

# TINGKAT MINAT MASYARAKAT DALAM OLAHRAGA DI RUMAH PADA SAAT PANDEMI *COVID-19*

Noni Puspita Sari

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[Nonisari16060474147@mhs.unesa.ac.id](mailto:Nonisari16060474147@mhs.unesa.ac.id)

## Abstrak

*Covid-19* adalah jenis penyakit baru yang dapat menular disebabkan oleh virus dari golongan *coronavirus*, dan dapat menular secara cepat antar manusia dengan menimbulkan infeksi saluran pernafasan. Melakukan olahraga pada saat terjadinya pandemi *covid-19* sangat penting guna menjaga sistem kekebalan tubuh dengan menjaga kesehatan tubuh dengan baik dan meningkatkan minat untuk melakukan olahraga membuat kondisi fisik manusia dapat terjaga. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui minat mahasiswa dalam berolahraga di rumah pada saat pandemi *covid-19* di Indonesia. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain non eksperimen. Populasi dan sampel menggunakan mahasiswa dan mahasiswi PKO (Pendidikan Keperawatan Olahraga) Universitas Negeri Surabaya sebanyak 667 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total* sampling, dilakukan selama kurang lebih 3 bulan. dan pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuisioner yang disebar langsung melalui google form dan disebar tiap kelas. Hasil penelitian minat mahasiswa dalam olahraga di rumah pada saat pandemi *covid-19* tergolong tinggi dengan hasil persentase yang didapat sebesar 64% menunjukkan bahwa terdapat minat dalam berolahraga di rumah yang cukup tinggi pada saat terjadinya pandemi *Covid-19* di Indonesia.

**Kata Kunci:** Minat, Olahraga, *Covid-19*.

## Abstract

*Covid-19* is a new type of infectious disease caused by a virus from the coronavirus class, and can be transmitted quickly between humans by causing respiratory infections. Doing exercises during the *covid-19* pandemic is very important in order to maintain the immune system by maintaining the body health and in increasing the interest in exercising so that human physical condition can be maintained. The purpose of this study was to determine student interest in exercising at home during the *Covid-19* pandemic in Indonesia. This research method used a descriptive quantitative approach with a non-experimental design. Students of PKO (Sports Coaching Education) Surabaya State University as many as 667 students were used as the population and sample. The technique used for sampling was total sampling technique which carried out for approximately 3 months. The data collection was done by filling the questionnaire which was distributed directly via google form and distributed to each class. The results of the research on student interest in exercises at home during the *Covid-19* pandemic were high, with a percentage of 64% indicating that there was a high interest in exercising at home at the time of the *Covid-19* pandemic in Indonesia.

**Keywords :** *Interest, Sport, Covid-19*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting bagi manusia. kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jasmani maupun rohani, agar tercegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes, obesitas, dan cedera. dengan melakukan olahraga tubuh kita akan menjadi sehat. Namun melakukan olahraga dapat juga meningkatkan prestasi jika cabang olahraga di gelutinya dilakukan dengan terus menerus dan mempunyai program yang terarah.

Menjaga kesehatan dengan baik maupun kondisi fisik manusia dapat menjaga nya dengan melakukan olahraga salah satunya, olahraga juga salah satu dasar kebutuhan manusia. Rasa cemas, stres meningkatkan kualitas tidur maupun energi, dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan olahraga (VicHealth, 2010:1). Faktor individu, lingkungan hingga faktor sosial budaya termasuk dalam dampak faktor pada olahraga, dan aspek jasmaniah, aspek rohaniah dan aspek sosial juga termasuk dalam spesifikasi dalam olahraga yang

dapat meningkatkan kesehatan tiap individunya. di era modern seperti ini masyarakat tidak bisa jauh dari aktivitas olahraga, baik untuk kesehatan diri maupun untuk meningkatkan prestasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat minat masyarakat olahraga di rumah pada pandemi covid-19. Salah satu faktor yang sangat berperan penting pada manusia termasuk dalam melakukan olahraga adalah minat yang di mana melakukan olahraga untuk menyalurkan hobi dan bakat yang disukai. Menurut Pratiwi (2015:1687) “Minat terhadap suatu kegiatan sangat berpengaruh untuk siswa untuk mengisi waktu luang untuk kegiatan yang positif dan bermanfaat bagi diri sendiri”. mahasiswa umumnya mengembangkan hobi dan bakat melalui cabang olahraga tertentu atau kegiatan lainnya. Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya khususnya mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga, sebagian mahasiswanya kecenderungan mengambil jurusan dengan didasari oleh minat, sebagian lagi mengambil karena dipengaruhi oleh temanya tidak sedikit pula karena pilihan orang tuanya. Hal ini sebagian mahasiswa di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga hanya melakukan kegiatan olahraga pada saat kuliah praktek di lapangan saja, dan di luar mata kuliah mereka tidak melakukan olahraga. Berhubung adanya *pandemi covid-19* ini kegiatan olahraga sangat penting untuk dilakukan, karena menjadi salah satu benteng menghadapi virus *corona*. Kesadaran minat mahasiswa melakukan kontribusi olahraga sangat penting untuk pembangunan individu yang sehat, terampil, cerdas dan tangguh. Sebagian mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga pada umumnya melakukan olahraga hanya di perkuliahan karena adanya mata kuliah praktek di luar lapangan, dan sebagian mahasiswa melakukan nya sebagai kebutuhan dasar untuk menjadi atlet kota/kabupaten, *club* ataupun atlet puslatda dan pelatnas. Pada saat terjadinya virus *corona* ini membuat sebagian mahasiswa hanya fokus pada kegiatan perkuliahan online saja, hingga tidak menyadari bahwasanya olahraga sangat dibutuhkan pada saat seperti ini, semakin padat aktivitas seseorang dapat mengabaikan untuk melakukan olahraga. Melakukan olahraga merupakan dasarnya kebutuhan tiap individu atau manusia dalam kehidupannya, demi terjaganya kesehatan dan kondisi fisik dengan baik. Melalui olahraga cara menjaga kesehatan dengan baik, tidak terjaganya kesehatan dengan baik akan sangat sulit melakukan aktivitas dalam tiap harinya. Untuk melakukan olahraga umumnya bisa dilakukan dirumah tanpa memerlukan peralatan contohnya *high knees* untuk paha dan betis lalu *burpee* untuk olahraga gerak keseluruhan tubuh, *squat*, *lunges* dan banyak lainnya. Di era modern seperti ini masyarakat tidak bisa jauh dari aktivitas olahraga, baik untuk kesehatan diri maupun untuk meningkatkan prestasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat minat masyarakat olahraga di rumah pada pandemi covid-19.

Manusia pada dasarnya melakukan aktivitas olahraga karena keinginan sendiri untuk melakukannya dan juga didasari minat yang sangat tinggi. Menurut Djamarah, dkk (2008:166) “minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keterikatan pada suatu hal aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan suatu diluar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, maka dengan sendirinya minat akan semakin besar”. Minat merupakan kemauan khusus terhadap sesuatu yang orang suka atau keinginan dalam diri seseorang yang menurut mereka menarik untuk dipelajari, seperti berolahraga atau hobi yang mereka sukai. Minat sendiri memiliki sifat pribadi, ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas tanpa adanya yang menyuruh, karena pada dasarnya minat diikuti rasa senang yang akhirnya memperoleh kepuasan. Hal ini didukung oleh Menurut Slameto (2010:180) “minat merupakan perasaan yang terjadi dari diri sendiri seperti ketertarikan pada suatu objek atau aktivitas yang dilihat.” Menurut Djaali (2011:121), “perasaan dalam hal sesuatu tanpa ada yang menyuruh termasuk arti dari minat, yang ditujukan dari seseorang yang menyukai suatu hal”. Yang dapat disimpulkan bahwa minat dilakukan dengan rasa senang dan menyukai sesuatu maka itu disebut dengan minat. Sedangkan minat menurut Slameto (2010: 57) menyatakan “Interest is persisting tendency to pay attention to end enjoy some activity and content”. Yang artinya minat adalah kecenderungan menetap untuk memberikan perhatian dan menikmati beberapa aktivitas dan merasakan kepuasan. Rasa minat terjadi atau timbul karena adanya keinginan atau kebutuhan setiap individunya. Seseorang yang mempunyai keinginan terhadap suatu yang ingin dilakukannya maka ia mempunyai rasa sikap yang positif dan merasakan kesenangan sendiri akan hal itu, sebaliknya perasaan tidak senang akan menghambat. Minat juga merupakan suatu ketertarikan rasa seseorang terhadap sesuatu yang menjadi rasa kesenangan sehingga seseorang itu menjadi lebih giat dan tertarik dalam melakukannya. Minat juga dapat diartikan sebagai suatu perasaan suka seseorang yang berhubungan dengan obyek diluar individu yang muncul dengan ketidaksengajaan dan gairah atau dorongan yang menyertai aktivitas tertentu. Dari rasa tersebut dapat mendorong setiap individu untuk berbuat sesuatu yang awalnya tidak suka menjadi suka dan keterbiasaan. Menurut Suryabrata (2010:66) “perasaan didefinisikan sebagai yang dialami dalam keadaan senang atau tidak senang dalam berbagai taraf” Macam-macam perasaan Suryabrata (2010:67-69) “perasaan dibedakan menjadi dua macam yaitu, perasaan jasmaniah dan rohaniah. Perasaan jasmaniah adalah perasaan yang berhubungan dengan perangsangan pada umumnya seperti perasaan segar, letih, sehat, lemah tak berdaya, dan sebagainya. Sedangkan perasaan rohaniah terdiri dari : intelektual kesusilaan, keindahan, sosial, harga diri, dan keagamaan. Dan Minat termasuk dalam kegiatan atau aktivitas yang sangat penting dan harus dilakukan

dalam kehidupan sehari-hari, seseorang akan melakukan kegiatan positif tersebut demi mencapai suatu tujuan yang mereka inginkan.

Olahraga adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan jasmani maupun rohani, dengan melakukan olahraga tubuh kita akan menjadi sehat. Olahraga biasanya sering dilakukan saat memiliki waktu senggang atau pun kebiasaan aktivitas yang dapat dilakukan, baik di rumah maupun di sekolah atau di tempat *fitness center*. Menurut Fauzi, Cipta S, dkk (2017:34) “olahraga tidak hanya sebagai kebutuhan, namun olahraga juga sebagai gaya hidup mencerminkan pribadi yang aktif dan sehat”. Olahraga juga termasuk bagian hidup dari sebagian masyarakat kota maupun desa. Manfaat dari olahraga pun sangat banyak dan segala penyakit juga bisa dihindari dengan teraturnya berolahraga. Manfaat olahraga juga mampu membantu seseorang untuk lebih percaya diri, memperlancar peredaran darah, meningkatkan kinerja otak agar memiliki konsentrasi yang sangat baik. Menurut Husdarta (2010:133) olahraga yang dirumuskan Dewan Eropa pada tahun 1980 yang berbunyi “olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan selama waktu luang”. Melakukan olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan begitu, penyerapan nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien, aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang terbaik. Dengan tujuan sebagai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani tiap manusia, olahraga bisa dilakukan oleh anak-anak, remaja, dan orang dewasa maupun lanjut usia selagi dia mampu. Berolahraga dilakukan setiap hari baik untuk tubuh, mengapa karena tubuh akan semakin bugar dan sehat karena seringnya kita berolahraga dengan minimal 30 menit dalam sehari. Manfaat olahraga juga dapat menyehatkan jantung, meningkatkan metabolisme dalam tubuh, memperlancar peredaran darah, dan membakar lemak pada tubuh. Menurut Mutohir dan Maksam (2007 : 2) “olahraga merupakan aktivitas yang harus dilakukan secara berulang, dan dilakukan dengan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Olahraga juga merupakan suatu upaya seseorang untuk dapat membantu menjaga kebugaran jasmani tiap individu (Mutohir dan Maksam, 2007 : 29).

Maraknya pandemi covid-19 pada tahun 2020 ini, membuat masyarakat Indonesia gempar. Menurut Shereen dan Adnan menyatakan (2020:91) “penyakit coronavirus 19 (COVID-19) adalah infeksi virus yang sangat mudah menular dan disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (SARA-CoV-2)”. Sebelum menjadi pandemi COVID-19 virus corona ini terjadi di penduduk kota Wuhan, Tiongkok pada akhir tahun 2019. Virus ini langsung menyebar luas dan

meningkat secara signifikan. Menyebar ke wilayah geografis lebih luas, seperti menginfeksi penduduk luar Wuhan, bahkan seluruh Tiongkok yang ditetapkan sebagai epidemi. Penyebaran ini berlanjut ke negara lain salah satunya negara Indonesia, mengakibatkan penularan lokal dan menimbulkan wabah di negara Indonesia saat ini yang sekarang disebut pandemi. Sampai saat ini semua masyarakat diimbau untuk melakukan *social distancing* agar tidak terjadi penularan virus, karena tidak bisa diketahui apakah individu tersebut positif terkena *corona* atau tidak. Maka dari itu setiap individu melakukan *social distancing* ketika keluar rumah karena kepentingan yang sangat mendesak. Menurut Wales (2020) “*Social distancing measures are an important part of mitigating pandemic. They complement individual approaches in decreasing the likelihood of its spread*” *Social distancing* merupakan penerapan menjaga jarak kurang dengan individu lain, maka dari itu kegiatan perkantoran, belajar mengajar, kegiatan yang mengumpulkan banyak massa, dan menghindari penggunaan kendaraan umum harus dilakukan oleh seluruh masyarakat supaya virus *corona* tidak berkembang dengan ganas dan memakan banyak korban jiwa. Dalam situasi saat ini dengan adanya pandemi covid-19 di Indonesia sangat berdampak pada dunia pendidikan, seluruh lembaga pendidikan hingga tenaga kerja diliburkan karena pemerintah pusat memberi kebijakan untuk memberhentikan sementara. Menurut Kusnayat, dkk (2020:2) “Penyebaran covid-19 meningkatkan perhatian Internasional seperti Pasien, tenaga kesehatan dan masyarakat umum termasuk siswa di lembaga pendidikan berada” kebijakan ini berupaya untuk mencegah penularan dari satu individu ke individu lainnya, akan tetapi pendidikan tidak diberhentikan begitu saja, seluruh perguruan tinggi menerapkan kuliah *online* di rumah. Yang di mana kuliah *online* di lakukan di rumah dengan menggunakan media *zoom* atau akses video yang menggunakan jaringan internet

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui minat mahasiswa dalam olahraga di rumah pada saat pandemi COVID-19 pada mahasiswa dan mahasiswi PKO (Pendidikan Keperawatan Olahraga) Universitas Negeri Surabaya. tempat penelitian dilakukan secara daring atau *online* dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus – Oktober 2020 pada masa pandemi covid-19. Adapun populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi PKO (Pendidikan Keperawatan Olahraga) Universitas Negeri Surabaya. dengan jumlah total populasi sebanyak 667 orang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini, menggunakan kuisioner. pertanyaan yang diajukan akan menggunakan *google form* dan disebar melalui tiap kelas masing-masing. Kuisioner yang diberikan kepada responden

menggunakan kuisioner tertutup, dengan jumlah 21 butir pertanyaan menggunakan skala *Guttman* dan memberikan alternatif 2 (dua) jawaban yang telah tersedia. Ya atau Tidak. Hasil dari opsi jawaban dari responden pada lembar kuisioner akan diberikan skor. Untuk jawaban (ya) diberikan skor satu dan untuk jawaban (tidak) diberikan skor nol. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu persentase dan rata-rata.

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di rumah peneliti sendiri, yaitu di Jalan Peneleh Dalam No 7 Kota Surabaya, selama kurang lebih 3 bulan karena adanya pandemi yang dimana harus melakukan *social distancing* yang telah di siarkan langsung oleh pemerintah dan tidak diperuntukkan keluar rumah jika tidak ada keperluan secara mendadak atau sangat penting. Dari penelitian yang telah dilaksanakan memperoleh hasil dari 353 mahasiswa dari total 667 mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. dengan memberikan 21 pertanyaan tertutup dalam bentuk *google form*. Setelah melakukan penelitian, langkah selanjutnya menghitung hasil data dari penelitian dianalisis menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase agar dapat mengetahui hasil minat olahraga mahasiswa olahraga di rumah pada saat pandemi *covid-19*.

Dari hasil penelitian dapat diperoleh hasil data terhadap minat olahraga mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Surabaya pada saat pandemi *covid-19* sebagai berikut:

Menghitung *Mean* (Rata-rata) :

$$Me = \frac{\sum x}{N}$$

$$Me = \frac{4772}{358}$$

$$Me = 13,5$$

Menghitung Persentase :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$$P = \frac{13,5}{21} \times 100\%$$

$$P = 64 \%$$

Dalam penelitian ini menunjukkan tiap angkatan yang mengisi kuisioner berbeda-beda, yang seharusnya tiap angkatan mengisi kuisioner sebesar 100% atau seluruh mahasiswa, tetapi yang mengisi kuisioner kurang dari 100%.

No	Angkatan	Total Mahasiswa	Total Responden	Persentase Responden Mengisi Kuisioner
1.	2016	134	92	59%
2.	2017	169	92	64%
3.	2018	175	86	67%
4.	2019	189	83	69%
		667	353	65%

Tabel 1. Persentase Mahasiswa Mengisi Kuisioner.

Adapun persentase dari jawaban mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Surabaya sebagai berikut:

No	Pertanyaan	Persentase	
		Ya	Tidak
1.	Apakah anda suka atau gemar dengan olahraga	64%	1%
2.	Apakah anda melakukan olahraga karena ingin menyalurkan hobi.	59%	6%
3.	Apakah anda berolahraga karena disuruh orang tua.	6%	59%
4.	Apakah anda berolahraga ingin menjaga kebugaran tubuh.	63%	2%
5.	Sebelum adanya pandemi <i>COVID-19</i> anda sudah terbiasa melakukan olahraga.	61%	4%
6.	Setelah terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> membuat anda ingin melakukan olahraga di rumah.	54%	11%
7.	Apakah pada saat situasi (pandemi <i>COVID-19</i> ) seperti ini minat dalam berolahraga anda <b>bertambah</b> .	59%	6%
8.	Apakah berolahraga pada saat terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> membawa dampak <b>buruk</b> atau <b>negatif</b> bagi anda.	7%	58%
9.	Apakah pada saat situasi seperti ini (pandemi <i>COVID-19</i> ) kegiatan olahraga termasuk aktivitas yang sangat penting bagi anda.	60%	5%
10.	Sebelum terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> lama waktu olahraga anda di rumah <b>kurang</b> dari 30 menit.	23%	42%
11.	Sebelum terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> lama waktu olahraga anda di rumah <b>lebih</b> dari 30 menit.	48%	17%
12.	Setelah terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> lama waktu olahraga anda di rumah <b>lebih</b> dari 30 menit.	59%	6%
13.	Sebelum terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> beban latihan anda <b>kurang</b> dari 50%. (pada saat melakukan latihan atau berolahraga).	21%	44%
14.	Sebelum terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> beban latihan anda <b>lebih</b> dari 50%. (pada saat melakukan latihan atau berolahraga).	46%	19%
15.	Setelah terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> beban latihan anda <b>lebih</b> dari 50%. (pada saat melakukan latihan atau berolahraga).	29%	36%
16.	Sebelum terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> frekuensi olahraga anda <b>tidak lebih</b> dari 3 hari atau 3 kali dalam seminggu.	23%	42%
17.	Sebelum terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> frekuensi olahraga anda <b>lebih</b> dari 3 hari atau 3 kali dalam seminggu.	47%	18%
18.	Setelah terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> frekuensi olahraga anda <b>lebih</b> dari 3 hari	37%	28%

atau 3 kali dalam seminggu.			
19	Olahraga yang anda lakukan di rumah pada saat terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> lebih dominan <b>tubuh bagian atas</b> seperti (dada, tangan, perut dan punggung).	46%	19%
20	Olahraga yang anda lakukan di rumah pada saat terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> lebih dominan <b>tubuh bagian bawah</b> seperti (pantat atau bokong, paha, dan kaki).	41%	24%
21	Olahraga yang anda lakukan di rumah pada saat terjadinya pandemi <i>COVID-19</i> dominan <b>seluruh tubuh</b> dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah.	54%	11%

Tabel 2. Persentase Responden Menjawab Kuesioner

## PEMBAHASAN

Rasa minat merupakan bagian awal dari motivasi seseorang untuk memiliki minat yang tinggi terhadap sesuatu aktivitas yang di lakukan dijalankan dengan rasa senang, semangat, dan gairah yang cukup tinggi hingga mendapatkan hasil yang baik, esensi minat juga awal timbulnya suatu rasa dengan kondisi yang dimana suka sesuatu kemudian timbul dorongan untuk melakukan aktivitas tersebut guna menjawab kondisi yang tercipta. Rasa minat untuk melakukan olahraga membentuk motivasi dalam berolahraga, seperti sikap positif yang di tujukan pada cabang olahraga yang di minatnya. Misalnya olahraga hoki, individu tersebut akan berusaha melakukan yang terbaik dengan progam latihan yang telah di berikan untuk mencapai tingkat keterampilan yang sangat optimal dalam cabang olahraga tersebut. Kondisi seperti inilah yang dapat mempengaruhi seperti merangsang individu untuk mempelajari teknik-teknik keterampilan gerak. Dapat dilihat juga dari hasil responden masih banyak mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Surabaya tidak mengisi kuesioner yang telah disebar oleh peneliti ke tiap pengurus kelas. Dan ini membuat hasil data tidak mencapai target yang diinginkan yaitu seharusnya responden 667 mahasiswa menjadi 353 mahasiswa yang mengisi kuesioner penelitian ini, tapi tidak menutup kemungkinan hasil yang didapat cukup baik untuk mahasiswa yang mempunyai minat olahraga pada saat situasi seperti ini. Di dalam olahraga pengaruh minat dalam melakukannya sangatlah penting, karena tiap individu harus mempunyai rasa tersebut demi kesehatan jasmani dan rohani nya. Manusia yang memiliki rasa suka terhadap sesuatu yang di lihatnya mempunyai potensi yang sesuai dengan apa yang di minatnya, hal ini dapat mempengaruhi tiap individu yang dimana rasa ketertarikan dapat berpengaruh dengan bakat yang dimiliki maupun kesehatan. Menurut Izazi & Kusuma (2020) “melakukan olahraga termasuk dalam faktor yang mempengaruhi sistem imun pada manusia, imunitas yang rendah akan menyebabkan mudahnya terpapar penyakit atau virus”. Dapat dilihat hasil responden menunjukkan bahwa

tingkat minat mahasiswa dalam berolahraga di rumah pada saat pandemi *covid-19* ini sangat tinggi karena mereka mengetahui bahwasanya olahraga sangatlah penting untuk membentengi kesehatan tubuh tiap individunya agar terlindungi dari virus. Semakin tinggi tingkat minat responden terhadap olahraga maka semakin baik mahasiswa dalam melakukan kegiatan yang sangat bermanfaat bagi dirinya sendiri. Hal ini di dukung oleh pernyataan Menurut Suhartini (2011:44) “minat seseorang dapat diekspresikan melalui pernyataan yang menunjukkan seorang lebih tertarik pada suatu obyek lain”. Melakukan olahraga bukan hanya dengan cara mengubah atau memperbaiki tubuh dengan mengubah kebiasaan sehari-hari dan lain sebagainya. Dapat dilakukan juga dengan cara mengupayakan dalam bentuk melakukan kegiatan yang bermanfaat atau positif di tiap harinya. Hal ini di dukung Menurut Mahfud, dkk (2020) “melakukan olahraga termasuk ke dalam bagian dari salah satu kehidupan salah satunya kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia”. Adanya rasa minat yang di miliki sendiri juga dapat memungkinkan individu untuk meningkatkan kesehatan jasmaninya, sehingga saat ini sering kali dari teman sebaya ataupun orang lain menyepelkan kesehatan di dalam tubuhnya. Menurut Ahmad (2013:58) “minat merupakan dorongan diri sendiri atau faktor yang menimbulkan ketertarikan secara efektif, yang dipilihnya suatu obyek atau kegiatan yang menguntungkan”. Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan studi yaitu peneliti tidak dapat terjun langsung ke mahasiswa atau mengetahui secara langsung pengisian kuesioner terhadap mahasiswa, karena adanya wabah covid-19 ini yang tidak di perbolehkan untuk keluar rumah jika tidak ada kepentingan secara mendadak. Hal ini di suarakan langsung oleh pemerintah untuk penerapan *work from home*, dengan keterbatasan ini terkadang jawaban yang diberikan oleh responden tidak menunjukkan keadaan responden sesungguhnya atau nyata. Adapun hal yang lainnya seperti kejujuran dalam pengisian kuesioner, dan pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil isian kuesioner sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang obyektif dalam proses pengisian seperti adanya kesamaan antar mahasiswa dalam pengisian kuesioner. Dan adapula terdapat beberapa responden tiap angkatanya yang tidak menjawab kuesioner atau mengisi *google form* yang sudah diberikan. Faktor yang mempengaruhi dari minat penelitian ini adalah diantara lain faktor lingkungan dan faktor dorongan diri dalam individu. Faktor lingkungan mempengaruhi minat dalam berolahraga di rumah, karena ketika lingkungan rumah atau masyarakat yang rutin melakukan olahraga akan mendorong masyarakat lainnya ikut serta dalam melakukan olahraga. Sedangkan faktor dorongan diri dalam individu, berpengaruh dari rasa keinginan hingga keterbiasaan terjadi bila ada dorongan dalam diri untuk melakukann kegiatan yang bermanfaat atau

positif pada saat terjadi pandemi seperti ini. Semakin besar minat atau rasa keinginan dalam diri sendiri maka semakin baik pula mahasiswa menjaga kebugaran tubuhnya dan termasuk menjaga pola hidup sehat diri sendiri. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa minat mahasiswa terhadap olahraga di rumah tergolong tinggi, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan melalui penyebaran angket melalui google form. Dengan mendapatkan hasil persentase sebesar 64% yang berminat dalam melakukan olahraga di rumah pada saat pandemi covid-19. Bahwasanya minat dipengaruhi oleh faktor dari tiap individu dari rasa tertarik terhadap kegiatan tertentu atau perhatian khususnya beraktivitas dalam olahraga, yaitu manusia akan melakukan suatu aktivitas untuk mencapai tujuannya tersebut dan olahraga juga termasuk dalam kebutuhan individu yang diharapkan dapat terpenuhi untuk kebutuhan jasmani maupun rohani, minat mahasiswa dalam melakukan olahraga ini didasari oleh rasa ketertarikan yang muncul dalam dirinya yang dimana ketertarikan terjadi karena situasi pandemi seperti ini dan kegiatan yang dimana diharuskan untuk melakukan kegiatan positif demi membentengi tubuh agar terhindar dari covid-19. Dalam pengambilan data pada penelitian ini ditentukan dari beberapa faktor internal meliputi rasa suka, perhatian, dan aktivitas. Sedangkan untuk faktor eksternal meliputi lingkungan, dengan minat yang cenderung tinggi pada masing-masing mahasiswa menjadi faktor utama pendukung terealisasinya aktivitas fisik yang dilakukan. Menurut Utami (2015:54) “mengetahui perubahan fisiologis tubuh di lihat pada saat seseorang melakukan olahraga, dengan perubahan optimal sesuai yang diharapkan”. Selama ini kegiatan fisik atau aktivitas di luar jam mata kuliah pada mahasiswa dan mahasiswi Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Surabaya sebagian hanya melakukan sebagai pengisi waktu perkuliahan saja, minat yang tinggi di tujukan karena mahasiswa paham akan manfaatnya kegiatan olahraga demi menjaga kebugaran jasmaninya dan meningkatkan kesehatan tubuh, tidak sekedar melakukan karna senang melainkan untuk berprestasi juga.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa minat mahasiswa terhadap olahraga di rumah tergolong tinggi, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan melalui penyebaran angket melalui google form. Dengan mendapatkan hasil enam puluh empat persen berdasarkan indikator dari faktor internal dan eksternal sebagai acuan untuk mengidentifikasi besar minat mahasiswa dalam melakukan olahraga di rumah sehingga memperoleh hasil tersebut.

## REFERENSI

- Ahmad, S. (2013). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta, Indonesia: Kencana Prenada Media Group.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Husdarta. (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Alfabeta.
- Izazi, F., & Kusuma, A. (2020). Hasil Responden Pengetahuan Masyarakat Terhadap Cara Pengolahan Temulawak (Curcuma Xanthorrhiza) dan Kencur (Kaemferia galanga) Sebagai Peningkatan Imunitas Selama COVID-19 dengan Menggunakan Kedekatan Konsep Program Leximancer. *Journal of Pharmacy and Science*, 05(02), 93–97.
- Kusnayat, A., Muiz, M., Sumarni, N., Mansyur, A., & Zaqiah, Q. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online di Era Covid-19 dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1, 153–165.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Indeks*. Jakarta, Indonesia: PT. Indeks.
- Mahfud, Imam, Gumantan, Aditya, Fahrizqi, & Eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA Journal Of “Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1).
- Pratiwi, P. (2015). Pemanduan Bakat dan Minat Cabang Olahraga Melalui Metode Sport Search pada Siswa SMP Negeri Se Kecamatan Karanganyar Kabupaten Demak Tahun 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 4(3).
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta.
- Suryabrata, S. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta, Indonesia: PT. Raja Grafindo Persada.
- Shereen, & Adnan, M. (2020). COVID-19 Infection: Origin, Transmission, and Characteristics of Human Corona Viruses. *Journal of Advanced Research*.
- Suhartini, Y. (2011). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Mahasiswa dalam Berwiraswasta. *Jurnal Akmenika UPY*, 7.

Utami, D. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 52–62.

VicHealth. (2010). Participation in Physical Activity. Australia: Victorian Health Promotion Foundation.

Wales, N. . (2020). *Evidence compendium and advice on social distancing and other related measures for response to an influenza pandemic.*