

TINGKAT MINAT PELAJAR DALAM OLAHRAGA DI RUMAH PADA SAAT PANDEMI COVID-19

Gilang Wahyudi

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

gilang.17060474071@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 10-06-2024; **Direview:** 10-06-2024; **Diterima:** 15-06-2024;
Diterbitkan: 15-06-2024

Abstrak

Covid-19 merupakan penyakit jenis baru yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut *coronavirus 2* (SARA-CoV-2) yang bisa menular dengan cepat, menyebabkan beberapa gangguan terhadap tubuh kita seperti gangguan pada ginjal, gangguan pada sistem pernapasan, dan infeksi pada paru-paru. Melakukan kegiatan olahraga pada masa pandemi *Covid-19* berguna untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Tujuan dari penelitian ini guna mengetahui minat pelajar dalam berolahraga di rumah pada saat pandemi *covid-19* di SMA Labschool UNESA. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain non eksperimen. Subyek penelitian yang digunakan adalah siswa dan siswi SMA Labschool UNESA sebanyak 329 pelajar. Pengumpulan data sendiri dilakukan dengan cara mengisi kuesioner yang berbentuk *google form* yang sudah disebar kepada siswa dan siswi melalui grup kelas. Hasil dari penelitian minat pelajar dalam olahraga di rumah pada saat pandemi *covid-19* tergolong tinggi dengan presentase yang didapat sebesar 71% tersebut menunjukkan bahwa minat dalam berolahraga di rumah cukup tinggi pada masa pandemi *Covid-19* di Indonesia.

Kata Kunci: Minat, Pelajar, Olahraga, di rumah, *Covid-19*, dst

Abstract

Covid-19 is a new type of disease caused by respiratory syndrome coronavirus 2 (SARA-CoV-2) which can spread quickly, causing several disorders to our bodies such as kidney disorders, respiratory system disorders, and lung infections. Doing sports during the *Covid-19* pandemic is useful for maintaining health and boosting the immune system. The purpose of this study was to determine student interest in exercising at home during the *covid-19* pandemic at UNESA Labschool SMA. The method used in this study uses a quantitative descriptive approach using a non-experimental design. The population and sample used were 329 students from SMA Labschool UNESA. The sampling used total sampling technique. Data collection itself is done by filling out a questionnaire in the form of *google form* which has been distributed to students and students through class groups. The results from the study of student interest in sports at home during the *COVID-19* pandemic were relatively high with a percentage obtained of 71%, indicating that interest in exercising at home was quite high during the *Covid-19* pandemic in Indonesia.

Keywords: *Interests, student, Sports, at home, Covid-19*, etc.

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang memiliki berbagai tujuan didalamnya seperti meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani sehingga meningkatkan imun tubuh kita agar tercegah dari berbagai penyakit seperti penyakit jantung, obesitas, diabetes, cedera fisik, dan lain sebagainya. Dengan melakukan kegiatan olahraga bisa menjaga tubuh tetap sehat juga dikarenakan olahraga membuat metabolisme didalam tubuh berjalan dengan lancar dan membuat organ-organ didalam tubuh bisa bekerja dengan sebagaimana fungsinya. Namun pada kenyataannya tidak semua orang bisa sadar betapa pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan melakukan aktivitas olahraga secara teratur (Judi & Mahardika, 2021:95). Ada beberapa faktor yang berdampak pada aktivitas olahraga seperti faktor individu, faktor lingkungan, hingga faktor sosial dan budaya. Ada beberapa aspek juga yang termasuk dalam spesifikasi olahraga yang bisa meningkatkan kesehatan jasmani maupun rohani tiap individu seperti aspek rohaniah, aspek jasmaniah dan aspek sosial.

Pelajar Sekolah Menengah Atas pada dasarnya mempunyai minat terhadap aktivitas fisik seperti halnya berolahraga, di SMA Labschool UNESA sendiri terdapat beberapa kegiatan ekstra seperti futsal, renang, *dance*, dan lain sebagainya dimana aktivitas tersebut berperan dalam membentuk karakter pelajar menjadi lebih tangguh dan tangkas dalam melakukan kegiatan fisik dan berprestasi. Namun saat terjadinya pandemi *Covid-19* membuat kita tidak bisa melakukan kegiatan olahraga di rumah ataupun di sekitar kawasan rumah, akan tetapi selama itu tetap menerapkan protokol kesehatan dengan menjaga jarak dan tidak lupa mencuci tangan setelah melakukan aktivitas di luar rumah serta memakai masker (Putri et, 2020:115). aktivitas fisik sangat penting dilakukan karena menjadi salah satu sarana untuk membentengi tubuh kita terhadap serangan *Covid-19*. Ketika pada masa paling kritis *Covid-19* sampai munculnya tagar “di rumah aja” di berbagai media digital sebagai himbauan untuk menaati protokol kesehatan (Yanuarita & Haryati, 2021:59).

Pada pandemi *Covid-19* menjadikan pelajar hanya berfokus terhadap kegiatan pembelajaran *online* saja, sehingga membuat beberapa pelajar lupa betapa pentingnya melakukan olahraga pada masa pandemi *Covid-19* seperti saat ini. Beberapa siswa dan siswi mengeluh tentang pemberian tugas yang banyak dan belum lagi masalah seperti paket internet habis, gangguan jaringan, lampu dan lain sebagainya (Siahaan, 2020:2). Untuk melakukan kegiatan olahraga pada umumnya bisa saja dilakukan didalam rumah tanpa membutuhkan tambahan alat olahraga sekalipun, contohnya melakukan *work out*, yoga, *push up*, *sit up*, *back up*, senam aerobik, dan lain sebagainya yang dimana berperan penting dalam menjaga kebugaran.

Masih meningkatnya kasus *Covid-19* pada tahun 2021 ini. Masih menjadi kecemasan bagi masyarakat Indonesia. Novel *coronavirus* 2019 (2019-nCoV) atau yang biasa disebut dengan nama *coronavirus* ini bisa menyebabkan beberapa gangguan terhadap tubuh kita seperti gangguan pada ginjal, gangguan pada sistem pernapasan, dan infeksi pada paru-paru (Putri et, 2020:116). Virus *corona* jenis baru yang sudah ditemukan terinfeksi pada manusia sejak kejadian besar di Wuhan Cina pada Desember 2019. Kemudian dengan para ahli diberi nama dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* yang biasa disingkat (SARS-COV2).

Covid-19 sendiri merupakan penyakit yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut *coronavirus 2* (SARA-CoV-2) yang merupakan infeksi virus yang penyebarannya sangat mudah (Shereen, 2020:91). *Covid-19* sendiri terjadi pertama kali di Wuhan, Tiongkok tepatnya pada akhir tahun 2019 sebelum menjadi pandemi *Covid-19* sampai saat ini. Virus ini tergolong sangat cepat penyebarannya, luas, dan meningkat secara signifikan. Masih menjadi momok yang menakutkan saat penyebaran di Wuhan, Cina dikarenakan banyaknya masyarakat wuhan yang merasakan sesak nafas, kejang-kejang, sampai akhirnya tak sadarkan diri (Yanuarita & Haryati, 2021:59).

Menurut Torales, dkk (2020:317) wabah ini menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan psikologi bagi manusia seperti insomnia, depresi, gangguan saluran pernafasan, stress, kecemasan, emosional, dan ketakutan secara global. Penyebarannya sendiri tidak hanya sebatas di Cina bahkan penyebarannya berlanjut ke negara lain dan salah satunya sendiri di Indonesia. Manusia sendiri merupakan makhluk sosial yang biasa melakukan interaksi secara langsung hal ini membuat penyebaran *Covid-19* meningkat dengan pesat (Siahaan, 2020:2). Ada pula permasalahan yang timbul ketika melakukan kegiatan pembelajaran *online* adalah akses informasi yang terkadang terhambat karena jaringan yang tidak stabil (Siahaan, 2020:3).

Minat merupakan suatu keinginan khusus terhadap suatu hal tertentu yang muncul dikarenakan perasaan suka ataupun keinginan yang ada dalam diri seseorang yang menarik untuk dilakukan, seperti halnya melakukan kegiatan berolahraga ataupun menjalankan hobi yang lainnya (Suhartini, 2011:44). Berdasarkan pendapat Harvianto (2019:17) Minat adalah salah satu aspek psikologis yang bisa mempengaruhi kehidupan dalam menjalankan aktivitas sehari – hari, sehingga antara aspek psikologi dalam berolahraga tidak bisa dipisahkan. Rasa minat dalam diri seseorang tidak akan terjadi jika tidak ada berbagai unsur kebutuhan pada tiap individu (Djaali, 2011:122). minat seseorang bisa diekspresikan melalui sebuah pernyataan yang menunjukkan ketertarikan seseorang terhadap objek tertentu. Minat sendiri merupakan ketertarikan yang timbul dalam diri terhadap suatu objek ataupun aktivitas yang sudah dilihat (Slameto, 2010:180).

Menurut Slameto (2010:57) dimana minat merupakan sebuah kecenderungan untuk menetap atau memberikan perhatian serta menikmati aktivitas dan mendapatkan kepuasan. Hal ini akan dirasakan oleh seseorang yang sudah menemukan minat terhadap sebuah objek tertentu yang dimana ketika melakukan hal tersebut seseorang akan mendapatkan ketenangan dan kesenangan ketika melakukannya. Hal ini juga didukung oleh pendapat Djaali (2011:121) bahwa

perasaan yang timbul akan suatu hal tanpa ada paksaan termasuk arti dari minat, yang diungkapkan seseorang atas perasaan menyukai suatu hal.

Menurut pendapat Shaleh & Wahab (2004:264) ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi minat dalam diri seseorang Faktor dorongan dari dalam diri tiap individu, Faktor motivasi baik dari diri sendiri ataupun dari orang lain, dan Faktor emosional tiap individu.

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani maupun rohani. Olahraga sendiri biasanya dilakukan untuk mengisi waktu senggang ataupun bagi pelaku olahraga sendiri berolahraga sudah menjadi suatu kebutuhan yang harus dilakukan setiap hari, baik itu dilakukan di tempat kebugaran seperti GYM, sekolah ataupun di rumah. Berolahraga sendiri bukan hanya sebagai kebutuhan, tapi olahraga juga menjadi gaya hidup sehat yang mencerminkan pribadi yang baik, sehat dan bugar. Berdasarkan pendapat Husdarta (2010:133) olahraga merupakan sktivitas fisik yang spontan, bebas, dan dilaksanakan pada saat waktu luang.

Olahraga sendiri mempelajari perubahan fisiologis pada tubuh ketika melakukan aktivitas olahraga dengan membuat program latihan olahraga guna mendapatkan hasil yang maksimal (Utami, 2015:54).

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang dan sistematis sebagai dorongan, pembinaan, dan mengembangkan segala potensi yang ada seperti jasmani, rohani, dan sosial (Mutohir, T.C.,& Maksum, 2007:2). Melakukan aktivitas olahraga juga memberikan banyak manfaat bagi tubuh kita. Menurut Mutohir, T.C.,& Maksum (2007:3) olahraga menjadi upaya seseorang untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tiap individu. Adapula beberapa manfaat yang didapatkan setelah melakukan aktivitas olahraga seperti meningkatkan masa otot dan kepadatan tulang, meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperlancar metabolisme tubuh, Mengurangi resiko terserang penyakit jantung

dan tekanan darah tinggi, meningkatkan kinerja fungsi jantung, dan meningkatkan sistem imun.

Olahraga pada dasarnya dibagi menjadi 2 jenis yaitu olahraga aerobik merupakan aktivitas fisik yang membutuhkan oksigen guna pembebasan energi yang dibutuhkan secara terus-menerus dengan menggunakan otot-otot besar seperti otot tungkai menggunakan frekuensi latihan 3x, dan olahraga anaerobik merupakan aktivitas fisik yang tidak membutuhkan oksigen dalam pembebasan energi yang dibutuhkan, dengan bergantung kepada cadangan energi yang disimpan oleh otot serta hasil dari proses glikolisis (Harahap&Pahutar, 2018:96–97).

Terjadinya kondisi pandemi *Covid-19* sekarang membuat pelajar mengalami hambatan dalam melakukan kegiatan pembelajaran dan kegiatan yang berada di luar rumah ataupun aktivitas lainnya, serta penerapan *Work From Home* yang dimana membuat siswa dan siswi tidak bisa melakukan kegiatan di luar seperti biasanya. Menjadikan pelajar pada masa pandemi ini hanya berfokus dengan kegiatan pembelajaran daring atau online sehingga mengakibatkan siswa dan siswi kurang berminat untuk melakukan kegiatan olahraga di rumah dengan berbagai alasan seperti kondisi rumah yang tidak memungkinkan dan lain sebagainya. beberapa penelitian menunjukkan jika tubuh kita kurang melakukan gerak itu bisa menyebabkan menurunkan daya tahan tubuh. Hal ini akan menambah kemungkinan untuk tubuh kita beresiko terdampak virus *corona*. Spesialis kedokteran olahraga sendiri menyarankan untuk tetap melakukan aktivitas olahraga walau berada di rumah hal ini tidak lain dan tidak bukan sebagai bentuk pertahanan diri untuk meningkatkan kadar imunitas tubuh kita. Peneliti ingin mengetahui kondisi dari minat pelajar SMA Labschool UNESA dalam melakukan aktivitas olahraga di rumah pada masa pandemi *Covid-19*.

Berdasarkan uraian dan penjelasan yang sudah dipaparkan dalam latar belakang di atas penelitian ini memiliki tujuan untuk bisa mengetahui seberapa besar minat pelajar

SMA Labschool UNESA terhadap olahraga di rumah pada pandemi *covid-19*.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif yang menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat minat pelajar dalam olahraga di rumah pada masa pandemi *Covid-19*, serta memaparkan keadaan yang terjadi saat melakukan penelitian pada waktu itu.

Menurut Arikunto. S. (2010:3) penelitian deskriptif merupakan sebuah penelitian yang menyelidiki kondisi ataupun hal yang sudah ditetapkan yang hasilnya akan dipaparkan dalam bentuk laporan.

Sedangkan penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berlandaskan filsafat *positivisme*, yang merupakan suatu penelitian terhadap suatu populasi atau sampel tertentu, dengan teknik pengambilan keseluruhan sampel dilakukan secara merata dalam populasi, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data memiliki sifat kuantitatif atau statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan (Sugiyono, 2013:13). Penelitian ini didasari dari keinginan peneliti untuk mengetahui seberapa besar minat pelajar SMA Labschool UNESA terhadap olahraga di rumah pada pandemi *Covid-19*.

Penelitian dilakukan dengan mengambil semua subjek penelitian pelajar yang ada di SMA Labschool UNESA, yang terdiri dari siswa dan siswi kelas 10 – 12 dengan jumlah total 329. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli dengan tempat penelitian dilaksanakan secara *online* atau daring.

Dikarenakan penelitian dilakukan pada masa pandemi *Covid-19* kegiatan belajar mengajar dilakukan secara *online*, maka penelitian ini menggunakan media *google form* yang lebih mudah untuk diakses oleh responden kapanpun dan dimanapun. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2021 masih dalam masa pandemi *Covid-19*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang

dibuat oleh peneliti sendiri dan divalidasi oleh 2 ahli dan angket kuesioner sendiri berada pada lampiran. Peneliti menggunakan kuesioner untuk mendapatkan informasi yang ada secara relevan dan guna mendapatkan tingkat keabsahan (*validity*) serta keandalan (*reability*) setinggi mungkin. Peneliti sendiri menggunakan instrument ini guna mengetahui minat pelajar dalam olahraga dirumah pada saat pandemi *Covid-19*.

Instrumen penelitian meliputi kuesioner (berupa angket melalui *google form*), Laptop, dan *Gadget*. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner tertutup melalui media *online* yang disebarakan dalam bentuk *google form*. Terdapat jumlah total 30 butir pertanyaan, menggunakan skala Guttman dengan memberikan skor pada tiap jawaban dari responden seperti berikut:

Jawaban dari responden dengan skor tertinggi 1 dan skor terendah 0 guna alternatif jawaban dalam kuesioner, peneliti menetapkan kategori di setiap pertanyaan Ya = 1 dan Tidak = 0.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data menggunakan seperangkat pertanyaan ataupun pernyataan tertulis terhadap responden untuk dijawab (Sugiyono, 2010:199). Prosedur pengambilan data sendiri menggunakan cara sebagai berikut: 1)Peneliti membuat kuesioner yang berisi pertanyaan dan memberikan pilihan jawaban dimana kemudian diserahkan kepada 2 ahli untuk divalidasi; 2)membuat kuesioner dalam bentuk *google form* yang sudah direvisi dan divalidasi; 3)peneliti menyebarkan link *google form* kuesioner kepada seluruh siswa dan siswi kelas 10-12 dengan dibantu masing-masing guru kelas; 4)siswa dan siswi mengisi kuesioner yang sudah di bagikan sesuai dengan jangka waktu yang diberikan; 5)peneliti mengolah hasil data yang didapat dari kuesioner untuk mendapatkan hasil yang akurat.

Dalam proses mengolah kuesioner, setelah jenis instrumen penelitian sudah ditentukan, langkah selanjutnya adalah menguji validitas dan reabilitas instrumen,

yang harus memenuhi persyaratan valid dan reliabel. guna menguji validitas bisa menggunakan pendapat dari ahli (*expert jugmement*), dimana instrumen dikonstruksi soal aspek-aspek yang akan diukur menggunakan landasan teori tertentu, selanjutnya akan dikonsultasikan dengan para ahli, para ahli sendiri dimintai pendapatnya dengan memberikan tanggapan dan keputusan instrumen bisa digunakan tanpa adanya perbaikan, ataupun perbaikan total (Sugiyono, 2012:125).

Uji reabilitas digunakan untuk mendapatkan hasil instrumen yang benar sesuai dengan kondisi yang ada di lapangan. Dalam uji instrumen ini pengujian reabilitas dengan *internal consistency* yaitu dilakukan dengan cara menguji instrumen sekali saja, setelah data sudah diperoleh kemudian akan dianalisis dengan teknik tertentu. Uji reabilitas penyusunan sendiri mrnggunakan aplikasi *spreadsheet libreoffice scale* dengan menggunakan program SKALO (program analisis skala Guttman).

Dalam pengolahannya menggunakan program *spreadsheet libreoffice scale*, dimana besar koefisien reabilitas bisa diinterpretasikan untuk menyatakan kriteria reabilitas menurut Arikunto Suharsimi, sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Realibilitas Cronbach Alpha

Besarnya Nilai	Interpretasi
0,80 – 1,00	Tinggi
0,60 – 0,80	Cukup
0,40 – 0,60	Agak Rendah
0,20 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

Sumber : (Tanjung & Faiza, 2019)

Teknik analisis data adalah cara untuk menganalisis penelitian, setelah data sudah terkumpul kemudian data akan dianalisis

berdasarkan hasil yang didapat, selanjutnya data yang sudah dikumpulkan akan dianalisis menggunakan aplikasi *Microsoft Excel*.

Penelitian ini menggunakan kriteria untuk mempermudah dalam menganalisis data, mengubah jawaban menjadi skor dengan menggunakan norma skala lima, sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Tingkat Minat Pelajar Dalam Olahraga

Tingkat Minat	Kategori
75% - 100%	Sangat Tinggi
50% - 75%	Tinggi
25% - 50%	Rendah
1% - 25%	Sangat Rendah

Sumber: (Maksum, 2018a)

Untuk menjawab rumusan masalah yang ada di atas, serta data yang sudah terkumpul tahap selanjutnya akan dianalisis menggunakan sebagai berikut:

Mean merupakan nilai rata-rata, dengan cara menjumlahkan keseluruhan data individu dengan membagi jumlah individunya, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

Me : Mean

$\sum x$: Jumlah Data

N : Jumlah Pelajar

Sumber: (Maksum, 2018b)

Menghitung persentase dengan menganalisis data menggunakan cara mendeskripsikan data yang sudah terkumpul, dengan menggunakan prosentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{N}{F}$$

Keterangan:

P : Persentase Minat Pelajar Olahraga di Rumah

F : Frekuensi

N : Jumlah Skor Maksimal

Sumber: (Maksum, 2018b)

HASIL

Dalam penelitian ini telah memperoleh hasil dimana jumlah responden 235 pelajar dari total pelajar 329 pelajar SMA Labschool UNESA. Dengan memberikan 30 butir pertanyaan dalam bentuk *google form*. Setelah proses pengambilan data dan penelitian, tahap selanjutnya menghitung hasil data dengan menganalisis menggunakan deskriptif kuantitatif dengan prosentase supaya bisa mengetahui hasil dari minat olahraga pelajar olahraga di rumah pada masa pandemi *COVID-19*.

Dari hasil penelitian tersebut diperoleh hasil terhadap minat olahraga pelajar SMA Labschool UNESA pada saat pandemi *COVID-19*, untuk menjawab rumusan masalah yang ada diatas serta data yang sudah terkumpul tahap selanjutnya akan dianalisis sebagai berikut:

Mean merupakan nilai rata-rata, dengan cara menjumlahkan keseluruhan data individu dengan membagi jumlah individunya, dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$Me = \frac{\sum x}{N} = \frac{235 \times 30}{329} = 21,42$$

Keterangan:

Me : Mean

$\sum x$: Jumlah Data

N : Jumlah Pelajar

Sumber: (Maksum, 2018b)

Menghitung persentase dengan menganalisis data menggunakan cara mendeskripsikan data yang sudah terkumpul, dengan menggunakan prosentase menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{N}{F} = \frac{21,42}{30} \times 100 = 71,4\%$$

Keterangan:

P : Persentase Minat Pelajar Olahraga di Rumah

F : Fekuensi

N : Jumlah Skor Maksimal

Table 3. Presentase Pelajar Mengisi Kuesioner

No	kelas	Total Siswa	Total Responden	Total No Responden	Persentase Responden	Persentase Responden	Persentase Responden	Apakah minat berolahraga di rumah?	Apakah minat berolahraga di rumah?	Apakah minat berolahraga di rumah?
1	10	139	102	37	73%	9	27%	Apakah minat berolahraga di rumah?	51.	48.9
2	11	100	69	31	69%	31	31%	Apakah minat berolahraga di rumah?	1%	%
3	12	90	64	26	71%	1	29%	Apakah minat berolahraga di rumah?	39.	60.9
total		329	235	94	71%	0	29%	Apakah minat berolahraga di rumah?	1%	%

Dalam data tersebut menunjukkan bahwa setiap responden tiap angkatan berbeda, yang dimana seharusnya tiap angkatan mengisi kuesioner sebesar 100% atau total dari seluruh angkatan, akan tetapi yang mengisi kuesioner kurang dari 100%.

Table 3. Presentase Responden Menjawab Kuesioner

No	Pertanyaan	Persentase	
		Ya	Tidak
1	Apakah anda rutin melakukan aktivitas olahraga?	39.6%	60.4%
2	Apakah ada kegiatan olahraga di lingkungan sekitar tempat tinggal anda? Seperti: senam, sepak bola, volley, dan lain sebagainya?	59.6%	40.4%
3	Apakah anda berolahraga untuk menyalurkan hobi?	47.2%	52.8%
4	Apakah anda berolahraga untuk berprestasi?	16.2%	83.8%
5	Apakah anda berolahraga untuk menjaga Kebugaran tubuh?	93.2%	6.8%
6	Apakah anda berolahraga karena dorongan dari orang tua?	26.4%	73.6%
7	Apakah anda sudah terbiasa melakukan aktivitas olahraga sebelum pandemi Covid-19 ?	55.3%	44.7%

1	Apakah berolahraga pada masa pandemi Covid-19 membawa dampak negatif untuk anda?	12.3%	87.7%
1	Apakah masa pandemi Covid-19 seperti sekarang melakukan aktivitas olahraga termasuk kebutuhan yang penting untuk anda?	94.5%	5.5%
1	Apakah sebelum terjadinya pandemi Covid-19 anda berolahraga di rumah lebih dari 30 menit.?	45.1%	54.9%
1	Apakah sebelum terjadinya pandemi Covid-19 lama anda berolahraga di rumah kurang dari 30 menit.?	51.1%	48.9%
1	Apakah setelah terjadinya pandemi Covid-19 anda berolahraga di rumah lebih dari 30 menit.?	36.2%	63.8%
1	Apakah Setelah terjadinya pandemi Covid-19 anda berolahraga di rumah kurang dari 30 menit.?	57.9%	42.1%
1	Apakah pada masa pandemi Covid-19 anda melakukan jenis Olahraga Aerobik seperti bersepeda, berenang, jogging, zumba, futsal, dan basket ?	68.5%	31.5%
1	Apakah pada masa pandemi Covid-19 anda melakukan jenis olahraga Anaerobik seperti lompat jauh, lari sprint jarak pendek, push up, sit up, pull up, dan angkat beban?	66.8%	33.3%
1	Apakah sebelum masa pandemi Covid-19 bagian tubuh anda yang	63%	37%

	paling dominan saat berolahraga tubuh bagian atas seperti (tangan, dada, perut, dan punggung) ?			
2	Apakah sebelum masa pandemi Covid-19 bagian tubuh anda yang paling dominan saat berolahraga tubuh bagian bawah seperti (kaki, paha, dan bokong) ?	66.	33.6	
0		4%	%	
2	Apakah setelah masa pandemi Covid-19 bagian tubuh anda yang paling dominan saat berolahraga tubuh bagian atas seperti (tangan, dada, perut, dan punggung)?	61.	38.7	
1		3%	%	
2	Apakah setelah masa pandemi Covid-19 bagian tubuh anda yang paling dominan saat berolahraga tubuh bagian bawah seperti (kaki, paha, dan bokong)?	60.	39.1	
2		9%	%	
2	Apakah saat melakukan aktivitas olahraga tubuh yang dominan, seluruh bagian tubuh mulai dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah?	68.	31.2	
3		8%	%	
2	Apakah ada sarana dan prasarana olahraga di lingkungan sekitar tempat tinggal anda ? seperti: lapangan atau taman yang memiliki fasilitas olahraga.	62.	37.4	
4		6%	%	
2	Apakah anda memiliki perlengkapan olahraga di rumah ?seperti: bola, tali skipping, dumbell/perengkapan gym, dan lain sebagainya.	68.	31.5	
5		5%	%	
2	Apakah sarana dan prasarana dalam menunjang kegiatan olahraga di sekolah anda memadai? Seperti: peralatan olahraga,	76.	23.8	
6		2%	%	

	lapangan, ruangan atau gedung olahraga.			
2	Apakah sebelum Covid-19 Frekuensi olahraga anda lebih dari 3 kali dalam satu minggu.?	40.	59.1	
7		9%	%	
2	Apakah sebelum pandemi Covid-19 Frekuensi olahraga anda kurang dari 3 kali dalam satu minggu.?	53.	46.8	
8		2%	%	
2	Apakah setelah pandemi Covid-19 Frekuensi olahraga anda lebih dari 3 kali dalam satu minggu.?	36.	63.8	
9		2%	%	
3	Apakah setelah pandemi Covid-19 Frekuensi olahraga anda kurang dari 3 kali dalam satu minggu.?	57.	42.6	
0		4%	%	

PEMBAHASAN

Pada tahap validasi kuesioner oleh para ahli di bidangnya dalam aspek kejelasan, ketepatan isi, relevansi, validitas, tidak ada bias, dan ketepatan bahasa mendapatkan nilai “Baik” pada setiap indikatornya seperti: kejelasan judul angket, kejelasan butir pertanyaan, ketepatan pertanyaan, ketepatan pertanyaan dengan jawaban yang diharapkan, pernyataan berkaitan dengan tujuan penelitian, pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai, dan pernyataan yang berisi gagasan yang lengkap bahasa yang digunakan efektif. Bahkan beberapa indikator mendapatkan nilai “Sangat Baik” seperti: kejelasan petunjuk pengisian angket, pernyataan mengungkap informasi yang benar, bahasa yang digunakan, dan penulisan sesuai dengan EYD. Ini menunjukkan bahwa kuesioner tersebut sudah sesuai dengan kriteria penelitian dan sesuai dengan objek penelitian yaitu pelajar.

Dalam penelitian ini sendiri memiliki beberapa keterbatasan studi seperti peneliti tidak bisa melakukan penelitian secara

langsung bertemu dengan siswa dan siswi dalam pengisian kuesioner, karena sesuai dengan diterbitkannya surat edaran oleh pemerintah setempat nomor 15 tahun 2020 tentang sekolah melakukan kegiatan pembelajaran secara *online* di rumah masing – masing dikarenakan wabah *Covid-19* yang masih meningkat sampai pemerintah memberitahukan untuk membatasi mobilitas dan kegiatan di luar rumah karena masih dalam masa pandemi (Jones *et al.*, 2022).

Sudah banyak upaya yang dilakukan pemerintah selama ini untuk menekan angka kematian yang terus meningkat selama pandemi *Covid-19* ini dengan pemerataan pemberian vaksin *Covid-19* ke seluruh penjuru negeri yang dianggap sebagai upaya paling aman untuk menekan angka kematian dengan memberikan kekebalan terhadap virus *Covid-19* dalam jangka waktu 12 bulan dari waktu awal terjadinya wabah *Covid-19* (Lubis *et al.*, 2022). Dengan keterbatasan ini bisa jadi jawaban yang sudah diberikan responden tidak memberikan keadaan yang semestinya, adapun juga hal lain seperti kejujuran siswa dan siswi dalam mengisi kuesioner, dan hasil dari kuesioner ini kemungkinan ada unsur yang kurang obyektif dari proses pengisian dalam mengisi kuesioner yang sudah diberikan melalui *google form*. Adanya potensi dan masalah dalam pengambilan data menjadi hal yang penting untuk diperhatikan, menurut Sugiyono bahwa potensi sendiri merupakan suatu hal dimana kalau suatu hal tersebut bisa digunakan maka akan memberikan nilai tambah, sedangkan masalah merupakan kesenjangan dari dua hal yaitu apa yang di harapkan dan apa yang sudah terjadi (Sugiyono, 2011).

Faktor yang mempengaruhi dalam penelitian ini ada 2 yaitu faktor lingkungan dan individu. Faktor lingkungan sendiri bisa dibidang bisa mempengaruhi minat kita dalam melakukan kegiatan olahraga itu dikarenakan lingkungan yang dimana banyak melakukan kegiatan olahraga atau lingkungan dimana terdapat sarana dan prasarana olahraga akan mendorong masyarakat lain untuk melakukan kegiatan olahraga tersebut ini juga bisa dilihat dari jumlah pertanyaan dalam kuesioner

seperti Apakah ada kegiatan olahraga dilingkungan sekitar tempat tinggal anda? Seperti: senam, sepakbola, bolavoli, dan lain sebagainya? mendapatkan nilai presentase sebanyak 59.6 % ini menandakan bahwa kebanyakan minat berolahraga timbul dari faktor lingkungan tempat tinggal tiap individu. Sedangkan faktor individu sendiri ada jika mendapatkan rasa nyaman atau dorongan untuk melakukan kegiatan tersebut bisa juga karena suatu kebiasaan yang membuat nyaman dan memberikan kegembiraan dalam melakukan olahraga akan meningkatkan minat individu untuk berolahraga. hal ini didukung dengan hasil presentase kuesioner dari pertanyaan Apakah anda berolahraga untuk menjaga kebugaran tubuh? Mendapat nilai presentase 93.2% hal ini membuktikan minat berolahraga yang tinggi pada tiap individu karena kegiatan positif seperti melakukan olahraga di rumah sangat dibutuhkan pada masa pandemi *Covid-19* untuk meningkatkan imun tubuh.

Berdasarkan dari data di atas penelitian ini mendapatkan hasil responden 71% atau (235 siswa) dari total keseluruhan 329 siswa dari SMA Labschool UNESA. Kelas 10 yang mengisi kuesioner sebanyak 102 siswa dari total keseluruhan 139 siswa, Kelas 11 yang mengisi kuesioner sebanyak 69 siswa dari total keseluruhan 100 siswa, dan Kelas 12 yang mengisi kuesioner sebanyak 64 siswa dari total keseluruhan 90 siswa.

Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 60.4% pelajar SMA Labschool UNESA rutin melakukan aktivitas olahraga, sedangkan 39.6% tidak rutin melakukan aktivitas olahraga. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 59.6% pelajar SMA Labschool UNESA melakukan kegiatan olahraga di lingkungan sekitar tempat tinggal mereka Seperti: senam, sepak bola, volley, dan lain sebagainya, sedangkan 40.4% pelajar SMA Labschool UNESA tidak melakukan kegiatan olahraga di lingkungan sekitar tempat tinggal mereka Seperti: senam, sepak bola, volley, dan lain sebagainya. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 47.2% pelajar SMA Labschool UNESA berolahraga untuk menyalurkan hobi, sedangkan 52.8% tidak

berolahraga untuk menyalurkan hobi. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 16.2% pelajar SMA Labschool UNESA berolahraga untuk berprestasi, sedangkan 83.8% tidak berolahraga untuk berprestasi. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 93.2% pelajar SMA Labschool UNESA berolahraga untuk menjaga kebugaran tubuh, sedangkan 6.8% berolahraga untuk menjaga kebugaran tubuh. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 26.4% pelajar SMA Labschool UNESA berolahraga karena dorongan dari orang tua, sedangkan 73.6% tidak berolahraga karena dorongan dari orang tua. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 55.3% pelajar SMA Labschool UNESA sudah terbiasa melakukan aktivitas olahraga sebelum pandemi Covid-19, sedangkan 44.7% tidak terbiasa melakukan aktivitas olahraga sebelum pandemi Covid-19. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 77.2% pelajar SMA Labschool UNESA saat pandemi Covid-19 mereka mempunyai kemauan berolahraga di rumah, sedangkan 23.8% saat pandemi Covid-19 mereka tidak mempunyai kemauan berolahraga di rumah. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 51.1% pelajar SMA Labschool UNESA minat berolahraga di rumah pada masa pandemi Covid-19 bertambah, sedangkan 48.9% minat berolahraga di rumah pada masa pandemi Covid-19 tidak bertambah. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 39.1% pelajar SMA Labschool UNESA minat berolahraga di rumah pada masa pandemi Covid-19 berkurang, sedangkan 60,9% minat berolahraga di rumah pada masa pandemi Covid-19 tidak berkurang. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 12.3% pelajar SMA Labschool UNESA berolahraga pada masa pandemi Covid-19 membawa dampak negatif bagi mereka, sedangkan 87.7% berolahraga pada masa pandemi Covid-19 tidak membawa dampak negatif bagi mereka. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 94.5% pelajar SMA Labschool UNESA masa pandemi Covid-19 seperti sekarang melakukan aktivitas olahraga termasuk kebutuhan yang penting bagi mereka, sedangkan 5.5% masa pandemi Covid-19

seperti sekarang melakukan aktivitas olahraga tidak termasuk kebutuhan yang penting bagi mereka. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 45.1% pelajar SMA Labschool UNESA sebelum terjadinya pandemi Covid-19 mereka berolahraga di rumah lebih dari 30 menit, sedangkan 54.9% sebelum terjadinya pandemi Covid-19 mereka tidak berolahraga di rumah lebih dari 30 menit. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 51.1% pelajar SMA Labschool UNESA sebelum terjadinya pandemi Covid-19 lama mereka berolahraga di rumah kurang dari 30 menit, sedangkan 48.9% sebelum terjadinya pandemi Covid-19 lama mereka berolahraga di rumah kurang dari 30 menit. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 36.2% pelajar SMA Labschool UNESA setelah terjadinya pandemi Covid-19 mereka berolahraga di rumah lebih dari 30 menit., sedangkan 63.8% setelah terjadinya pandemi Covid-19 mereka tidak berolahraga di rumah lebih dari 30 menit. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 57.9% pelajar SMA Labschool UNESA setelah terjadinya pandemi Covid-19 mereka berolahraga di rumah kurang dari 30 menit., sedangkan 42.1% setelah terjadinya pandemi Covid-19 mereka tidak berolahraga di rumah kurang dari 30 menit. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 68.5% pelajar SMA Labschool UNESA pada masa pandemi Covid-19 mereka melakukan jenis Olahraga Aerobik seperti bersepeda, berenang, jongging, zumba, futsal, dan basket, sedangkan 31.5% pada masa pandemi Covid-19 mereka tidak melakukan jenis Olahraga Aerobik seperti bersepeda, berenang, *jogging*, zumba, futsal, dan basket. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 66.8% pelajar SMA Labschool UNESA pada masa pandemi Covid-19 mereka melakukan jenis olahraga Anaerobik seperti lompat jauh, lari sprint jarak pendek, push up, sit up, pull up, dan angkat beban, sedangkan 33.3% pada masa pandemi Covid-19 mereka tidak melakukan jenis olahraga Anaerobik seperti lompat jauh, lari sprint jarak pendek, push up, sit up, pull up, dan angkat beban. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 63% pelajar SMA Labschool UNESA sebelum masa pandemi Covid-19

bagian tubuh mereka yang paling dominan saat berolahraga tubuh bagian atas seperti (tangan, dada, perut, dan punggung), sedangkan 37% sebelum masa pandemi Covid-19 bagian tubuh mereka tidak dominan saat berolahraga tubuh bagian atas seperti (tangan, dada, perut, dan punggung). Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 66.4% pelajar SMA Labschool UNESA sebelum masa pandemi Covid-19 bagian tubuh mereka yang paling dominan saat berolahraga tubuh bagian bawah seperti (kaki, paha, dan bokong), sedangkan 33.6% sebelum masa pandemi Covid-19 bagian tubuh mereka tidak dominan saat berolahraga tubuh bagian bawah seperti (kaki, paha, dan bokong). Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 61.3% pelajar SMA Labschool UNESA setelah masa pandemi Covid-19 bagian tubuh mereka yang paling dominan saat berolahraga tubuh bagian atas seperti (tangan, dada, perut, dan punggung), sedangkan 38.7% setelah masa pandemi Covid-19 bagian tubuh mereka tidak dominan saat berolahraga tubuh bagian atas seperti (tangan, dada, perut, dan punggung). Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 60.9% pelajar SMA Labschool UNESA setelah masa pandemi Covid-19 bagian tubuh mereka yang paling dominan saat berolahraga tubuh bagian bawah seperti (kaki, paha, dan bokong), sedangkan 39.1% setelah masa pandemi Covid-19 bagian tubuh mereka tidak dominan saat berolahraga tubuh bagian bawah seperti (kaki, paha, dan bokong). Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 68.8% pelajar SMA Labschool UNESA saat melakukan aktivitas olahraga tubuh yang dominan seluruh bagian tubuh mulai dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah , sedangkan 31.2% saat melakukan aktivitas olahraga tubuh tidak dominan seluruh bagian tubuh mulai dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 62.6% pelajar SMA Labschool UNESA mempunyai sarana dan prasarana olahraga di lingkungan sekitar tempat tinggal mereka seperti: lapangan atau taman yang memiliki fasilitas olahraga, sedangkan 37.4% tidak mempunyai sarana dan prasarana olahraga di lingkungan sekitar

tempat tinggal mereka seperti: lapangan atau taman yang memiliki fasilitas olahraga. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 68.5% pelajar SMA Labschool UNESA memiliki perlengkapan olahraga dirumah seperti: bola, tali skipping, dumbell/perlengkapan gym, dan lain sebagainya, sedangkan 31.5% tidak memiliki perlengkapan olahraga di rumah seperti: bola, tali skipping, dumbell/perlengkapan gym, dan lain sebagainya. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 76.2% pelajar SMA Labschool UNESA sarana dan prasarana dalam menunjang kegiatan olahraga di sekolah mereka memadai Seperti: peralatan olahraga, lapangan, ruangan atau gedung olahraga, sedangkan 23.8% sarana dan prasarana dalam menunjang kegiatan olahraga di sekolah mereka tidak memadai Seperti: peralatan olahraga, lapangan, ruangan atau gedung olahraga. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 40.9% pelajar SMA Labschool UNESA sebelum terjadinya pandemi Covid-19 Frekuensi olahraga mereka lebih dari 3 kali dalam satu minggu, sedangkan 59.1% UNESA sebelum terjadinya pandemi Covid-19 Frekuensi olahraga mereka tidak lebih dari 3 kali dalam satu minggu. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 53.2% pelajar SMA Labschool UNESA sebelum terjadinya pandemi Covid-19 Frekuensi olahraga mereka kurang dari 3 kali dalam satu minggu, sedangkan 46.8% sebelum terjadinya pandemi Covid-19 Frekuensi olahraga mereka tidak kurang dari 3 kali dalam satu minggu. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 36.2% pelajar SMA Labschool UNESA setelah terjadinya pandemi Covid-19 Frekuensi olahraga mereka lebih dari 3 kali dalam satu minggu, sedangkan 63.8% setelah terjadinya pandemi Covid-19 Frekuensi olahraga mereka tidak lebih dari 3 kali dalam satu minggu. Hasil dari penelitian di atas menunjukkan 57.4% pelajar SMA Labschool UNESA setelah terjadinya pandemi Covid-19 Frekuensi olahraga mereka kurang dari 3 kali dalam satu minggu, sedangkan 42.6% setelah terjadinya pandemi Covid-19 Frekuensi olahraga mereka tidak kurang dari 3 kali dalam satu minggu.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa minat pelajar terhadap olahraga di rumah pada masa pandemi tergolong tinggi, hal ini dapat dilihat dari hasil penyebaran kuesioner melalui *google form* dengan presentase sebesar 71% atau 235 siswa dari jumlah siswa dan siswi SMA Labschool UNESA 329 siswa. Olahraga sendiri merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh tiap individu maka dari itu minat berolahraga harus ditanamkan sejak dini agar terbentuk kesadaran akan pentingnya berolahraga untuk diri sendiri. Pada masa pandemi *Covid-19* seperti sekarang ini ketertarikan setiap individu akan pentingnya melakukan kegiatan olahraga mulai muncul karena kesadaran tiap individu bahwasanya melakukan kegiatan olahraga di rumah pada saat pandemi guna meningkatkan imun untuk membentengi diri sendiri dari virus. Hal ini didukung dengan pernyataan menurut Mahfud, dkk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga termasuk bagian dari kehidupan yang penting bagi manusia seperti kebutuhan jasmani dan rohani (Mahfud *et al.*, 2020). Selama ini aktivitas fisik seperti berolahraga hanya dilakukan pada mata pelajaran PENJASKES atau di luar jam pelajaran seperti kegiatan tambahan ekstra kurikuler olahraga seperti futsal, basket, bolavoli, sepakbola, *dance*, dan lain sebagainya untuk menyalurkan hobi dan minat terhadap olahraga, minat yang tinggi berasal dari kesadaran siswa dan siswi SMA Labschool UNESA terhadap pentingnya melakukan kegiatan olahraga yang rutin untuk meningkatkan kebugaran dan imun tubuh, tidak hanya sebatas karena paksaan dari orang tua tapi juga untuk berprestasi dalam cabang olahraga yang diminati.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan bisa disimpulkan bahwasanya besar minat pelajar siswa dan siswi SMA Labschool UNESA, melakukan olahraga pada masa pandemi *Covid-19* masuk dalam kategori tinggi. Hal ini bisa dilihat dari hasil prosentase responden sebedar 71%, dari hasil penelitian tersebut yang dilakukan berdasarkan indikator dari 2 faktor yaitu

internal dan eksternal sebagai pendoman untuk mengidentifikasi seberapa besar minat pelajar dalam melakukan olahraga sehingga bisa memperoleh hasil yang sesuai.

Berdasarkan penelitian yang tersebut menunjukkan bahwasanya minat dalam melakukan olahraga di rumah pada masa pandemi *Covid-19* sangat berpengaruh bagi pelajar SMA Labschool UNESA. Bagi pelajar sangatlah penting untuk memiliki rasa minat untuk berolahraga yang merupakan kegiatan positif untuk diri sendiri apalagi pada masa pandemi yang menuntut kita untuk tetap bugar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Pada bagian ini memberikan apresiasi kepada perorangan atau organisasi yang telah memberi bantuan dana atau support kepada penulis selama penelitian berlangsung, namun bersifat opsional, jika tidak ada support maka bagian ini dapat dihilangkan. **(Times New Roman 10, spasi 1, spasing before 12 pt, after 2 pt).**

REFERENSI

- Arikunto. S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek. In *Rineka Cipta*.
- Djaali. (2011). Psikologi Pendidikan. In *Rineka Cipta* (Vol. 1, Issue 4).
- Harahap&Pahutar. (2018). Pengaruh Aktivitas Fisik Aerobik dan Anaerobik Terhadap Jumlah Leukosit pada Mahasiswa Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Medan. Medan, Universitas Negeri Medan. *Universitas Negeri Medan*, 96–97.
- Harvianto, Y. (2019). Minat Partisipasi Dalam Olahraga Ditinjau Dari Suku Bangsa Pada Siswa Di Kota Palangka Raya. *Jurnal Pendidikan Mandala*, 1(4), 17–30.
- Husdarta. (2010). Sejarah dan Filsafat Olahraga. In *Alfabeta*.
- Jones, C., Bhogal, M. S., & Byrne, A. (2022). The role of altruism versus self-interest in Covid-19 vaccination uptake in the UK. *Public Health*, 213, 91–93. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2022.10.0>

- Judi & Mahardika. (2021). Perbandingan Pemahaman Dan Kompetensi Instruktur Kebugaran Lulusan FIO Dan Non FIO Tentang Kondisi Fisik. *Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya*, 95.
- Lubis, R., Satria, F. B., Zaki, R. A., Nurjazuli, N., & Hendrati, L. Y. (2022). Factors influencing the COVID-19 pandemic situation in Indonesia, Malaysia and Taiwan in 2021. *Public Health in Practice*, 4(September), 100311. <https://doi.org/10.1016/j.puhip.2022.100311>
- Mahfud, I., Gumantan, A., 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), 25–26.
- Maksum, A. (2018a). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Maksum, A. (2018b). *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mutohir, T.C., & Maksum, A. (2007). Sport Development Indeks. In *PT. Indeks*.
- Putri et, al. (2020). Survei Minat Komunitas Lari Oerang Tjianzoerun dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Rumah Pada Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan Olahraga. Jurnal Menssana*, 115–116.
- Shaleh, A. R., & Wahab, M. A. (2004). Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam. In *Prenanda Media*.
- Shereen. (2020). COVID-19 infection: Emergence, Transmission, and Charactristics Of Human Coronavirus. *Journal of Advanced Research*, 91.
- Siahaan. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmia (JKI)*, 2–3.
- Slameto. (2010). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. In *Rineka Cipta*.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta*.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta*.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *Alfabeta*.
- Suhartini, Y. (2011). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Mahasiswa Dalam berwiraswasta. *Jurnal Akmenika UPR*, 44.
- Tanjung, R. E., & Faiza, D. (2019). Canva Sebagai Media Pembelajaran Pada Mata. *Jurnal Vokasional Teknik Elektronika Dan Informatika*, 7(2), 79–85.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Malia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The Outbreak of COVID-19 Coronavirus and its Impact on Global Health. *International Journal of Social Psychiantry*, 66(4), 317–320.
- Utami, D. (2015). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 54.
- Yanuarita & Haryati. (2021). Pengaruh COVID-19 Terhadap Kondisi Sosial Budaya di kota Malang dan Konsep Strategis Dalam Penanganannya. *Jurnal Ilmiah Widya Sosiopolitika*, 59.