MOTIVASI BERLATIH DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK SISWA PENCAK SILAT SATRIA TUNGGAL LAMONGAN DI MASA PANDEMI COVID-19.

Achmad Dimas Anggoro
S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Achmad.18123@mhs.unesa.ac.id

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

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ketertarikan, motivasi dan tingkat aktivitas fisik siswa dalam mengikuti latihan Pencak Silat di masa pandemi Covid-19. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa aktif perguruan pencak silat Satria Tunggal di Lamongan dengan jumlah 100 siswa. Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana siswa yang menjadi sampel adalah siswa yang aktif mengikuti latihan dengan jumlah 20 siswa, 12 siswa laki-laki dan 8 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ), data dianalisis secara deskriptif dengan membuat tabulasi data dengan kategorisasi distribusi frekuensi. Hasil dari analisis deskriptif menunjukan bahwa motivasi siswa pencak silat Satria Tunggal di Lamongan menunjukkan bahwa frekuensi kesediaan mengikuti latihan pencak silat adalah 70,00%. Untuk kategorisasi distribusi frekuensinya di peroleh hasil 45% mempunyai motivasi tinggi pada presentase terbanyak, 25% sangat tinggi, 25% rendah, 5% sangat rendah. Pada kuesioner aktivitas fisik memiliki tiga skala: aktivitas berat, aktivitas sedang, aktivitas ringan. Dimana diperoleh data total aktivitas fisik dari 20 responden sebesar 50% melakukan aktivitas berat, 30% melakukan aktivitas sedang, 20% melakukan aktivitas ringan. Hasil ini menunjukan bahwa motivasi berlatih siswa pencak silat Satria Tunggal di Lamongan sangat tinggi dan aktivitas fisik yang di lakukan siswa termasuk dalam angka yang tinggi.
Kata Kunci: Motivasi, Aktivitas Fisik, Pencak Silat.

Abstract

The aimed of this study was to determine the interest, motivation and level of physical activity of students in participating in Pencak Silat training during the Covid-19 pandemic. The population in this study were active students of the Satria Tunggal Pencak Silat College in Lamongan with a total of 100 students. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique where the students who became the sample were students who were actively participating in the exercise with a total of 20 students, 12 male students and 8 female students. The data collection technique used a questionnaire and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), the data were analyzed descriptively by tabulating the data with frequency distribution categorization. The results of the descriptive analysis show that the motivation of the Satria Tunggal pencak silat students in Lamongan shows that the frequency of willingness to participate in pencak silat training is 70.00%. For the categorization of the frequency distribution, the results obtained are 45% have high motivation at the highest percentage, 25% are very high, 25% are low, 5% are very low. The physical activity questionnaire has three scales: strenuous activity, moderate activity, and light activity. Where the total physical activity data obtained from 20 respondents was 50% doing strenuous activity, 30% doing moderate activity, 20% doing light activity. These results indicate that the motivation to practice pencak silat Satria Tunggal students in Lamongan is very high and the physical activity carried out by students is included in high numbers.
Keywords: *Motivation, Physical Activity, Pencak Silat.*

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi salah satu aktivitas fisik yang bisa dilakukan di masa pandemi Covid-19. Social distancing dan WFH (work from home) bisa mengurangi aktivitas masyarakat. Studi menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak banyak bergerak dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko terkena virus. Bahkan jika Anda bekerja dari rumah dan tinggal jauh, Anda perlu berolahraga secara teratur untuk meningkatkan kekebalan dan menjaga bentuk tubuh Anda. Perhimpunan Dokter Olahraga (PDSKO) menganjurkan agar Anda tetap berolahraga dengan intensitas sedang selama masa pandemi Covid-19. Bentuk latihannya bisa berupa latihan aerobik atau latihan beban (Novianto et al., 2021).

Di masa pandemi Covid-19, sekolah-sekolah di Jawa Timur menerapkan pembelajaran daring. Kesulitan yang dialami siswa antara lain kesulitan memahami materi saat belajar mandiri, kesulitan belajar langsung dengan guru dan pelatih, kesulitan melakukan latihan olahraga mandiri, keterbatasan ruang latihan dan siswa kesulitan untuk meningkatkan potensi mereka. Situasi yang dialami siswa selama proses pembelajaran daring juga dapat menurunkan motivasi berprestasinya dalam berolahraga (Jannah et al., 2022).

Diumumkan oleh WHO (World Health Organization) sebagai organisasi kesehatan dunia pada tanggal 11 maret 2020 jika Covid-19 dinyatakan sebagai pandemi global. Hal itu terjadi karena terus meningkatnya kasus Covid-19 hingga 13 kali lipat dan mencapai angka kematian 4.291 orang di 114 negara di dunia (Valerisha & Putra, 2020). Dampak dari Covid-19 ini juga di rasakan oleh siswa sehingga segala kegiatan siswa di lakukan secara online/daring.

Aktivitas olahraga di saat pandemi Covid-19 meningkat karena dengan berolahraga di anggap dapat menghilangkan kebosanan di rumah, mengisi waktu luang, membuat aktivitas fisik dan energi saat menjalankan aktivitas sehari-hari meningkat. Olahraga secara umum di kenal masyarakat sebagai bentuk aktivitas fisik yang di lakukan sebagian orang untuk tujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Disebutkan dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 bahwa olahraga adalah kegiatan yang bisa dilakukan secara sistematis untuk mengembangkan potensi rohani dan jasmani seseorang (Hijrin Fitroni, 2021).

Pencak silat adalah suatu bentuk seni bela diri khas bangsa Indonesia. Perkembangannya sangat pesat karena semakin banyak orang dari berbagai negara lain mempelajari pencak silat. Begitu pula perkembangannya di dalam negeri. Banyak kejuaraan pencak silat sering diselenggarakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari proses pembinaan (Amrullah, 2015).

Olahraga pencak silat di kategorikan menjadi 2 jenis yakni silat prestasi dan silat tradisi, silat tradisi itu proses latihannya mulai dari tingkat bawah atau tingkat paling bawah sampai tingkat mahir dalam beladiri praktisi. Sedangkan pencak silat prestasi adalah jenjang lebih lanjut dari pencak silat tradisi dimana siswa yang ini melanjutkan ke jenjang prestasi dilatih mengembangkan teknik-teknik dasar agar lebih efisien saat digunakan dalam pertandingan agar mencapai target yang ditentukan dan memperoleh hasil yang maksimal (Rahmat Efendi, n.d.).

Olahraga pencak silat telah berhasil dengan membanggakan di tingkat regional, nasional dan internasional, dengan sukses dalam single atau multievent. Multievent PON (Pekan Olahraga Nasional) merupakan salah satu contoh prestasi bergengsi yang bisa diraih oleh cabang olahraga pencak silat. (Vina Istyanah*, 2021).

Aktivitas fisik adalah peningkatan energi aktivitas yang menyebabkan tubuh melebihi energi istirahatnya. Aktivitas fisik disebut juga aktivitas eksternal, yaitu aktivitas fisik yang menggunakan energi, misalnya: jalan kaki, lari, olahraga. Energi yang dibutuhkan untuk aktivitas fisik tergantung pada durasi intensitas dan jenis kerja otot. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kapasitas fungsional dan menurunkan kebutuhan oksigen dari otot jantung yang diperlukan untuk mengurangi aktivitas fisik seseorang. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi untuk bergerak melampaui metabolisme. Seberapa keras anda bekerja tergantung pada seberapa banyak energi yang anda butuhkan (Sudibjo et al., 2015).

Motivasi merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, peranannya yang khas yaitu dalam hal penumbuhan gairah, merasa semangat dan senang untuk berolahraga. Motivasi berolahraga merupakan hal penting bagi anak-anak sekolah dasar yang mengikuti proses belajar penjasorkes. Sedangkan kemampuan motorik merupakan kemampuan yang dapat memudahkan siswa dalam melakukan keterampilan gerak (Asnaldi et al., 2018).

Motivasi dalam olahraga merupakan aspek psikologis yang memegang peranan penting bagi pelatih, guru dan pembina olahraga, karena motivasi

merupakan dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan tindakan dan perilaku seseorang dalam olahraga. Oleh karena itu, setiap pelatih, guru, dan pembina olahraga perlu mengetahui sifat, teori, faktor-faktor yang mempengaruhi dan teknik motivasi, selain mengetahui atlet mana yang harus dimotivasi (Muskanan, 2015).

Dari latar belakang di atas, tujuan penelitihan ini adalah mengetahui seberapa besar motivasi berlatih dan tingkat aktivitas fisik siswa di masa pandemi Covid-19 agar bisa digunakan untuk meningkatkan motivasi siswa dalam berlatih sehingga mendapatkan tingkat aktivitas fisik yang baik.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan penilitan deskriptif kuantitatif. Dengan menggunakan metode yakni metode survey dengan cara mengumpulkan data dari narasumbernya langsung dengan menggunakan kuesioner. Data yang sudah di terkumpul akan di olah menjadi data persentase dan diklasifikasikan untuk dijadikan sebuah kesimpulan. Untuk mendapatkan data atau informasi tentang bagaimana motivasi berlatih dan aktivitas fisik dalam mengikuti pencak silat Satria Tunggal di kota Lamongan peneliti menggunakan instrumen angket (kuesioner).

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 100 siswa lalu diambil sampel dengan teknik purposive sampling dimana siswa yang menjadi sampel adalah siswa yang aktif mengikuti latihan dengan jumlah 20 siswa.

The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) adalah dikembangkan untuk mengukur aktivitas fisik terkait kesehatan (PA) dalam populasi. Versi pendek IPAQ telah diuji secara ekstensif dan sekarang digunakan di banyak pembelajaran Internasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi karakteristik validitas dari IPAQ versi panjang (Hagströmer et al., 2006).

Konsumsi energi metabolik (MET) adalah rasio laju metabolisme di tempat kerja dan saat istirahat. Tingkat MET untuk setiap intensitas adalah aktivitas ringan 3,3 MET, aktivitas sedang 4,0 MET, dan aktivitas berat 8,0 MET. Sebagai contoh perhitungan total aktivitas fisik: individu yang melakukan aktivitas dengan intensitas sedang selama 30 menit dalam 3 hari. (Hasmi, 2017)

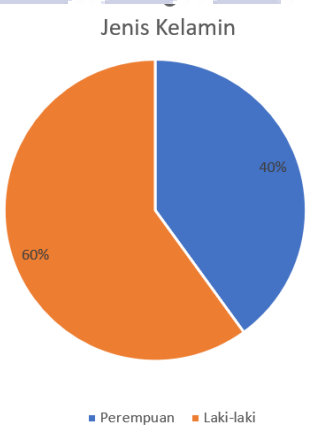
Analisis data merupakan kegiatan setelah mengumpulkan semua data responden atau sumber yang di jadikan sampel. Kegiatan dalam analisis data antara lain mengelompokkan data berdasarkan jenis responden dan variabelnya, membuat tabulasi data berdasarkan 2 variabel dari responden yang di jadikan sampel, memaparkan data untuk meneliti setiap variabel, untuk menjawab rumusan masalah dilakukan perhitungan, peneliti menggunakan teknik deskriptif kuantitatif (Rahmawati, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

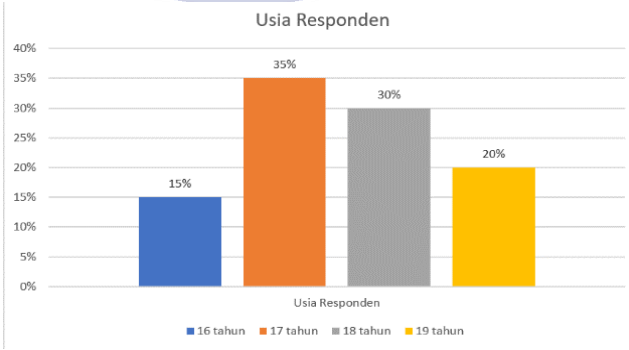
Hasil

Hasil Penelitian ini berupa motivasi berlatih dan tingkat aktivitas fisik siswa dari total 20 siswa yang menjadi sampel pada penelitian ini dan di ukur dengan mengisi angket kuantitatif dan angket IPAQ. Data dari subjek penelitian diolah menggunakan Microsoft Excel 2013 dan di jabarkan sebagai berikut:

Pada gambar 1 menunjukan jenis kelamin responden yakni 60% (12 orang) responden berjenis kelamin laki – laki dan 40% (8 orang) responden berjenis kelamin perempuan.



Gambar 1. Jenis Kelamin Responden



Gambar 2. Usia Responden

Pada tabel 2 menunjukan usia dari responden yakni 15% (3 orang) berusia 16 tahun, sedangkan 35% (7 orang) berusia 17 tahun, lalu 30%

(6 orang) berusia 18 tahun dan 20% (4 orang) berusia 19 tahun.

Tabel 3. Motivasi Siswa Pencak Silat Satria Tunggal Lamongan Tahun 2022.

Kategory	Nilai
Nilai Maksimum	120,00
Nilai Minimum	90,00
Mean	104,40
Modus	102,00
Mean	104,40

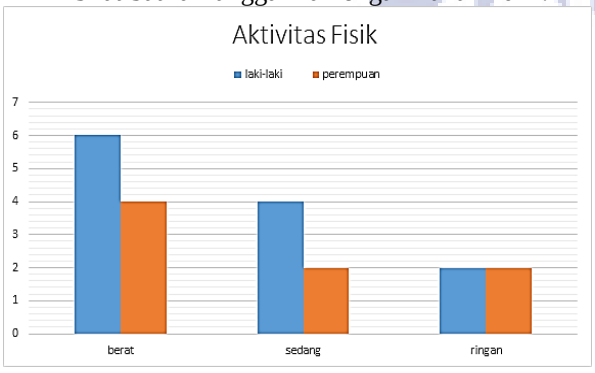
Pada Tabel 3 diperoleh hasil analisis deskriptif untuk data motivasi yang mengikuti pencak silat Satria Tunggal, didapat nilai maksimum sebesar 120.00 dan nilai minimum didapat sebesar 90.00. Untuk skor data motivasi diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 104.40, modus 102.00, median 102,50 dan standar deviasi sebesar 8,41. Distribusi Frekuensi motivasi keseluruhan siswa pencak silat Satria Tunggal Lamongan di masa pandemi Covid-19.

Tabel 4. Motivasi Keseluruhan Siswa Pencak Silat Satria Tunggal Lamongan Tahun 2022.

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	>110,06	5	25
Tinggi	100,5 - 110,06	9	45
Rendah	90,94 – 100,50	5	25
Sangat Rendah	< 90,94	1	5
	Jumlah	20	100

Pada Tabel 4 diperoleh data motivasi keseluruhan siswa sebesar 25% (5 orang) memiliki motivasi sangat tinggi dalam berlatih pencak silat, sebesar 45% (9 orang) memiliki motivasi tinggi dalam berlatih pencak silat, sebesar 25% (5 orang) memiliki motivasi rendah dan 5% (1 orang) memiliki motivasi sangat rendah.

Gambar 5. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Pencak Silat Satria Tunggal Lamongan Tahun 2022.



Hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik responden dengan kuesioner IPAQ. Didapatkan 10 siswa (50%), 6 siswa laki-laki dan 4 siswa perempuan melakukan aktivitas fisik tingkat berat yaitu 30 menit aktivitas tingkat tinggi selama lebih dari 3 hari, sehingga tingkat aktivitas fisiknya minimal 1500 MET, atau melakukan aktivitas yang tingkatannya rendah, sedang dan tinggi hingga mencapai total 3000 MET. Didapatkan 6 siswa (30%) 4 siswa laki-laki dan 2 siswa perempuan tingkat aktivitas fisiknya sedang dengan melakukan beberapa aktivitas fisik yaitu aktivitas tingkat tinggi dengan durasi minimal 20 menit selama lebih dari 2 hari, atau 4 hari aktivitas tingkat sedang dan rendah minimal 30 menit setiap harinya, atau kombinasi intensitas rendah, sedang dan tinggi untuk mendapatkan setidaknya total aktivitas fisik 600 MET , sisanya 4 (20%) 2 siswa laki-laki dan 2 siswa perempuan melakukan aktivitas fisik ringan dengan total kurang dari 600 MET, atau tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali dan tidak termasuk aktivitas sedang-berat..

Pembahasan

Motivasi merupakan keadaan internal tertentu yang mendorong dan mengarahkan tindakan seseorang menuju suatu tujuan. Berdasarkan hasil survei ditemukan bahwa motivasi siswa pencak silat Satria Tunggal Lamongan tergolong tinggi dengan presentase 70,00%. Sampel sebanyak 20 responden menunjukkan bahwa frekuensi kesediaan mengikuti latihan pencak silat adalah 70,00%. Berdasarkan data tersebut diperoleh 5 responden sangat termotivasi untuk mengikuti latihan pencak silat, lalu 9 responden yang memiliki motivasi tinggi untuk mengikuti latihan pencak silat, tersisa 6 responden yang kurang dan sangat kurang termotivasi untuk mengikuti latihan pencak silat. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2020) dengan judul Survei Minat, Motivasi Dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Dalam Mengikuti Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day Di Kota Semarang dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi masyarakat mengikuti olahraga rekreasi car free day tergolong tinggi.

Dari variable motivasi rata-rata tertinggi adalah pernyataan nomor 1 yakni “berolahraga merupakan kegiatan yang membuat tubuh sehat”, dengan rata-rata tertinggi adalah 3,90 (95%) presentasenya ada diantara interval 81,25% - 100%, sedangkan pertanyaan nomer 22 memiliki Rata-rata terendah yakni “saya berlatih pencak silat jika ada gelanggang matras saja” dengan rata-rata 3,00 (75%) pada interval antara 62,51% - 81,25%. Dari

presentasi tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi untuk mengikuti latihan pencak silat dapat dikategorikan dalam kategori tinggi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi siswa antara lain perhatian, prestasi, kepuasan, kepercayaan diri dan relevansi. Kebanyakan siswa yang datang mengikuti latihan pencak silat untuk menyegarkan diri setelah sibuk menjalani aktivitas sehari-hari.

Dari hasil analisis, aktivitas fisik berat cenderung laki – laki lebih sering melakukannya, sedangkan perempuan lebih sering melakukan aktivitas fisik di tingkat yang lebih ringan tetapi dengan jumlah waktu yang lebih banyak, jadi pada aktifitas fisik total tidak ditemukan perbedaan yang signifikan karena meskiun pria cenderung bekerja lebih keras daripada wanita, tetapi gender bukanlah faktor utama yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik, karena banyak wanita yang bekerja terus menerus pada tingkat yang lebih ringan sehingga menghasilkan MET yang tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Hasmi, 2017) dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Pasien Hemodialisis Kronik yang menunjukan hasil dimana gender bukanlah faktor utama yang mempengaruhi tingkat akivitas fisik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan ini dapat disimpulkan bahwa motivasi berlatih dan aktivitas fisik siswa pencak silat Satria Tunggal Lamongan di masa pandemi Covid-19 ini sangat baik. Pada variabel motivasi tergolong dalam kategori tinggi karena di pengaruhi beberapa faktor yakni faktor prestasi, kebutuhan, keuntungan dan hubungan interpersonal, Pada variabel aktivitas fisik nilai MET siswa laki-laki dan perempuan tidak ditemukan perbedaan yang signifikan jadi disimpulkan bahwa gender bukanlah factor utama yang bisa mempengaruhi aktivitas fisik seseorang.

Saran

Berdasarkan hasil dari kesimpulan di atas, dapat disampaikan saran sebagai berikut:

Tingginya motivasi berlatih siswa pencak silat Satria Tunggal di Lamongan, diharapkan pengurus inti di dalam perguruan Satria Tunggal bisa lebih menyediakan wadah dan membina siswa agar lebih berprestasi dan lebih termotivasi untuk berlatih agar mendapat tubuh yang sehat sehingga tidak terjangkit virus Covid-19.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meningkatkan jumlah sampel responden, kondisi lapangan, kondisi psikologis, dan kesediaan responden untuk membuat survei lebih akurat.

Bagi penulis yang menggunakan artikel ini sebagai bahan literasi, perlu diketahui bahwa penelitian ini membahas mengenai motivasi berlatih dan aktivitas fisik siswa Pencak Silat Lamongan di masa pandemi Covid-19 dan apa saja yang mempengaruhi motivasi dan aktivitas fisik, penelitian ini memiliki banyak keterbatasan di dalamnya. Dipahami bahwa ada banyak faktor dan hubungan yang dapat dibahas dalam studi lebih lanjut, atau variabel lain yang masih terkait dengan motivasi dan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(1), 88–100.

Asnaldi, A., Fik-Unp, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Jurnal Menssana, 3(2), 16. Https://Doi.Org/10.24036/Jm.V3i2.75

Hagströmer, M., Oja, P., & Sjöström, M. (2006). The International Physical Activity Questionnaire (Ipaq): A Study Of Concurrent And Construct Validity. Public Health Nutrition, 9(6), 755–762. Https://Doi.Org/10.1079/Phn2005898

Hasmi, C. H. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Pasien Hemodialisis Kronik. Jurnal Pembangunan Wilayah & Kota, 1(3), 82–91.

Hijrin Fitroni. (2021). Fenomena Peningkatan Motivasi Bersepeda Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Sporta Saintika, 6(1), 109–118.

Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). Motivasi Berprestasi Olahraga Pada Atlet Pelajar Ketika Pandemi Covid-19 Di Jawa Timur. 6356.

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

Novianto, M. A., W, M. I. N., & Wiyanto, A. (2021). Analisis Motivasi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Bersepeda Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Brebes. Jurnal Spirit Edukasia, 83–96.

Rahmat Efendi, T. J. (N.D.). Profil Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Bustahnul Hikmah Pada Masa Pandemi Covid-19 Rahmat Efendi , Tutur Jatmiko S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga , Fakultas Ilmu Olahraga , Universitas Negeri Surabaya. 147–154.

Rahmawati, M. (2020). Survei Minat, Motivasi Dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Dalam Mengikuti Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day Di Kota Semarang. Indonesian Journal For Physical Education And Sport.

Sudibjo, P., Intan Arovah, N., & Laksmi Ambardini, R. (2015). Tingkat Pemahaman Dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fik Uny. Medikora, 11(2), 183–203. Https://Doi.Org/10.21831/Medikora.V11i2.2816

Valerisha, A., & Putra, M. A. (2020). Pandemi Global Covid-19 Dan Problematika Negara-Bangsa: Transparansi Data Sebagai Vaksin Socio-Digital? Jurnal Ilmiah Hubungan Internasional, 0(0), 131–137. Https://Doi.Org/10.26593/Jihi.V0i0.3871.131-137

Vina Istyanah*, A. R. W. (2021). Identifikasi Kondisi Fisik Atlet Puslatda Jawa Timur Cabor Pencak Silat Selama Tfh Di Kondisi Pandemi Covid 19. Jurnal Prestasi Olahraga, 103–109. Https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Prestasi-Olahraga/Article/View/43116

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

Kustria, K. S., Agung Parwata, I. G. L., & Spyanawati, N. L. P. (2021). Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Peserta Didik Sma/Smk Di Kecamatan Rendang Di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 8(3), 173. Https://Doi.Org/10.23887/Jiku.V8i3.30646

Nugroho, M. S., & Yuliastrid, D. (N.D.). Dehidrasi Pada Tim Futsal Permata Fc Ponorogo.

Putu, I. G., Adi, N., Agung, A., & Perdana, O. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Di Masa Pandemi Covid 19. 1–5.

Rony Sulasmono. (2016). Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbolassb Tunas Jaya Sidoarjo Rony. Artikel E-Journal Unesa Analisis, 62–72.

Syarifudin, A. (2020). Tingkat Partisipasi Warga Desa Blawi Karangbinangun Lamongan Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Berdasarkan Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Selama Pandemi (Covid-19). 2507(February), 1–9.

Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. Journal Sport Area, 3(2), 140. Https://Doi.Org/10.25299/Sportarea.2018.Vol3(2).2245