

**SURVEI MINAT AKTIVITAS OLAHRAGA MASYARAKAT DESA PANUNGGALAN
KECAMATAN PULOKULON KABUPATEN GROBOGAN
DI MASA PANDEMI COVID-19**

Muhamad Zainal Abidin

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
muhamadabidin16060484093@mhs.unesa.ac.id

Dita Yuliastrid

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

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan aktivitas olahraga pada masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besarnya minat melakukan aktivitas olahraga masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon kabupaten Grobogan di masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan pada penelitian ini merupakan survei dengan melaksanakan pendekatan deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan sampling insidental yang banyaknya 100 responden dengan rata-rata usia 10-40 tahun, dalam penelitian ini jumlah laki-laki sebanyak 92 orang dan perempuan sebanyak 8 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan analisis menggunakan aplikasi SPSS versi 16. Hasil penelitian ini untuk minat melakukan aktivitas olahraga masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan di masa pandemi COVID-19 yang masuk kategori sangat tinggi sebesar 12%, kategori tinggi 81%, kategori rendah 7%, dan kategori sangat rendah 0%. Hal ini terjadi karena situasi di masa pandemi COVID-19 sehingga berimbas pada fenomena aktivitas olahraga masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan.

Kata Kunci : Minat, Olahraga, COVID-19

Abstract

This research is motivated by the problem of sports activities during the COVID-19 pandemic. This study aims to determine the amount of interest in sports activities by the people of Panunggalan Village, Pulokulon District, Grobogan Regency during the COVID-19 pandemic. The method used in this study is a survey by implementing a quantitative descriptive approach, using random sampling of 100 respondents with an average age of 10-40 years; in this study, 92 men and eight women were employed. The data collection technique used a questionnaire and analysis using the SPSS version 16 application. The results of this study were for interest in sports activities for the people of Panunggalan Village, Pulokulon District, Grobogan Regency during the COVID-19 pandemic, which was in the very high category of 12%, high category 81%, low category 7%, and deficient category 0%. This happened because of the situation during the COVID-19 pandemic, so that it affected the phenomenon of sports activities for the people of Panunggalan Village, Pulokulon District, Grobogan Regency.

Keywords: *Interests, Sports, COVID-19*

PENDAHULUAN

Wabah COVID-19 menjadi pandemi global setelah diumumkan oleh WHO atau Badan Kesehatan Dunia dan dengan penyebarannya yang begitu cepat membuat COVID-19 menjadi topik utama dipenjuru dunia. Tidak terkecuali di Indonesia karena jumlah masyarakat yang terinfeksi virus COVID-19 atau Corona mengalami peningkatan hari demi hari.

Novel coronavirus 2019 (2019-nCoV) atau yang dikenal dengan nama virus *Corona* merupakan virus yang dapat menyebabkan gangguan sistem pernapasan, *pneumonia* (infeksi paru-paru) yang bersifat akut, dan gagal ginjal. WHO secara resmi memberikan nama *COVID-19* (*Coronavirus disease 2019*) untuk virus *Corona* ini. Pada masa ini virus *Corona* telah menginfeksi ratusan ribu orang di seluruh dunia.

Di Indonesia sendiri, sudah lebih dari 1000 orang positif terkena *COVID-19*. Cepatnya penyebaran virus ini di Indonesia menurut Juru bicara pemerintah untuk penanganan *COVID-19*, karena banyak warga yang tidak mengikuti himbauan untuk tetap di rumah. Virus *Corona* menular lewat lendir (*droplet*) manusia positif *COVID-19* bersin, batuk, atau berbicara lalu terkena orang lain yang negatif.

Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah untuk menangani penyebaran virus *COVID-19*, salah satunya yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Secara bertahap di wilayah-wilayah yang berindikasi mempercepat penyebaran *COVID-19*. Penerapan ini memberikan dampak signifikan terhadap aktivitas masyarakat. Setiap warga berperan untuk memutuskan mata rantai penyebaran virus *COVID-19*. Caranya seperti instruksi pemerintah, yakni: melakukan *social distancing* dan tidak keluar rumah. Bagi para pekerja dihimbau untuk bekerja dari rumah atau *work from home*, dan bagi para pelajar/mahasiswa untuk melakukan kegiatan belajar dari rumah menggunakan teknologi berbasis online. Hanya kedua himbauan itu cenderung membuat keterbatasan ruang gerak.

Aktivitas olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan aktivitas olahraga (Kemenkes, 2017). Secara definisi latihan olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik atau dapat dikatakan latihan olahraga adalah aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik (Haskell & Kiernan, 2000).

Studi menunjukkan bahwa kurang gerak dapat menurunkan daya tahan tubuh. Akibatnya, risiko terinfeksi virus *COVID-19* justru menjadi lebih tinggi. Spesialis Kedokteran Olahraga menyarankan untuk tetap aktif selama tinggal di rumah. Memperkuat sistem imunitas tubuh merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk memutus rantai penularan virus ini. Triangto (2020), mengungkapkan bahwa latihan fisik dengan intensitas sedang dapat menaikkan imunitas tubuh. Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik lainnya bisa menjadi salah satu bagian pendukung untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh yang dibutuhkan semua orang, terutama saat pandemi virus *Corona* atau *COVID-19* seperti saat ini. Pada era wabah flu di Hongkong tahun 1998, latihan fisik tingkat sedang tiga kali seminggu bisa mengurangi risiko seseorang sekarat karena penyakitnya.

Di sisi lain, mereka yang sama sekali tidak berolahraga atau malah melakukannya secara berlebihan justru memiliki risiko yang cukup besar untuk terinfeksi penyakit tersebut. Alexander Ellis, pendiri AR Wellness dan Pembawa acara *The Body Nerd Show*, mengatakan masyarakat yang menghindari pusat kebugaran yang menghindari pusat kebugaran karena khawatir penyakit virus masih memiliki berbagai pilihan olahraga yang bisa dilakukan di rumah tanpa peralatan khusus. Manusia sebagai makhluk sosial dalam kesehariannya akan dihadapkan dengan tanggung jawab dan kewajiban untuk mempertahankan kehidupannya sendiri, kehidupan orang lain, maupun lingkungannya (Yayuk Widiarti, 2020). Oleh karena itu pemerintah Indonesia menyarankan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik di rumah demi menjaga kondisi tubuh dan pencegahan memutus rantai *COVID-19*.

Minat merupakan kegiatan yang dilakukan masyarakat secara tetap dalam melakukan aktivitas tersebut. Sesuai dengan pendapat menurut Slameto (2010: 57) minat adalah kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan. Kegiatan yang diminati masyarakat, diperhatikan secara terus menerus yang disertai rasa senang dan diperoleh dengan rasa kepuasan. Lebih lanjut suatu rasa suka dan keterkaitan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Seseorang yang memiliki minat terhadap kegiatan tertentu cenderung memberikan perhatian yang besar terhadap kegiatan tersebut. Tentunya untuk melakukan dan pencapaian tujuan perlu adanya dorongan untuk menumbuhkan minat tersebut.

Di Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan menyediakan fasilitas olahraga yang cukup banyak seperti lapangan sepak bola, lapangan bola voli, lapangan bulu tangkis, dan lapangan tenis agar masyarakat dapat melakukan aktivitas olahraga, minat masyarakat Desa Panunggalan untuk berolahraga sangat besar dan banyak melakukan aktivitas olahraga setiap hari di waktu sore dari semua kalangan anak-anak, remaja dan dewasa. Namun, dengan adanya pandemi COVID-19, Aktivitas fisik tidak dapat dilakukan di luar rumah. Dampaknya pencegahan yang dilakukan oleh pemerintah akan sia-sia, bila masih ada yang melakukan aktivitas fisik di luar rumah.

Berdasarkan kondisi yang telah diuraikan diatas peneliti bertujuan ingin mengetahui minat aktivitas olahraga di Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten di masa pandemi COVID-19. Dengan harapan mengajak untuk peduli melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi COVID-19, karena dapat meningkatkan imunitas tubuh agar tidak tertulari virus.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki suatu keadaan, kondisi atau hal-hal yang telah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Arikunto, 2013:3). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana minat masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan untuk melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi COVID-19.

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga yang sudah di sediakan olah pihak desa seperti lapangan sepak bola, lapangan bulu tangkis, dan lapangan. Sampel merupakan bagian yang memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Suatu sampel merupakan perwakilan yang baik bagi populasinya dapat dilihat sejauh mana karakteristik sampel itu sama dengan karakteristik populasinya (Azwar, 2014:79). Berdasarkan acuan tersebut pengambilan sampel untuk memperoleh datanya dengan teknik *sampling insidental*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber

data (Sugiyono, 2013: 67). Artinya masyarakat yang berkunjung yang dijadikan sampel yang kebetulan bertemu di lokasi penelitian pada saat pencarian data berjumlah 100 responden. Dalam penelitian ini sampel yang akan diberikan pertanyaan laki-laki dan perempuan berusia 10 tahun – 40 tahun yang sedang melakukan aktivitas olahraga di masa pandemic COVID 19.

Metode yang digunakan adalah metode survey dengan angket sebagai instrumen untuk pengambilan data. Proses pengumpulan data ini dilakukan dengan membagikan angket kepada seluruh responden, untuk memperoleh data tentang tingkat minat melakukan aktivitas olahraga Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan di masa pandemi COVID-19. Dalam penelitian ini angket yang dibagikan kepada responden yang sudah ditentukan terdapat 35 pertanyaan yang dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal (dalam diri) dan faktor eksternal (luar) dengan menggunakan skala likert. Jadi instrumen yang valid dan reliabel merupakan syarat utama untuk mendapat hasil penelitian yang valid dan reliabel pula, maka dalam hal ini peneliti melakukan uji validitas dan uji realibilitas (Arikunto, 2002).

Cara menentukan valid atau tidaknya instrument adalah dengan mengkonsultasikan hasil perhitungan korelasi dengan tabel nilai koefisien korelasi pada taraf kesalahan 5% atau taraf signifikan 95% sebesar 0,195 Apabila r hitung \geq dari r tabel dengan taraf signifikan 5% maka soal dinyatakan valid. Setelah melakukan perhitungan uji validitas dari 35 item pertanyaan yang akan diberikan kepada responden terdapat 7 item pertanyaan yang tidak valid yaitu item nomor 1,2,7,25,27,30, dan 35. Adapun item pernyataan yang tidak valid tersebut akan dihilangkan sehingga jumlah item pertanyaan yang akan digunakan dalam penelitian sebanyak 28 item.

Reliabilitas data berdasarkan perhitungan statistik pada kolom Cronbach's Alpha diperoleh skor sebanyak 0,758 dengan hasil uji coba kuesioner pada 100 responden sebanyak 35 item pertanyaan dan yang gugur 7 pertanyaan. Disimpulkan bahwa nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,700 (0,758 > 0,700), artinya instrumen tersebut reliabel dan dapat digunakan sebagai alat ukur dalam pengumpulan data.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik deskriptif persentase. Metode ini digunakan untuk membahas hasil penelitian yang masih berupa data mentah sehingga akan diperoleh

gambaran yang jelas mengenai hasil penelitian, penemuan indeks persentase dihitung dengan rumus deskriptif persentase (DP). Dengan digunakannya metode ini dapat menghasilkan sebuah data yang berbentuk numeric, yang sesuai harapan oleh peneliti. Untuk mengolah dan menganalisis menggunakan alat bantu berupa software aplikasi SPSS versi 16 dan Microsoft Excel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil perhitungan yang berupa skor dari 29 pernyataan dengan rentang skor 1-4 diajukan masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan yang melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi COVID 19 yang berjumlah 100 orang. Rata-rata minat 85,22 nilai tengah sebesar 83, nilai yang sering muncul 79, simpangan baku 6,717, range 26 nilai minimum 77, nilai maximum 103 dan jumlahnya 8522.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Minat Melakukan Aktivitas Olahraga Masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan Di Masa Pandemi COVID 19

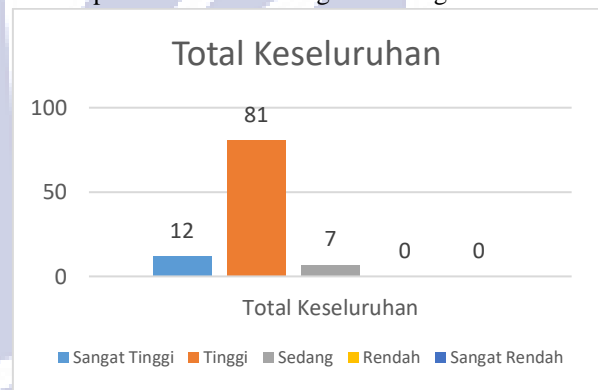
Statistics	
Mean	85.22
Median	83.00
Mode	79
Std. Deviation	6.717
Range	26
Minimum	77
Maximum	103
Sum	8522

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui minat aktivitas olahraga masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan di masa pandemi COVID 19 yang dilakukan 100 responden. Faktor-faktor dalam minat di masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Berdasarkan hasil angket yang telah diberikan kepada 100 responden sesuai dengan kategori sebagai berikut :

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Minat Melakukan Aktivitas Olahraga Masyarakat Desa Panunggalan

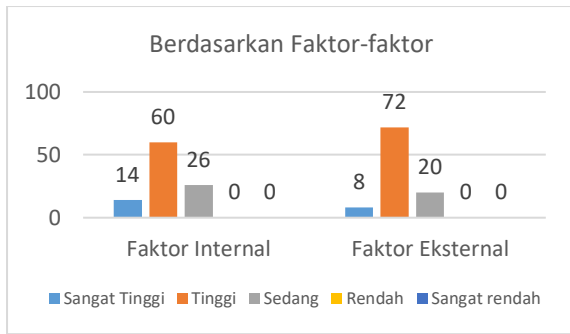
Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 91	Sangat Tinggi	12	12
$77 \leq X < 91$	Tinggi	81	81
$63 \leq X < 76$	Sedang	7	7
$49 \leq X < 62$	Rendah	0	0
< 49	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel 2 diatas bahwa hasil tingkat minat melakukan aktivitas olahraga masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan yang masuk kategori sangat tinggi sebesar 12.0%, kategori tinggi 81.0%, kategori sedang 7.0%, kategori rendah 0.0%, dan kategori sangat rendah 0.0%. Berdasarkan tabel diatas apabila dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Minat Melakukan Aktivitas Olahraga Masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan Di Masa Pandemi Covid 19

Tingkat minat melakukan aktivitas olahraga masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan mempunyai faktor-faktor yang mempengaruhinya dapat dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Berdasarkan Faktor Internal Dan Faktor Eksternal

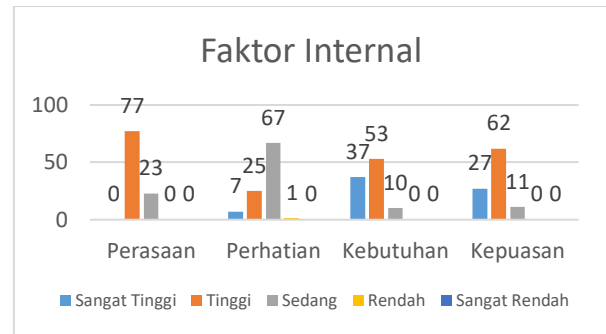
1. Faktor Internal

Hasil penelitian pada faktor internal dalam penelitian ini diukur dengan jumlah soal 17 dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor internal adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Penelitian Faktor Internal

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 55	Sangat Tinggi	14	14
$47 \leq X < 55$	Tinggi	60	60
$38 \leq X < 47$	Sedang	26	26
$30 \leq X < 38$	Rendah	0	0
< 30	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel 3 diatas bahwa hasil internal yang masuk dalam kategori sangat tinggi 14%, kategori tinggi 60%, kategori sedang 26%, kategori rendah 0%, dan kategori sangat rendah 0%. Faktor internal dalam penelitian didasarkan dari dalam diri seseorang faktor internal terdiri dari 4 indikator yaitu perasaan, perhatian, kebutuhan, dan kepuasan. Pada penelitian ini faktor internal dijabarkan dalam 17 soal yang telah dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrument penelitian survey minat melakukan aktivitas olahraga masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan di masa pandemi COVID 19. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian Faktor Internal

a. Perasaan

Hasil penelitian indikator perasaan dalam penelitian ini diukur dengan 3 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator perasaan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Penelitian Indikator Perasaan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 10	Sangat Tinggi	0	0
$8 \leq X < 10$	Tinggi	77	77
$7 \leq X < 7$	Sedang	23	23
$5 \leq X < 6$	Rendah	0	0
< 5	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel 4 diatas bahwa hasil indikator perasaan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 77%, kategori sedang sebesar 23%, kategori rendah sebanyak sebesar 0%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

b. Perhatian

Hasil penelitian indikator perhatian dalam penelitian ini diukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator perhatian adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Penelitian Indikator Perhatian

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 12	Sangat Tinggi	7	7
$11 \leq X < 12$	Tinggi	25	25
$9 \leq X < 10$	Sedang	67	67
$8 \leq X < 8$	Rendah	1	1
< 8	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel 5 diatas bahwa hasil indikator perasaan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7%, kategori tinggi sebesar 25%, kategori sedang sebesar 67%, kategori rendah sebanyak sebesar 1%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

c. Kebutuhan

Hasil penelitian indikator kebutuhan dalam penelitian ini diukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator kebutuhan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Penelitian Indikator Kebutuhan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 16	Sangat Tinggi	37	37
14 ≤ X < 16	Tinggi	53	53
11 ≤ X < 13	Sedang	10	10
9 ≤ X < 10	Rendah	0	0
< 9	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel 6 diatas bahwa hasil indikator kebutuhan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 37%, kategori tinggi sebesar 53%, kategori sedang sebesar 10%, kategori rendah sebanyak sebesar 0%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

d. Kepuasan

Hasil penelitian indikator kepuasan dalam penelitian ini diukur dengan 5 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator kepuasan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Penelitian Indikator Kepuasan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 16	Sangat Tinggi	27	27
14 ≤ X < 16	Tinggi	62	62
11 ≤ X < 13	Sedang	11	11
9 ≤ X < 10	Rendah	0	0
< 9	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil indikator kepuasan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 27%, kategori tinggi sebesar 62%, kategori

sedang sebesar 11%, kategori rendah sebanyak sebesar 0%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

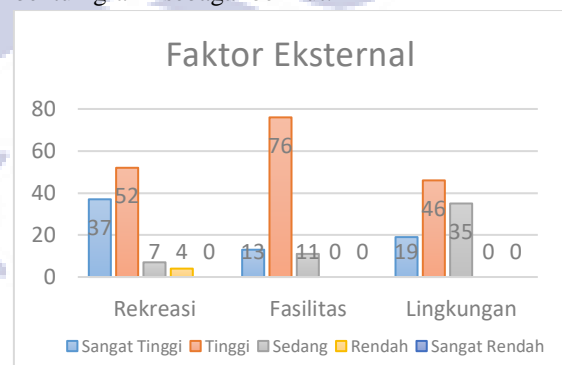
2. Faktor Eksternal

Hasil penelitian pada faktor eksternal dalam penelitian ini diukur dengan jumlah soal 12 penelitian ini diukur dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor eksternal adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Hasil Penelitian Faktor Eksternal

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 36	Sangat Tinggi	13	13
30 ≤ X < 36	Tinggi	81	81
25 ≤ X < 29	Sedang	6	6
19 ≤ X < 24	Rendah	0	0
< 19	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil eksternal yang masuk dalam kategori sangat tinggi 13%, tinggi 81%, sedang 6%, kategori rendah 0%, dan kategori sangat rendah 0%. Faktor eksternal dalam penelitian ini didasarkan dari luar seseorang yang terbagi menjadi 3 indikator yaitu rekreasi, lingkungan, dan fasilitas. Pada penelitian ini faktor eksternal dijabarkan dalam 12 soal yang telah dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrument penelitian survey minat melakukan aktivitas olahraga masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan di masa pandemi COVID 19. Apabila digambarkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Faktor Eksternal

a. Rekreasi

Hasil penelitian indikator rekreasi dalam penelitian ini diukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator rekreasi adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Penelitian Indikator Rekreasi

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 12	Sangat Tinggi	37	37
$11 \leq X < 12$	Tinggi	52	52
$9 \leq X < 10$	Sedang	7	7
$8 \leq X < 8$	Rendah	4	4
< 8	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil indikator rekreasi yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 37%, kategori tinggi sebesar 52%, kategori sedang sebesar 7%, kategori rendah sebanyak sebesar 4%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

b. Fasilitas

Hasil penelitian indikator fasilitas dalam penelitian ini diukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator fasilitas adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Penelitian Indikator Fasilitas

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 11	Sangat Tinggi	13	13
$9 \leq X < 11$	Tinggi	76	76
$7 \leq X < 8$	Sedang	11	11
$5 \leq X < 6$	Rendah	0	0
< 5	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil indikator fasilitas yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 13%, kategori tinggi sebesar 76%, kategori sedang sebesar 11%, kategori rendah sebanyak sebesar 0%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

c. Lingkungan

Hasil penelitian indikator lingkungan dalam penelitian ini diukur dengan 4 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator lingkungan adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Penelitian Indikator Lingkungan

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 12	Sangat Tinggi	19	19

$11 \leq X < 12$	Tinggi	46	46
$9 \leq X < 10$	Sedang	35	35
$8 \leq X < 8$	Rendah	0	0
< 8	Sangat Rendah	0	0
Jumlah		100	100

Berdasarkan tabel diatas bahwa hasil indikator lingkungan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 19%, kategori tinggi sebesar 46%, kategori sedang sebesar 35%, kategori rendah sebanyak sebesar 0%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, tingkat minat melakukan aktivitas olahraga masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan di masa pandemi COVID 19 dengan pertimbangan rata-rata 100 responden sebesar 85,22%. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa minat masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan tergolong tinggi dalam melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi COVID 19. Olahraga di masa pandemi sangat dibutuhkan untuk menjadikan kebiasaan hidup yang sehat dengan berolahraga. Selain itu, masyarakat tetap beraktivitas olahraga ini agar mendapat kesehatan yang maksimal dalam menghadapi masa pandemi ini.

Namun ada beberapa masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan yang masih kurang bersemangat melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi COVID 19. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa alasan, salah satunya adalah virus COVID-19. Virus COVID-19 ini dapat membuat penularan yang sangat cepat dan membuat terbatasnya ruang gerak dalam melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian minat aktivitas masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan sangat bervariasi antara lain: sepak bola, bulu tangkis, bersepeda, jogging, bola voli, dan pencak silat. Banyak masyarakat melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu pada waktu sore hari.

Melakukan aktivitas olahraga selama lebih dari 4 hari dalam seminggu menurunkan kemungkinan untuk terserang virus flu atau pernapasan dengan risiko terserang sebesar 46 persen (*British Journal of Sports Medicine*). Hal ini dapat menjadi motivasi masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten

Grobogan untuk melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi COVID 19. Melakukan aktivitas olahraga dapat mengatasi risiko terserang virus flu atau pernapasan dan dapat meningkatkan daya tahan/imunitas di masa pandemi COVID 19.

Cara terbaik dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh adalah dengan melakukan olahraga secara teratur. Hal tersebut dapat membantu sirkulasi darah berjalan dengan baik, sehingga dapat memungkinkan sel-sel kekebalan dapat melaksanakan fungsinya secara baik (Frankie Brogan, Ahli Nutrisi Senior di Pharma Nord UK di kutip dari *The Sun*).

Melakukan aktivitas fisik sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. Lebih jauh melakukannya secara rutin dapat mengurangi tekanan darah tinggi, membantu mengelola berat badan, dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes, hingga kanker

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat minat masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi COVID 19 antara lain faktor internal (dalam diri) dan faktor eksternal (luar). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua faktor tersebut termasuk kategori tinggi secara rata-rata dalam mempengaruhi melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi COVID 19.

Faktor internal terdiri 4 indikator perasaan, indikator perhatian, indikator kebutuhan, dan indikator kepuasan. Pada faktor internal terdapat 17 item pernyataan yang akan diberikan kepada masyarakat. Berdasarkan tabel 3 dapat diperoleh minat masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan di masa pandemi COVID 19 dalam faktor internal sangat tinggi mempunyai persentase 14% sebanyak 14 orang, tinggi mempunyai persentase 60% sebanyak 60 orang, dan sedang mempunyai persentase 26% sebanyak 26 orang. Hasil perhitungan dari masing-masing indikator dalam faktor internal yang menjadi dorongan untuk melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi COVID 19 masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan yang paling besar yaitu indikator kebutuhan kategori sangat tinggi sebesar 37%, kategori tinggi sebesar 53%, kategori sedang sebesar 10%, kategori rendah sebanyak sebesar 0%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%. indikator perasaan kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 77%, kategori sedang sebesar 23%,

kategori rendah sebanyak sebesar 0%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%. indikator perhatian kategori sangat tinggi sebesar 7%, kategori tinggi sebesar 25%, kategori sedang sebesar 67%, kategori rendah sebanyak sebesar 1%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%. indikator kepuasan kategori sangat tinggi sebesar 27%, kategori tinggi sebesar 62%, kategori sedang sebesar 11%, kategori rendah sebanyak sebesar 0%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%. Dengan hasil tersebut dapat menunjukkan masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan mempunyai kemauan tinggi dalam melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi COVID 19. Sebagian masyarakat melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi dikarenakan mempunyai kemauan sendiri yang cukup tinggi, Untuk menjaga Kesehatan di masa pandemi COVID 19.

Sedangkan hasil pada faktor eksternal merupakan yang berasal dari luar yang mana dalam penelitian ini didasarkan pada indikator rekreasi, indikator fasilitas, dan indikator lingkungan. Pada faktor eksternal terdapat 12 item pernyataan yang akan diberikan kepada masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian faktor eksternal yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 13% sebanyak 13 orang, kategori tinggi sebesar 81% sebanyak 81 orang, dan kategori sedang sebesar 6% sebanyak 6 orang. Hasil perhitungan dari masing-masing indikator dalam faktor eksternal yang menjadi dorongan untuk melakukan aktivitas olahraga di masa pandemi COVID 19 masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan yang paling besar yaitu indikator fasilitas kategori sangat tinggi sebesar 13%, kategori tinggi sebesar 76%, kategori sedang sebesar 11%, kategori rendah sebanyak sebesar 0%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%. indikator rekreasi kategori sangat tinggi sebesar 37%, kategori tinggi sebesar 52%, kategori sedang sebesar 7%, kategori rendah sebanyak sebesar 4%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%. indikator lingkungan kategori sangat tinggi sebesar 19%, kategori tinggi sebesar 46%, kategori sedang sebesar 35%, kategori rendah sebanyak sebesar 0%, dan kategori sangat rendah sebesar 0%. Hasil perhitungan tersebut selaras dengan teori yang disampaikan oleh Crow dan Crow, dalam Shaleh & Muhib (2004: 264) yang isinya yaitu tentang faktor yang mempengaruhi timbulnya minat seseorang, yaitu dorongan dari dalam individu, faktor emosional, dan motif sosial yang merupakan faktor yang menimbulkan minat pada sesuatu karena adanya pengakuan oleh

lingkungan sosial seseorang. Seseorang akan tertarik untuk berpendidikan tinggi misalnya dikarenakan akan mendapatkan pengakuan sebagai orang terpelajar oleh lingkungan sekitarnya yang berkaitan erat dengan aspek-aspek pendukung guna masyarakat dapat melakukan aktivitas olahraga. Dengan hasil tersebut sebagian masyarakat melakukan aktivitas olahraga dikarenakan merasa jenuh dan bosan di dalam rumah di masa pandemi COVID 19. Dan ada masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga dengan ajakan orang lain. Selain itu sarana olahraga di Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan dapat dikatakan cukup banyak seperti lapangan sepak bola, lapangan bulu tangkis, lapangan tenis, dan lapangan bola voli.

Tinggi rendahnya minat dalam pribadi untuk melakukan aktivitas ataupun kegiatan akan pengaruhi kualitas hasil yang mau dicapai oleh pribadi tersebut. Dengan menjajaki aktivitas berolahraga di dalam rumah maupun di luar rumah di masa pandemi COVID 19, hal ini adalah sebagai bentuk kepedulian terhadap diri sendiri untuk tetap meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani dan sebagai langkah untuk terhindar dari COVID 19. Munculnya minat terhadap sesuatu objek ini ditandai dengan adanya rasa senang ataupun tertarik. Jadi boleh dikatakan orang yang berminat terhadap suatu hingga seseorang tersebut akan merasa senang ataupun tertarik terhadap objek yang diminati tersebut.

Hal ini sependapat dengan Sardiman A.M (2010: 76) yang menyatakan minat adalah suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan-kebutuhannya sendiri. Jadi, berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan, minat adalah sesuatu yang dapat diekspresikan melalui pernyataan yang menunjukkan manusia lebih menyukai suatu hal melalui partisipasi dalam suatu aktivitas. Minat tidak dimiliki sejak lahir, akan tetapi minat diperoleh kemudian.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan minat melakukan aktivitas olahraga masyarakat Desa Panunggalan Kecamatan Pulokulon Kabupaten Grobogan di masa pandemi COVID 19 dalam kategori tinggi, dengan pertimbangan rata-rata dari 100 responden sebesar 85.22%. secara rinci dapat dipaparkan sangat tinggi mempunyai nilai

persentase 12% sebanyak 12 orang, tinggi sebesar 81% sebanyak 81 orang, dan sedang sebesar 7% sebanyak 7 orang.

Berdasarkan hasil penelitian pada faktor internal kategori sangat tinggi mempunyai persentase 14% sebanyak 14 orang, kategori tinggi mempunyai persentase 60% sebanyak 60 orang, dan sedang mempunyai persentase 24% sebanyak 24 orang. Sedangkan hasil pada faktor eksternal yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8% sebanyak 8 orang, kategori tinggi sebesar 72% sebanyak 72 orang, dan kategori sedang sebesar 20% sebanyak 20 orang.

Saran

Bagi siapa saja yang berminat melakukan penelitian lanjutan disarankan agar melibatkan variable lain yang relevan dengan penelitian agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya disiplin ilmu keolahragaan khususnya upaya meningkatkan minat masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C. (2020). *Understanding participation in sport and physical activity among children and adults : a review of qualitative studies*. 21(6), 826–835. <https://doi.org/10.1093/her/cyl063>
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* . Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fitriyanto, Dani. 2017. *Tingkat Motivasi atlet Mengikuti Latihan Di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Negeri Yogyakarta*. [Skripsi]. Yogyakarta (ID): Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gupta, A., Puyat, J. H., Ranote, H., & Vilardriguez, F. (2021). *Journal of Affective Disorders Reports A cross-sectional survey of activities to support mental wellness during the COVID-19 pandemic*. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5, 100167. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100167>

- Haskell WL, Kierman M. 2000. Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physical active people. *Am J Clin Nutr.* ;72(2 Suppl):541S-50S.
- 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. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Hita, I putu agus dharma, D. (2020). Jurnal Menssana. *Jurnal Menssana*, 5 No.2, 146–156.
- Jasmani, P., & Rekreasi, D. A. N. (2020). *Survei minat masyarakat demak melakukan aktivitas olahraga rekreasi di ruang terbuka di kabupaten demak skripsi.*
- Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Keolahragaan, D. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *Azhari Indra Himawan Susanto Abstrak.*
- Kemkes. (2020). Pedoman kesiapan menghadapi COVID-19. Pedoman Kesiapan Menghadapi COVID-19, 0–115.
- Kusuma, B. A., & Setyawati, H. (2016). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMP NEGERI SE-KECAMATAN. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 5(2), 68–73.
- Mylsidayu, A., & Pratama, R. V. (2016). SURVEI MINAT MASYARAKAT TERHADAP OLAHRAGA DI WILAYAH MARUNDA BARU JAKARTA UTARA. *Proceedings Seminar Nasional Keolahragaan 2016*, 363.
- Nieman, D. C. (2020). Coronavirus disease-2019 : A tocsin to our aging , unfit , corpulent , and immunodeficient society. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 293–301. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.05.001>
- Prakoso, K. A., Maliki, O., & Kusumawardhana, B. (2021). *Olahraga Rekreasi Masa Pandemi Covid-19 Di Simpang. 2*, 78–87.
- Riza, M. F., Adi, S., & Andiana, O. (2018). Survei Tentang Minat Aktivitas Olahraga Di Madrasah Aliyah Al-Ma'Arif Singosari Kabupaten Malang. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 1–7.
- Sardiman. A.M, 2010. *Interaksi dan Motivasi belajar Mengajar.* Jakarta: Rajawali Press.
- Sooriyaarachchi, P., Francis, T. V, King, N., & Jayawardena, R. (2021). Diabetes & Metabolic Syndrome : Clinical Research & Reviews Increased physical inactivity and weight gain during the COVID-19 pandemic in Sri Lanka : An online cross-sectional survey. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 15(4), 102185. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2021.06.022>
- Shaleh, Abdul Rahman dan Muhib Abdul Wahab. 2004. Psikologi suatu pengantar dalam perspektif islam. Jakarta: Prenanda media
- Slameto.(2010).*Belajar & Faktor Faktor Yang Mempengaruhi.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2013. Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Alfabeta
- Wong, A. Y., Ling, S. K., Louie, L. H., Law, G. Y., So, R. C., Lee, D. C., Yau, F. C., & Yung, P. S. (2020). Asia-Paci fi c Journal of Sports Medicine , Arthroscopy , Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44. <https://doi.org/10.1016/j.asmart.2020.07.006>
- WHO. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Reports. April 1 2020. WHO Situation Report, 2019(72), 1–19. Retrieved from https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200324-sitrep-64-covid-19.pdf?sfvrsn=703b2c40_2%0Ahttps://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200401-sitrep-72-covid-19.pdf?sfvrsn=3dd8971b_2