasnya objek yang diberi perhatian dapat dibedakan menjadi dua yaitu perhatian terpusat atau fokus dan perhatian terpecah atau tidak fokus.

2. Kesenangan

Kesenangan terhadap suatu objek baik barang ataupun orang akan mengakibatkan timbulnya minat pada diri seseorang, individu yang sudah merasa tertarik pada suatu objek akan timbul rasa ingin agar objek tersebut menjadi miliknya. Dengan demikian maka individu yang memiliki kesenangan terhadap suatu objek akan terus mempertahankan objek tersebut.

3. Kemauan

Kemauan merupakan dorongan yang terencana dan terarah pada suatu tujuan yang dikehendaki oleh akal pikiran seseorang. Dorongan ini akan melahirkan munculnya sesuatu minat terhadap suatu objek. Sehingga dengan adanya kemauan akan timbul minat pada seseorang.

Kajian penelitian yang relevan tentang survei masyarakat dalam melakukan olahraga dapat disajikan dalam penelitian yang berjudul “survei minat olahraga pengunjung *car free day* boulevard Makasar” oleh Meylis Indricha (2019). Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi mengenai minat masyarakat dalam melakukan olahraga dikegiatan *car free day* boulevard di Makasar. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 35 orang yang mengikuti kegiatan *car free day* boulevard di Makasar. Instrumen penelitian yang digunakan adalah prinsip skala *likert*. Hasil analisis menunjukan bahwa minat masyarakat dalam melakukan olahraga dalam kategori cukup besar yaitu 57%, hal itu berarti tingkat minat masyarakat sangat tinggi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil pembahasan dan penelitian dapat disimpulkan bahwa minat masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 ini termasuk dalam kategori tinggi yaitu dengan skor persentase 82,84%. Selain itu indikator minat dari dalam individu seperti perhatian, kemauan dan kesenangan masuk dalam kategori sangat tinggi

Perhatian masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 84,83%. Kesenangan masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19 termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 83,35%. Kemauan masyarakat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19

termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 81,55%. Dari data penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa mayoritas masyarakat di kota Tulungagung dominan sangat berminat dalam melakukan olahraga dimasa pandemi covid-19.

Saran

Berdasarkan kelemahan dan keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini. Penelitian ini dilakukan pada saat pandemi covid-19. Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada penelitian selanjutnya agar meneliti pada saat kondisi normal. Sehingga dapat membandingkan hasil penelitian dengan sbelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alun, D. I., & Jepara, A. (2015). Survei Minat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Alun – Alun Jepara Tahun 2015.
- Arindra, H. K. (2019). Survei Minat Dan Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Pada Kegiatan Car Free Day Di Kabupaten Banyumas. April, 1–71.
- Ashadi, K., Andriana, L. M., & Pramono, A. (2020). Pola Aktivitas Olahraga Sebelum Dan Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga Dan Fakultas Non-Olahraga .6(3), 702–717.
- Ayu, D., & Setyaningrum, W. (2020). Pentingnya Olahraga Selama Pandemi Covid-19. 3(4), 166–168.
- Education, J. (2020). Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi Covid-19. 8(2), 242–248.
- Firdaus, M., & Kurniawan, W. P. (2019). Survei Minat Dan Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Kota Kediri. April, 5.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. Sport Science And Education Journal, 1(2), 28–36.
- Han, E. S., & Goleman, Daniel; Boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). Minat Masyarakat Berolahraga Rekreasi Di Kegiatan Car Free Day Di Kota Palangka Raya. Journal Of Chemical Information And Modeling, 53(9), 1689–1699.
- Hidayat, T., Hudah, M., Zhannisa, U. H., Pgri, U., Jl,

- S., & Timur, S. (2020). *Journal Of Physical Activity And Sports* , 1 (1), 2020 , 80-88
- Survey Minat Masyarakat Untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Kabupaten Demak. 1(1), 80–88.
- Ii, P., & Juhanis, B. (2019). *Survei Minat Olahraga Pengunjung Car Free Day Boulevard Makassar*.
- Indahningrum & putri rizka (2020). *Pengaruh Virus Covid 19 Terhadap Bidang Olahraga Di Indonesia*.
- Komang, N., Tri, A., Dewi, C., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). *Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19*. 8.
- Lanka, S., Emirate, U. A., & States, U. (2020). *The Novel Chinese Coronavirus (2019-Ncov) Infections : Challenges For Fighting The Storm*. December 2019, 1–4.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). *Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga Dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19*. *Dharma Rafflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan Ipteks*, 18(2), 90–100.
- Olahraga, F. I. (N.D.). *Perbandingan Pemahaman Dan Kompetensi Instruktur Kebugaran Lulusan Fio Dan Non Fio Tentang Kondisi Fisik*. 95–99.
- Pada, R., & Indonesia, S. (2020). *Survei Minat Komunitas Lari Oerangtjianzoerun Dalam Melakukan Aktivitas Fisik Di Rumah Pada Pandemi Covid-19*. 5, 115–122.
- Propagation, W. (2018). *Minat Wisatawan Terhadap Olahraga Rekreasi Di Puncak Lawang Kecamatan Matur Kabupaten Agam*. 1(May), 2–3.
- Protokol, P., Normal, N., & Berwisata, S. (2020). *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Minat Masyarakat Dalam Berwisata Dan Sosialisasi Penerapan Protokol New Normal Saat Berwisata Umi*. 1(6), 560–570.
- Romadhon, S. A., Rustiadi, T., & Artikel, I. (2016). *Journal Of Physical Education , Sport , Health And Recreations*. 5(1).
- Sonia, V., & Arifin, M. (2015). *Aktivitas Olahraga Di Gor Tri Lomba Juang Semarang Tahun 2015* .