

**Survei Motivasi Mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
Berolahraga Rekreasi Di Masa Pandemi COVID-19**

Muhammad Yahya Mubarok

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
muhammad.18114@mhs.unesa.ac.id

Hjrin Fithroni

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
hjrinfithroni@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya berolahraga rekreasi dimasa pandemi *COVID-19*. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan jenis penelitian survei. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif prodi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya semester II sampai semester VIII tahun akademik 2021/2022 dengan jumlah 527 mahasiswa. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *non random sampling* yaitu *quota sampling* dengan besaran 20% dari keseluruhan jumlah populasi sehingga total sampel dalam penelitian ini berjumlah 105 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner, analisis data secara deskriptif dengan membuat tabulasi data serta kategorisasi distribusi frekuensi. Analisis deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwasanya motivasi mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya pada variabel motivasi intrinsik memperoleh skor sebanyak 5434 dan pada variabel motivasi ekstrinsik memperoleh skor 4988. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel motivasi intrinsik lebih kuat daripada variabel motivasi ekstrinsik.

Kata kunci : *Motivasi, Olahraga Rekreasi, COVID-19*

Abstract

This study aims to determine the motivation of students of the Bachelor of Sports Science Study Program, Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Surabaya for recreational sports during the COVID-19 pandemic. This research is a quantitative descriptive research with the type of survey research. The population in this study were active students of the Bachelor of Sports Science study program, Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Surabaya in the second semester until the eight semester of the 2021/2022 academic year with the total of 527 students. The sampling technique in this study used a non-random sampling technique, namely quota sampling with a size of 20% of the total population so that the total sample in this study amounted to 105 students. Data collection techniques using questionnaires, descriptive data analysis by tabulating the data and categorizing the frequency distribution. Descriptive analysis in this study shows that the motivation of students of the Bachelor of Study Program in Sports Science, Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Surabaya on intrinsic motivation variable gets a score of 5434 and on extrinsic motivation variable gets a score of 4988. These results indicate that intrinsic motivation variable is more stronger than the extrinsic motivation variable.

Keywords: *Motivation, Recreational sports, COVID-19*

PENDAHULUAN

Di penghujung tahun 2019 dunia digemparkan dengan penemuan sekaligus virus baru yaitu *COVID-19*. Pada mulanya virus ini hanya menjangkit warga China saja, tapi seiring berjalannya waktu virus ini cepat menyebar dan menular sehingga *World Health Organization (WHO)* menyatakan virus *COVID-19* sebagai pandemi (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Tanda-tanda *COVID-19* muncul 2-14 hari, yang bisa diketahui dengan ciri-ciri gangguan pernapasan seperti batuk, demam, serta sesak napas, pada kasus beratnya dapat menyebabkan *Pneumonia* (Candra Dewi et al., 2020). Perkembangan penularan *COVID-19* sangat cepat sehingga mengakibatkan banyak negara yang belum siap menghadapi pandemi ini. Dari awal WHO sudah menyerukan untuk penanganan pandemi *COVID-19* pada aspek kesehatan dengan menerapkan isolasi daerah dan larangan beraktivitas yang mengakibatkan kerumunan (Aeni, 2021). Oleh karena itu dampak dari kondisi *COVID-19* ini juga dirasakan oleh mahasiswa sehingga segala kegiatan perkuliahan dilaksanakan secara daring.

Kebijakan *physical distancing* atau jaga jarak, merupakan tindakan pemerintah untuk memutus rantai penyebaran *COVID-19* yang berdampak pada pembatasan segala aktivitas manusia pada segi kehidupan, salah satunya pada bidang pendidikan. Pada jenjang perguruan tinggi aktivitas perkuliahan dilakukan secara daring sebagai akibatnya mahasiswa tidak perlu berangkat ke kampus sehingga proses perkuliahan memanfaatkan media elektronik seperti *zoom, whatsapp, google meet*, dll. (Ashadi et al., 2020). Hal tersebut akan menyebabkan adaptasi kebiasaan untuk melakukan aktivitas di tempat tinggal mereka, sehingga menyebabkan mahasiswa kurang gerak.

Physical distancing dan work form home bisa mengakibatkan kebiasaan kurang gerak pada manusia, karena hasil studi dari (Mainous et al, 2018) menyatakan bahwasanya kebiasaan kurang bergerak bisa menurunkan daya tahan tubuh seseorang sehingga berisiko terjangkitnya infeksi virus *COVID-19*. Dengan adanya *physical distancing* mahasiswa melaksanakan aktivitas di tempat tinggalnya masing-masing sehingga mengakibatkan mahasiswa belajar dengan mengoperasikan media elektronik seperti laptop dan gadget sekitar 5 jam sehari (Ashadi, 2020). Jika kegiatan ini tidak disikapi secara cerdas akibat

yang bisa terjadi yaitu dapat membuat mahasiswa kurang bergerak atau beraktivitas. Selain itu terbatasnya akses untuk beraktivitas di luar rumah maka hal tersebut bisa menyebabkan mahasiswa terlalu lama berdiam diri di dalam rumah. Kondisi ini dapat mengakibatkan mahasiswa melakukan *sedentary lifestyle* sehingga bisa menyebabkan dampak buruk pada dirinya (Kehler & Theou, 2019). Kebiasaan kurang bergerak dapat berdampak negatif bagi kesehatan seseorang karena kebiasaan kurang gerak merupakan faktor risiko terjangkitnya penyakit kardiovaskuler (Arch G. Mainous et al., 2018).

Pemerintah sudah memberikan solusi supaya masyarakat bisa beraktivitas di luar rumah tetapi tetap menjaga diri dengan tetap menerapkan protokol kesehatan agar risiko terjangkit *COVID-19* lebih sedikit, oleh karena itu pemerintah mengenalkan Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) untuk mengatur aktivitas masyarakat di luar rumah (Purnamasari & Novian, 2021).

Olahraga merupakan jenis aktivitas fisik yang sesuai untuk masyarakat umum dimasa pandemi *COVID-19*. Bahkan jika mereka bekerja atau belajar dari rumah, mereka harus tetap berolahraga. Berolahraga dengan rajin harus tetap dilakukan oleh mahasiswa jika memiliki waktu luang, walaupun aktivitas perkuliahan dilaksanakan di rumah untuk menjaga kebugaran dan daya tahan fisik Selama pandemi *COVID-19*, Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga (PDSKO) menyarankan agar berolahraga dengan intensitas sedang secara teratur.. Jenis latihan yang bisa dilakukan yaitu latihan aerobik atau latihan penguatan (Hadi, 2020). Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat membakar kolesterol LDL dan trigliserida serta meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL), hal tersebut membantu tubuh agar tetap fit dan mengurangi resiko darah tinggi, stroke, kegemukan dan penyakit jantung (Pane, 2015).

Aktivitas olahraga mempunyai banyak manfaat bagi orang yang melakukannya, salah satunya memperlancar peredaran darah ke seluruh anggota tubuh. Aktivitas olahraga bisa menaikkan kemampuan konsentrasi lebih lama dibandingkan orang yang jarang beraktivitas fisik atau berolahraga. Orang yang rajin berolahraga akan memperoleh kesehatan jasmani. Seseorang dapat melakukan aktivitas tanpa kelelahan yang berarti, selain itu olahraga juga bermanfaat untuk kesehatan tulang (ROBBY

PRAMADYA & Sudijandoko, 2016).

Olahraga rekreasi (Olrak) adalah kegiatan jasmani atau olahraga yang bisa dipraktikkan di sela-sela rutinitas sehari-hari sehingga orang yang melakukannya akan mendapatkan rasa gembira, bahagia, dan juga bisa meningkatkan kesehatan. Pada undang-undang nomor 3 tahun 2005 mengenai Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 19 ayat (1) berbunyi Olahraga rekreasi dilaksanakan sebagai proses pemulihan kembali kesehatan jasmani dan kebugaran tubuh. (2) Olahraga rekreasi bisa dilakukan oleh setiap orang, lembaga pendidikan lembaga perkumpulan, atau organisasi olahraga. (3) pada ayat (1) tujuan olahraga rekreasi yang dimaksud adalah : a. mendapatkan kesehatan, kebugaran jasmani dan kegembiraan; b. membangun hubungan sosial dan/atau; c. melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional (T. Hidayat et al., 2021). Olahraga rekreasi dapat ditemukan di tempat-tempat wisata, jenisnya bervariasi dari yang petualang sampai dengan yang ekstrim (A. Hidayat & Indardi, 2015).

Motivasi adalah hasrat yang menjadi dasar semangat seseorang guna mengerjakan sesuatu agar tercapai tujuannya atau upaya yang dilakukan seseorang atau kelompok dengan tujuan mendapatkan kepuasan dari tindakan tersebut (Ristanto, 2013). Motivasi dibagi menjadi 2 yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah motivasi yang berasal dari diri seseorang tanpa dirangsang dari luar. Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang datang karena adanya rangsangan dari luar (Utomo, 1977). Menurut (Muskanan, 2015) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi, sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan dari luar individu yang membuat individu berpartisipasi dalam berolahraga.

Berdasarkan latar belakang diatas menyatakan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana motivasi mahasiswa Prodi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya selama pandemi *COVID-19* dalam berolahraga rekreasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi mahasiswa berolahraga rekreasi di masa pandemi *COVID-19* untuk mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

METODE

Penelitian ini memakai jenis penelitian survei. Survei ialah jenis penelitian kuantitatif yang dipakai untuk mendapatkan informasi serta menilai tanda-tanda suatu kelompok atau perilaku seseorang (Ristanto, 2013). Instrumen yang digunakan dalam penelitian survei sering menggunakan kuesioner dalam penelitian survei. Penelitian ini mengambil pendekatan deskriptif kuantitatif, yang memakai teknik penelitian survei untuk memperoleh data kuantitatif. Penelitian ini menggunakan variabel tunggal, yaitu motivasi mahasiswa aktif Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

Populasi pada penelitian ini berjumlah 527 mahasiswa aktif Prodi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 527 mahasiswa. Sampel yang dipakai dalam penelitian ini berasal dari mahasiswa aktif semester II, IV, VI, dan VIII tahun akademik 2021/2022 Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 105 mahasiswa. Cara sampling yang dipakai pada penelitian ini adalah quota sampling. Quota sampling atau sampel size adalah teknik non-random sampling dengan memakai sampel sebesar 20% dari populasi yang berjumlah 527 mahasiswa, sehingga menghasilkan 105 sampel yang diuraikan memakai statistik deskriptif kuantitatif yang menggunakan kategori interval dan memakai Microsoft Excel 2013 untuk membantu pengolahan data. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi, dilakukan analisis deskriptif untuk mengetahui motivasi mahasiswa. Dengan demikian diperoleh hasil frekuensi, persentase, nilai, dan kategori dihasilkan menggunakan skala penilaian kategori yang dibagi menjadi empat kelompok yaitu Sangat Tinggi (ST), Tinggi (T), Rendah (R), dan Sangat Rendah (SR).

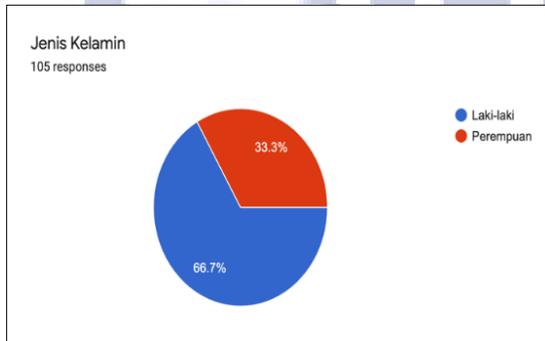
Pada penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner atau untuk mengumpulkan data. Jumlah pertanyaan pada angket yang dicantumkan berjumlah 30 pertanyaan yang dibagikan dalam bentuk *google forms* melalui grup *whatsapp*. Kuesioner atau angket termasuk metode survei dengan mengumpulkan dan mencatat data pendapat seseorang, perilaku seseorang serta peran dalam suatu kelompok.

Teknik penguraian atau analisis pada penelitian ini yaitu teknik analisis deskriptif, yang mana data disajikan dengan metode penjabaran atau deskripsi (Mubarok, 2019). Kemudian data yang telah diuraikan tersebut dikelompokkan atau diklasifikasikan menjadi 4 kelompok yaitu Sangat Tinggi (ST), Tinggi (T), Rendah (R), dan Sangat Rendah (SR) (Saleh, 2016). Untuk kriteria skor distribusi frekuensi untuk klasifikasi menggunakan rumus Anas Sudijono (Saleh, 2016).

Motivasi mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, merupakan satu-satunya variabel yang digunakan pada penelitian ini. Data dan informasi yang terkumpul berasal dari kuesioner atau angket yang diisi oleh responden. Data motivasi yang diperoleh sebelum dianalisis dan dideskripsikan dibuat tabulasi agar mempermudah dalam penyajiannya. Dalam penelitian ini, terdapat indikator dalam satu variabel motivasi yaitu indikator motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Analisis deskriptif dalam penelitian ini sebagai berikut.

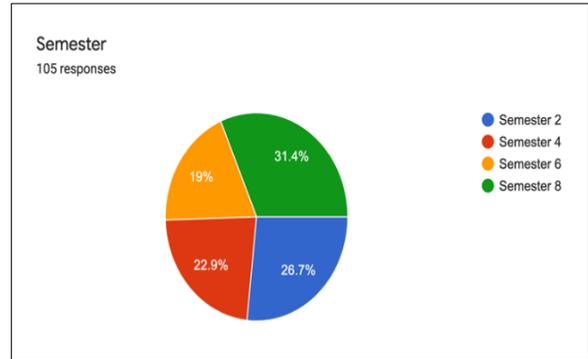
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Gambar 1. Jenis Kelamin

Gambar 1. Menunjukkan total sampel yang berjumlah 105 mahasiswa yang terdiri dari 70 laki-laki dengan presentase 66,7% dan 35 perempuan dengan presentase 33,3%.



Gambar 2. Semester

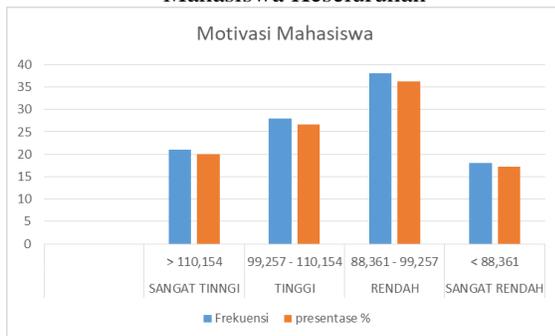
Gambar 2. Menunjukkan semester responden pada tahun akademik 2021-2022 yang terbagi menjadi 4 angkatan dengan jumlah pada semester 2 sebanyak 28 mahasiswa dengan presentase 26,7%, semester 4 sebanyak 24 mahasiswa dengan presentase 22,9%, semester 6 sebanyak 20 mahasiswa dengan presentase 19%, dan semester 8 sebanyak 33 mahasiswa dengan presentase 31,4%.

Tabel 1. Kategorisasi Motivasi Keseluruhan Mahasiswa

KATEGORI	INTERVAL KELAS	F	%
SANGAT TINGGI	> 110,154	21	20%
TINGGI	99,257 - 110,154	28	27%
RENDAH	88,361 - 99,257	38	36%
SANGAT RENDAH	< 88,361	18	17%
JUMLAH		105	100%

Dari tabel 1. bisa kita ketahui bahwa dengan persentase 20% terdapat 21 responden memiliki motivasi sangat tinggi, dengan persentase 27% terdapat 28 responden memiliki motivasi tinggi, dengan persentase 36% terdapat 38 responden memiliki motivasi rendah, dengan persentase 17% terdapat 18 responden memiliki motivasi sangat rendah. Distribusi Frekuensi motivasi pada penelitian ini bisa dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Diagram Batang Kategorisasi Motivasi Mahasiswa Keseluruhan



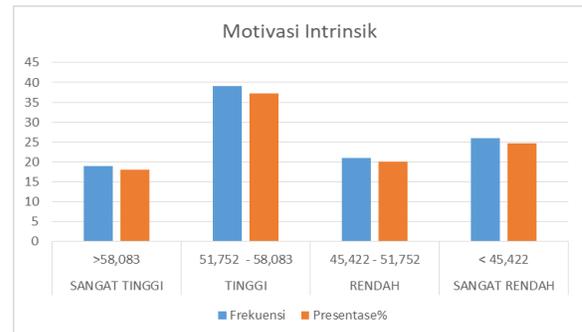
Tabel 1. Menunjukkan hasil analisis deskriptif motivasi keseluruhan pada data Mahasiswa S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya diperoleh nilai maksimum sebanyak 99,17 dan untuk nilai minimum sebanyak 65.00. untuk data skor motivasi diperoleh nilai rata-rata (mean) sebanyak 99,26, median sebanyak 99.00, modus sebanyak 107.00, standar deviasi sebanyak 10.90.

Tabel 2. Kategorisasi Motivasi Intrinsik Mahasiswa

KATEGORI	INTERVAL KELAS	Frekuensi	Presentase%
SANGAT TINGGI	>58,083	19	18
TINGGI	51,752 - 58,083	39	37
RENDAH	45,422 - 51,752	21	20
SANGAT RENDAH	< 45,422	26	25
	jumlah	105	100

Tabel 2. Bisa kita ketahui bahwa dengan persentase 18% terdapat 19 responden memiliki motivasi intrinsik sangat tinggi, dengan persentase 37% terdapat 39 responden memiliki motivasi intrinsik tinggi, dengan persentase 20% terdapat 21 responden memiliki motivasi intrinsik rendah, dengan persentase 25% terdapat 26 responden memiliki motivasi intrinsik sangat rendah. Distribusi Frekuensi motivasi intrinsik mahasiswa pada penelitian ini bisa dilihat pada tabel berikut..

Tabel 3. Diagram Batang Kategorisasi Motivasi Intrinsik Mahasiswa



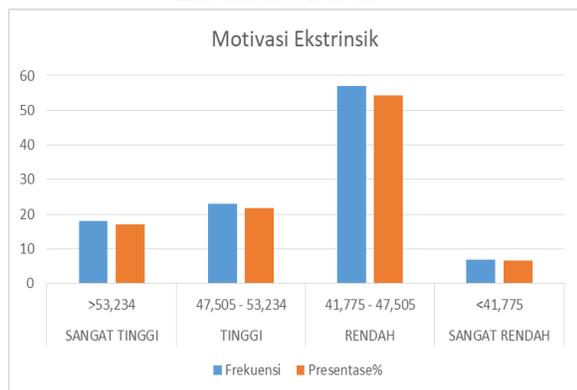
Tabel 3. Menunjukkan hasil analisis deskriptif motivasi intrinsik pada data Mahasiswa S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya diperoleh nilai maksimum sebanyak 60.00 dan untuk nilai minimum sebanyak 38.00. untuk data skor motivasi intrinsik diperoleh nilai rata-rata (mean) sebanyak 51.75, median sebanyak 54.00, modus sebesar 60.00, standar deviasi sebanyak 6.33.

Tabel 4. Kategorisasi Motivasi Ekstrinsik Mahasiswa

KATEGORI	INTERVAL KELAS	F	%
SANGAT TINGGI	>53,234	18	17
TINGGI	47,505 - 53,234	23	22
RENDAH	41,775 - 47,505	57	54
SANGAT RENDAH	<41,775	7	7
	Jumlah	105	100

Tabel 4. Bisa kita ketahui bahwa dengan persentase 17% terdapat 18 responden memiliki motivasi ekstrinsik sangat tinggi, dengan 22% terdapat 23 responden memiliki motivasi ekstrinsik tinggi, dengan persentase 54% terdapat 57 responden memiliki motivasi ekstrinsik rendah, dengan persentase 7% terdapat 7 responden memiliki motivasi ekstrinsik sangat rendah. Distribusi Frekuensi motivasi ekstrinsik mahasiswa pada penelitian ini bisa dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Diagram Batang Kategorisasi Motivasi Ekstrinsik Mahasiswa



Tabel 5. Menunjukkan hasil analisis deskriptif motivasi ekstrinsik pada data Mahasiswa S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya diperoleh nilai maksimum sebanyak 60.00 dan untuk nilai minimum sebanyak 38.00. Untuk data skor motivasi diperoleh nilai rata-rata (mean) sebanyak 41.78, median sebanyak 45.00, modus sebanyak 44.00, standar deviasi sebanyak 5.73.

Pembahasan

Dari hasil analisis deskriptif kategorisasi data distribusi frekuensi mendapatkan hasil bahwa motivasi mahasiswa aktif Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya dalam berolahraga rekreasi di masa pandemi COVID-19 pada variabel motivasi intrinsik diperoleh persentase terbanyak yaitu 37% pada kategori tinggi, persentase 25% pada kategori sangat rendah, persentase 20% pada kategori rendah dan persentase 18% pada kategori sangat tinggi. Pada variabel motivasi ekstrinsik diperoleh persentase terbanyak 54% dengan kategori rendah, persentase 22% dengan kategori tinggi, persentase 17% dengan kategori sangat tinggi, dan persentase 7% dengan kategori sangat rendah.

Dari data keseluruhan variabel, variabel intrinsik memperoleh total skor sebanyak 5434 skor dengan persentase 86%, sedangkan untuk variabel motivasi ekstrinsik memperoleh total skor sebanyak 4988 dengan persentase 79%. Perbandingan tersebut menerangkan hasil bahwa motivasi intrinsik lebih mempengaruhi keinginan seseorang untuk berolahraga rekreasi dibandingkan motivasi yang terbentuk karena pengaruh dari luar diri seseorang

(ekstrinsik). Pada umumnya motivasi intrinsik pada seseorang lebih kuat dibandingkan dengan motivasi ekstrinsiknya, dengan demikian semakin kuat motivasi intrinsik seseorang maka semakin tinggi keinginan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, sehingga memungkinkan seseorang menunjukkan usaha agar tujuannya tercapai (ROBBY PRAMADYA & Sudijandoko, 2016). Faktanya motivasi intrinsik lebih efektif daripada motivasi ekstrinsik. Padahal keduanya tidak dapat dipisahkan, melainkan saling menuntun tingkah laku seseorang (Utomo, 1977).

Penelitian ini memperoleh hasil yang serupa dengan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh (Umarella, 2022) yang menerangkan bahwa motivasi intrinsik lebih kuat dalam mempengaruhi tindakan seseorang daripada motivasi ekstrinsik pada penelitian Analisis Motivasi Atlet SSB Mliwis Tulungagung Dalam Bermain Sepakbola Pada Usia 12-15 Tahun. Hasil menunjukkan persentase 83% terdapat pada variabel motivasi intrinsik sehingga dapat digolongkan sebagai variabel motivasi sangat tinggi. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Ajisaka, 2014) juga menunjukkan bahwa motivasi intrinsik lebih dominan daripada motivasi ekstrinsik dalam penelitian Survei Motivasi Terhadap Peserta Ekstrakurikuler Futsal Yang Dilakukan di SMAN 4 Kediri. Hasil penelitian dari (Sadar, 2016) yang berjudul Survei Motivasi Berolahraga Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Negeri 1 Pajukukang Kabupaten Bantaeng, menunjukkan hasil persentase 50% dengan kategori sedang.

Dalam penelitian ini motivasi mahasiswa berolahraga rekreasi di masa pandemi COVID-19 yaitu karena mereka berpendapat bahwasanya olahraga dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan jasmani dan kesehatan psikologis mahasiswa. Selain itu olahraga rekreasi juga bisa menghilangkan kejenuhan mahasiswa akibat proses perkuliahan yang sangat lama dengan memakai media sosial. Olahraga rekreasi dapat dijadikan sebagai alternatif olahraga yang murah sehingga untuk melaksanakannya tidak perlu mengeluarkan biaya yang banyak karena kita dapat memanfaatkan fasilitas yang telah disediakan oleh pemerintah seperti taman, danau dan lain-lain.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang berjudul survei motivasi mahasiswa program studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya berolahraga rekreasi di masa pandemi COVID-19 bisa diambil kesimpulan dari data keseluruhan memperoleh hasil bahwa variabel motivasi intrinsik terlihat memiliki skor lebih banyak daripada variabel motivasi ekstrinsiknya.

Hasil tersebut menunjukkan bahwasanya motivasi intrinsik berperan besar bagi mahasiswa dalam mempengaruhi tindakan atau aktivitas mahasiswa daripada motivasi ekstrinsiknya.

Saran

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan referensi bagi mahasiswa agar selalu menjaga kesehatan jasmaninya supaya tidak terserang virus COVID-19 dengan selalu menjaga motivasi untuk berolahraga di saat waktu senggang. Untuk para mahasiswa sehendaknya selalu menjaga kesehatan fisik maupun kesehatan psikis mereka karena pada kondisi pandemi COVID-19 seperti ini, virus tersebut akan mudah menjangkit seseorang yang memiliki kondisi fisik dan psikis yang rendah.

Mahasiswa seharusnya bisa memanfaatkan waktu senggang untuk berolahraga, karena dengan berolahraga selain kesehatan jasmani mereka membaik, juga bisa digunakan sebagai aktivitas untuk menyegarkan pikiran mereka karena akibat proses perkuliahan yang dilaksanakan secara daring sehingga mengharuskan mereka belajar dengan menggunakan media sosial dalam waktu yang lama.

DAFTAR PUSTAKA

Aeni, N. (2021). Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, & Sosial. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 17(1), 17–34. <https://doi.org/10.33658/jl.v17i1.249>

Ajisaka, paundra perwira. (2014). Artikel Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri ANALISIS PENERAPAN METODE. *Ekonomi Akuntansi*, 01(08), 1–13.

Arch G. Mainous PhD , Rebecca J. Tanner MA , Kiarash P. Rahmanian MPH , Ara Jo PhD , Peter J. Carek MD, M. (2018). Effect of Sedentary Lifestyle on Cardiovascular Disease Risk Among Healthy Adults With

Body Mass Indexes 18.5 to 29.9 kg/m² Arch. *The American Journal of Cardiology*. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2018.11.043>

- 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 Sports activity patterns before and during covid-19 pandemic in students of the sports faculty and non-sports faculty *PENDAHULUAN C. 6*(3), 713–728.
- Candra Dewi, N. K. A. T., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29573>
- 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>
- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). SURVEI PERKEMBANGAN OLAHRAGA REKREASI GATEBALL DI KABUPATEN SEMARANG. 4(4), 49–53.
- Hidayat, T., Hudah, M., & Zhannisa, H. (2021). Survey Minat Masyarakat untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid 19 Di Demak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 1–8.
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.587>
- Kehler, D. S., & Theou, O. (2019). The impact of physical activity and sedentary behaviors on frailty levels. *Mechanisms of Ageing and Development*, 180(November 2018), 29–41. <https://doi.org/10.1016/j.mad.2019.03.004>
- Mubarok, M. Z. (2019). Pengaruh Metode Latihan Interval Dan Kemampuan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Permainan Sepak Bola. *Jurnal Olahraga*, 5(2).

- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). *Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB)*. 3(March). <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Ristanto, B. A. (2013). *Survei Motivasi Masyarakat Kota Purwodadi untuk Beraktivitas Gerak Olahraga Menyongsong Kebijakan Car Free Day Setiap Minggu di Purwodadi Tahun 2013*. 1–106.
- ROBBY PRAMADYA, Y., & Sudijandoko, A. (2016). Analisis Motivasi Pada Komunitas Masyarakat Pelaku Olahraga Rekreasi Bolavoltik Di Kecamatan Pacet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3), 49–54.
- Sadar, A. (2016). *Survei Motivasi Berolahraga Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Negeri 1 Pajukukang Kabupaten Bantaeng*. 1–6.
- Saleh, O. S. (2016). *Bahan Ajar Bahan Ajar Bahan Ajar. Mkb 7056*, 1–101.
- Umarella, F. Z. (2022). Analisis Motivasi Atlet Ssb Mliwis Tulung Agung Dalam Bermain Olahraga Sepak Bola Pada Usia 12-15 Tahun. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 53–58. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44773>
- Utomo, P. P. (1977). Motivasi Ekstrinsik Siswa SDN Grinting 152 Tulangan Sidoarjo Untuk Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol.06 No.2 Edisi Oktober 2016 Hal 222 - 229*, 55(2), 3562–3574.