

TINGKAT PARTISIPASI WARGA DESA BLAWI KARANGBINANGUN LAMONGAN DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA BERDASARKAN MOTIVASI INTRINSIK DAN EKSTRINSIK SELAMA PANDEMI (COVID-19)

Ahmad Ridhoil Ahzami Rizal*, Mochammad Purnomo

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

*ahmadarizal16060474013@mhs.unesa.ac.id, pkoeurnomo@gmail.com

Abstrak

Olahraga merupakan aktivitas yang penting dalam kehidupan manusia, karena dengan olahraga, manusia dapat menunjang kesehatan dan aktivitas lainnya. Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif data. Dengan sampel sebanyak 20 sampel. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar tingkat partisipasi warga desa blawi karangbinangun lamongan. Hasil pada penelitian ini menunjukkan 12% pada hasil kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi motivasi seseorang (baik intrinsik maupun ekstrinsik) maka semakin tinggi pula tingkat partisipasi dalam melakukan olahraga.

Kata Kunci : Partisipasi dan Motivasi, Aktivitas Olahraga, Covid-19.

Abstract

Sport is an important activity in human life, because with exercise, humans can support health and other activities. Members of the human body, if they are never used for sports, will cause various diseases that will interfere with health. Exercise can help to train the muscles, blood circulation and oxygen in the body becomes smooth so that the body's metabolism becomes optimal. The body will feel fresh and the brain as a nerve center will work better. Some sports can be done both indoors and outdoors, such as indoor badminton and outdoor cycling. community participation in sports has a very high percentage of 11%, high 18%, moderate 45%, low 14% and very low 12%. Based on the results of this study, it can be concluded that the higher a person's motivation (both intrinsic and extrinsic), the higher the level of participation in sports.

Keywords: Participation and Motivation, Sports activity, Covid-19.

1. PENDAHULUAN

Untuk meningkatkan kualitas hidup yang terencana dengan berbagai gerakan yang teratur disebut dengan olahraga (Ridhowi & Syafii, 2018). Dalam berolahraga salah satu olahragawan yang berguna dalam menjadikan tubuh menjadi lebih bugar (Azzahra, 2020). Menurut Setiawan & Avandi (2018) pada masyarakat dalam melakukan setiap kegiatan, kesenangan, sebuah kepuasan disebut juga dengan aktivitas olahraga. Untuk melakukan pola hidup sehat dan gaya sehat itu dimulai dari kesadaran masyarakat agar pada generasi selanjutnya dapat meningkatkan dan mempertahankan kebugaran yang baik (Suwirman et al., 2020). Kebugaran jasmani pada diri seorang dapat dilihat dari *Sport Development Index* (Chernozub et al., 2019). Pada suatu kesuksesan dalam kegiatan maka tidak lepas dari dukungan masyarakat sekitar (Naser & Ali, 2016). Dari analisa yang saya dapatkan bahwa warga Desa Blawi Karangbinangun Lamongan partisipasi masyarakatnya terhadap olahraga itu masih rendah, karena warga Desa Blawi Karangbinangun Lamongan sibuk dengan aktivitasnya masing-masing.

Dalam perkembangan modern manusia lebih banyak menggunakan otak daripada tenaga fisik (Saputra & Hendra, 2020). Tenaga fisik menjadi pasif dan statis, baik jasmani maupun rohani tidak akan segar lagi sebagai akibat dalam menghadapi sebuah persoalan dan pekerjaan yang dilakukan terus menerus dan membosankan (Junaedi, 2016). Adapun untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia seutuhnya, tentu sangat perlu untuk mendapatkan dukungan dari berbagai faktor, diantaranya adalah faktor tingkat kebugaran jasmani (Occhino et al., 2013). Oleh karena itu agar kondisi fisik tetap terjaga dengan baik, maka perlu adanya aktivitas-aktivitas yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, maka kebugaran jasmani bagi seseorang untuk mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik (Jusuf & Raharja, 2019). Menurut Putranto & Kafrawi (2020) tingkat kebugaran yang tinggi dapat disebut dengan tidak lelah dari tubuh. Hal itu disesuaikan dengan tuntutan tugas maupun aktivitasnya dalam kehidupan sehari-hari (Maslennikov et al., 2019). Tubuh sehat akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan kemungkinan kecil untuk terkena virus dan bakteri jika hidup sehat dan menjaga pola hidup dengan benar (Parwata, 2015). Sehat adalah suatu kebutuhan dasar bagi manusia, kepentingan jasmani dalam pemeliharaan kesehatan tidak diragukan lagi,

karena semakin tinggi tingkat kesehatan, maka tingkat kebugaran jasmani akan semakin baik pula (Wahyu & Sulistyarto, 2020).

Pandemi virus corona adalah penyakit menular, virus ini bisa menyerang siapa saja. Virus corona bisa menginfeksi sistem pernapasan (Mitchell et al., 2020). Pada banyak kasus, virus ini hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan, seperti flu. Namun virus ini dapat menyebabkan infeksi pernapasan berat, seperti infeksi paru-paru (Pneumonia). Gejala pandemi virus corona menyerupai dengan dengan gejala flu, demam, batuk kering, sakit tenggorokan, dan sakit kepala. Dengan adanya olahraga masyarakat dapat mengatur sistem pernapasannya dengan baik dan akan

terlindungi seluruh anggota tubuh dari paparan pandemi virus Corona. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah adanya pandemi virus Corona (COVID-19). Warga Desa Blawi Karangbinangun Lamongan tidak semua warganya melakukan olahraga, akan tetapi adanya pandemi virus Corona (COVID-19) ini warga Desa Blawi Karangbinangun Lamongan melakukan olahraga agar mendapatkan kebugaran jasmani dan kekebalan tubuh tetap stabil. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti aktivitas Olahraga yang dilakukan oleh warga disaat pandemi virus Corona (COVID-19) ini dengan judul “Tingkat Partisipasi Aktivitas Olahraga Warga Desa Blawi Karangbinangun Lamongan Dalam Kebugaran Jasmani Dimasa Pandemi Virus Corona (COVID-19)”.

(Nirmala et al., 2020)

2.. METODDE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif yaitu jenis penelitian pada penelitian ini dengan menggunakan metode yang tidak eksperimen (Maksum, 2018). Penelitian ini membahas tentang “Tingkat Partisipasi Aktivitas Olahraga Warga Desa Blawi Karangbinangun Lamongan Dalam Kebugaran Jasmani Dimasa Pandemi Virus Corona. Masyarakat desa blawi ialah populais pada pnelitian ini. Sampel peneliti ini rakyat yang berpatrisipasi desa blawi. berpartisipasi dalam aktivitas olahraga selama Pandemi Covid-19. Pengumpulan data menggunakan angket dengan menyebarkan angket yang dibuat dalam bentuk *google form* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *random sampling*. Pada penelitian ini instrumen penelitiannya sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Tabel 1. Kuesioner Validitas

soall Nomer	validitas	r-tabel
1	0.644	0.482
2	0.525	0.482
3	0.484	0.482
4	0.663	0.482
5	0.573	0.482
6	0.698	0.482
7	0.483	0.482
8	0.512	0.482
9	0.762	0.482
10	0.504	0.482
11	0.558	0.482
12	0.586	0.482
13	0.518	0.482
14	0.672	0.482
15	0.611	0.482
16	0.762	0.482
17	0.578	0.482

(Nirmala et al., 2020)

Tabel 2. Reliabilitas Kuisioner

Cronbach's Alpha	Allpha based iitem	itemss
.873	.875	23

Tabel 2. Reliabilitas Kuisioner

Cronbach's Alpha	Allpha based iitem	itemss
.873	.875	23

Mengenai proses penelitian dapat dilihat data dibawah ini.

a. Pengamatann/*obserrvasi*

Pengumpulan data dengan melakukan secara langsung datang ke lapangan dan melalui waancara dengan naraasumber, ingin tahu lebih jelas bagaimana prossnya peneliti langsung melakukan obserfer dengan subjek yang akan diteliti dapat disebut juga dengan observasi (Yusuf, 2016).

b. Angket

Angket dapat disebut dengan alat pada hal tekknik pengumpulan data secara tidak langsung (Sugiyono, 2017). Angket berisikan tentang sejumlah pernyataan yang harus dijawab atau direspn oleh responden (Sugiyono, 2011). Angket yang diberikan berisi tentang kisi-kisi Tingkat Partisipasi Aktivitas Olahraga Warga Desa Blawi Karangbinangun Lamongan Dalam Kebugaran Jasmani Dimasa Pandemi Virus Corona. Dengan memmberikan tanda centang unuk mengisi jawaban kuesioner.

(SS) : Sangat Setuju

(S) : Setuju

(TS) : Tidak Setuju

(STS) : Sangat Tidak Setuju

Proses peneliti melakukan kegiatan penelitian dengan menggunakan teknik analisis data yang dilakukan melalui mendeskripsikan hasil dari penelitian berupa angket.

a. Pencatatan

Pada penelitian mengenai pencatatan dilakukan ketika responden selesai melakukan menjawab pertanyaan dari kuisioner dengan penelitian melakukan mengolah data dengan pencatatan.

b. Pengelompokan data

Berdasarkan olah data dari hasil kuisioner, data tersebut dikelompokan sesuai masalah dan jawaban pertanyaan dari draft pertanyaan. Dalam pengelompokan data ini, sangat penting sehingga data yang kita peroleh segera dikelompokan agar benar sesuai dengan pengolahan data dengan apa yang di harapkan peneliti.

2. HASIL

Masyarakat Desa Blawi sebanyak 100 populasi yang dilakukan penelitian selama 2 minggu dalam penelitian tersebut. Hasil penelitian yang telah dilakukan memberikan hasil sebagai berikut :

1. Faktor Instristik

Tabel 3. Faktor Instristik

Kategori	Faktor Instristik
Tinggi Sekali	13
Tinggi	17
Sedang	48
Rendah	11
Rendah Sekali	11
Jumlah	100

Berdasarkan tabel diatas, tingkat partisipasi melakukan aktivitas olahraga. Berjumlah 48 orang dengan 17 orang kategori tinggi. sekali berjumlah 11 orang.

c. Analisis Data dan Validasi Angket

Setelah dilakukan pengolahan data dan responden selesai melakukan pengisian angket yang telah divalidasi, selanjutnya data dilakukan pengurutan sesuai analisis rumusan masalah dengan menganalisis ditunjang melalui studi pustaka yang sesuai.

Rumus yang digunakan :

$$P = \frac{\sum X}{\sum xi} \cdot 100\%$$

$$\sum xi$$

P : hasil persentase

$\sum x$: jumlah nilai jawaban responden

$\sum xi$: jumlah nilai ideal

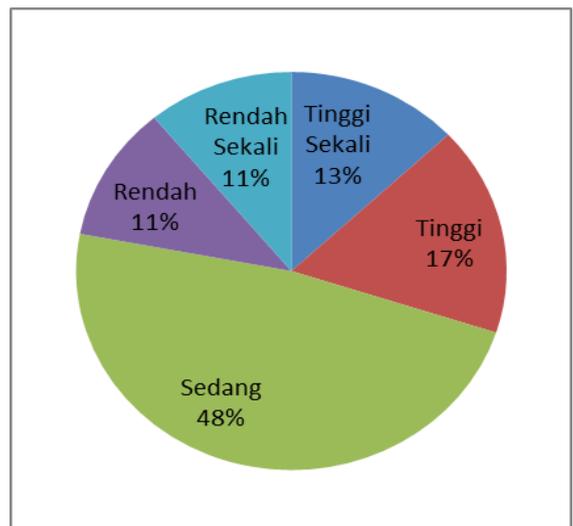


Diagram 1. Tingkat partisipasi faktor instristik

Partisipasi melakukan aktivitas olahraga dalam hal hasil diagram diatas menunjukkan bahwa suatu tingkat instristik dengan hasil persentase pada kategori rendah sekali sebesar 11%, sedang sebesar 48%, tinggi sebesar 17%, dan tinggi sekali sebesar 13 %.

2. Faktor ekstrinsik

Tabel 4. Motivasi

Kategori	Motivasi Ekstrinsik
Tinggi sekali	14
Tinggi	11

Sedang	53
Rendah	14
rendah seakli	12
Jumlah	122

Dari data yang dihasilkan pada partisipasi melakukan aktivitas fisik pada faktor instristik pada kategori rendah seakli berjumlah 10 orang, kategori rnedah sebesar 13 orang, sedang dengan sebanyak 52 orang, dengan tinggi sekalu 10 orang.

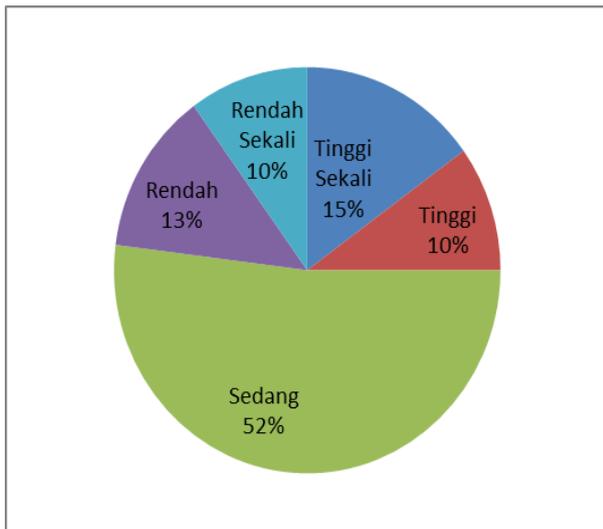
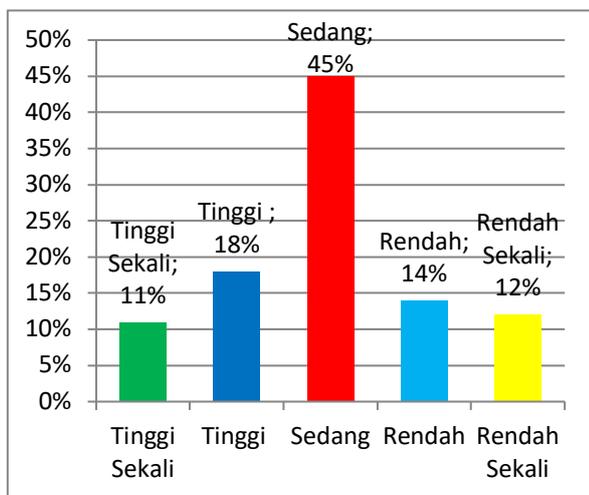


Diagram 2. Faktor ekstrinsik

Dengan dilakukan pengolahan data maka data menunjukkan dengan tingkat dengan faktor intrinsik dengan sebanyak kategori rendah seakli sebanyak 10%, rendah sebanyak 13%, tinggi sebanyak 15% orang.



Grafik 1. Total Faktor isintrinsik dan esktrinsik

Pada pengolah data maka didapatkan hasil pada faktor tingkat partisipasi melakukan aktivitas fisik dengan persentase kategori rendah sebanyak 12%, rendah sekali 14%, sedang sebanyak 45%, tinggi sebanyak 18%, tinggi sekali sebanyak 11%.

4. PEMBAHASAN

Dengan mengetahui pada penelitian ini tingkat partisipasi aktivitas olahraga warga desa blawi karangbiangun lamongan dalam kebugaran jasmani di masa pandemi virus corona. Pada faktor ekstrinsik dan intrinsik dengan berbagai macam dorongan motivasi dapat membuat seseorang untuk gemar melakukan aktivitas olahraga, salahsatunya dapat menarik minat masyarakat melalui olahraga prestasi. Dengan adanya faktor dari luar maupun dalam melakukan olahraga prestasi.

a. Faktor intrinsik

Setelah dilakukan pengolahan data maka dapat menunjukkan hasil dari penelitian ini dengan tingkat motivasi intrinsik pada tingkat prestasi peneliti menghasilkan adanya hubungan antara peningkatan keinginan berpartisipasi untuk melakukan aktivitas olahraga masyarakat desa blawi selama masa pandemi corona, dengan menunjukkan adanya peningkatan tingkat motivasi intrinsik.

b. Faktor ekstrinsik

Dengan selesai dilakukan pengolahan data maka dapat diketahui hasil yang dilakukan dengan menunjukkan pada faktor ekstrinsik adanya peningkatan dalam hubungan antara tingkat motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik pada partisipasi melakukan aktivitas fisik selama masa pandemi pada masyarakat desa blawi dengan menggunakan kaian teori jumlah motivasi ekstrinsik memiliki persentase yang paling banyak.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Setelah dilakukan pengolahan data yang tertuang pada hasil dan dijelaskan pada pembahasan maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut.

1. Semakin tinggi motivasi (baik intrinsik maupun ekstrinsik) seseorang, maka semakin tinggi tingkat partisipasi untuk melakukan aktivitas olahraga.
2. Yang menyebabkan masyarakat memiliki motivasi untuk berpartisipasi dalam melakukan aktivitas

fisik pada faktor ekstrinsik dan faktor insrisnik dengan hanya pengaruh dari kedua hal tersebut.

3. Dengan diketahui faktor motivasi desa blawi menunjukkan jumlah persentase pada kategori rendah sekali sebanyak 12%, rendah sebanyak 14%, sedang sebanyak 45%, tinggi sebanyak 18%, dan tinggi sekali 12%.

Rekomendasi

Untuk melaksanakan pola hidup sehat dan agar memiliki motivasi dan minat yang tinggi masyarakat harus berpartisipasi dengan melakukan aktivitas fisik baik secara mandiri dirumah maupun secara bersama-sama sesuai anjuran protokol kesehatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran tuhan yang maha esa karena atas berkat rahmat serta karuniannya maka penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Tingkat Partisipasi Aktivitas Olahraga Warga Desa Blawi Karangbinangun Lamongan Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Berdasarkan Motivasi Ekstrinsik Dan Intrinsik Selama Pandemi (Covid-19)”. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga, sahabat serta umatnya hingga akhir zaman. Keberhasilan penulisan penelitian ini tentu tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada: Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd, M.Kes., selaku dosen pembimbing artikel ilmiah yang dengan sabar memberi bimbingan, arahan, dan juga motivasi dalam penyusunan artikel ilmiah ini. Dr. Azizati Rochmania, Sp.KFR Dan Dr. Nurkholis, M.Pd. selaku dosen penilaian artikel ilmiah yang memberikan saran dan masukan yang membangun untuk penyempurnaan penyusunan artikel ilmiah. Penulis membutuhkan masukan saran dan kritik yang bersifat membangun. Harapan penulis semoga artikel ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua orang untuk ke depan nya. Aminn. Semoga dengan terselesaikannya artikel ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi yang membaca.

REFERENSI

Azzahra, N. F. (2020). Mengkaji Hambatan Pembelajaran Jarak Jauh di Indonesia di Masa Pandemi Covid-19. *Center for Indonesians Policy Studies*, 19(2), 1–9.

Chernozub, A., Danylchenko, S., Imas, Y., Ieremenko, N., Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Potop, V., Cynarski, W. J., & Gorashchenco, A. (2019). *Peculiarities of correcting load parameters in power training of mixed martial arts athletes*.

JUNAEDI, A. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten

Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834–842.

Jusuf, J. B. K., & Raharja, A. T. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tennis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 70–79.

Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (edisi kedua)*. Surabaya: Unesa University Press.

Maslennikov, A., Soloviev, M., Vakalova, L., Zaiko, D., & Dmitriev, I. (2019). Improvement of physical condition of football referees by athletics. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 8–15. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1002>

Mitchell, S., Mitchell, S. A., Oslin, J., & Griffin, L. L. (2020). *Teaching sport concepts and skills: A tactical games approach*. Human Kinetics Publishers.

Naser, N., & Ali, A. (2016). A descriptive-comparative study of performance characteristics in futsal players of different levels. *Journal of Sports Sciences*, 34(18), 1707–1715.

Nirmala, P. O., Medida, V. A., & Widiyanti, V. A. (2020). Peran Orang Tua Dalam Pendampingan Belajar Daring. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3u SE-Articles).

Occhino, J., Mallett, C., & Rynne, S. (2013). Dynamic social networks in high performance football coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(1), 90–102.

Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan recovery dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasii*, 1(1), 2–13.

Putranto, J. P., & Kafrawi, F. R. (2020). ANALISIS KEMAMPUAN PASSING DAN SHOOTING PEMAIN FUTSAL PUTRA KABUPATEN MAGETAN PADA PERTANDINGAN BABAK PENYISIHAN GRUP PRA PORPROV JAWA TIMUR TAHUN 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1).

Ridhowi, M., & Syafii, I. (2018). ANALISIS PENGETAHUAN PELATIH SEKOLAH SEPAKBOLA TERHADAP PENGETAHUAN LATIHAN HOLISTIK DI KABUPATEN JOMBANG. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3).

Saputra, D. I. M., & Hendra, J. (2020). TINJAUAN KETERAMPILAN BANTINGAN PADA ATLET GULAT KABUPATEN BUNGO. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(2), 270–279.

Setiawan, M. I., & Avandi, R. I. (2018). ANALISIS PENGETAHUAN DAN PENERAPAN RECOVERY PELATIH TERHADAP ATLET BOLABASKET CLS KU-16. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono, P. (2011). *Metodologi penelitian kuantitatif*

kualitatif dan R&D. *Alpabeta, Bandung*.

- Suwirman, S., Yaslindo, Y., Edwarsyah, E., & Sasmitha, W. (2020). Bimbingan Teknis Pada Guru PJOK Dalam Peningkatan Kompetensi Guru Melalui Pencak Silat Di Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 56–67.
- WAHYU KUSUMA, B., & Sulistyarto, S. (2020). Analisis Pertandingan Tim Surabaya Bhayangkara Samator Pada Final Livoli Divisi Utama 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3).
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.