

Tingkat Motivasi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dalam Upaya Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Pada Saat Pandemi Covid-19

Abd. Gafur^{1*}, Januar Abdilah Santoso²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

Kontak Email: abd.exe99@gmail.com

Diterima: 19/07/21

Revisi: 02/09/21

Diterbitkan: 29/12/21

Abstrak

Tujuan Studi : Untuk mengukur bagaimana tingkat motivasi mahasiswa UMKT dalam upaya peningkatan ketahanan imunitas tubuh disaat pandemi *covid-19* dengan berolahraga dirumah.

Metodologi : Penelitian ini dilakukan menggunakan variable tunggal. cara pengambilan contoh yang digunakan dalam penelitian ini ialah *Sampel Random* atau pengambilan contoh secara acak. Pengambilan contoh ini disebut demikian dikarenakan cara pengambilan contohnya, peneliti “menggabungkan” subjek satu dengan yang lain didalam suatu populasi agar semua subjek dianggap sama. Dengan begitu peneliti dapat memberikan kesempatan yang sama untuk semua orang dipopulasi untuk menjadi sampel.

Hasil : Hasil yang dilakukan oleh peneliti menyebutkan bahwa Mahasiswa/i UMKT memiliki tingkat motivasi yang beragam dengan rincian Baik sekali sebesar (5%) atau sebanyak 7 orang, Baik (21%) sebanyak 31 orang, Sedang (37%) sebanyak 56 orang, Kurang (31%) sebanyak 47 orang, dan Kurang Sekali (6%) sebanyak 9 orang.

Manfaat : Manfaat hasil secara teoritis dapat memberikan pengetahuan dan informasi tentang tingkat pemahaman mahasiswa tentang motivasi olahraga untuk menjaga daya tahan tubuh.

Abstract

Purpose of study : To find out how the level of motivation of UMKT students in an effort to increase endurance during the covid-19 pandemic by exercising at home.

Methodology : This study uses a single variable. The sampling technique used in this study is a random sample or random sample. This sampling technique is named so because in taking the sample, the researcher "mixes" the subjects in the population so that all subjects are considered the same. Thus, researchers give equal rights to subjects to have the opportunity to be selected as samples.

Results: The results showed that most of the UMKT students had various levels of motivation with details of Very Good (5%) or 7 people, Good (21%) as many as 31 people, Moderate (37%) as many as 56 people, Less (31%) as many as 47 people, and Less Once (6%) as many as 9 people.

Applications : The benefits of theoretical results can provide knowledge and information about the level of understanding of students about sports motivation to maintain endurance.

Kata kunci: *motivasi, mahasiswa, daya tahan, olahraga, pandemi.*

1. PENDAHULUAN

A. Corona Virus Disease (Covid-19)

Coronavirus termasuk kedalam keluarga virus yang dapat menyebabkan penyakit yang bertipe ringan hingga ke berat. Setidaknya dikonfirmasi ada 2 macam virus corona yang telah dikonfirmasi dapat menyebabkan gejala *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan juga *Severe acutr Respiratory Syndrome* (SARS). Menurut (Wu et al., 2020) Coronaviruses (CoVs), keluarga besar RNA untai tunggal Virus, dapat menginfeksi hewan dan juga manusia, menyebabkan penyakit pernapasan, pencernaan, hati, dan neurologis.

MERS adalah penyakit *zoonosis* mematikan baru pada manusia yang endemik di Timur Tengah, yang disebabkan oleh MERS-CoV. Manusia diperkirakan tertular infeksi MERS-CoV melalui kontak dengan unta atau produk unta dengan tingkat kematian hampir 35% sementara penularan nosokomial juga merupakan ciri khas. (Hui et al., 2020)

Berdasarkan penelitian ilmiah tentang *covid-19* didapatkan kesimpulan bahwa virus ini dapat menular dari manusia ke manusia lain melalui paparan dekat maupun air liur atau droplet, Menurut (Li et al., 2020) Orang yang dapat terkena penyakit ini ialah orang yang mempunyai riwayat pernah dekat atau bersentuhan langsung dengan pengidap atau penderita *covid-19*, baik itu perawat maupun keluarga yang hanya sekedar berkunjung. Aturan standar untuk mencegah atau menghindari terpaparnya *covid-19* ialah dengan rajin mencuci tangan dengan rajin, mempraktikkan cara batuk dan bersin yang benar, menghindari kerumunan atau kontak langsung dengan orang lain.

B. Definisi Operasional

1) PDP atau pasien dalam pengawasan

- a. Seseorang yang sedang mengalami Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA), demam ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) ; bersamaan dengan gejala batuk, pilek, sakit tenggorokan, dan *pneumonia* berat maupun ringan.
- b. Dalam empat belas hari terakhir, pernah melakukan hal berikut a). Pernah bepergian atau tinggal keluar negeri dan harus segera melapor b). Pernah bepergian ke suatu wilayah di Indonesia yang memiliki riwayat *covid-19*.

2) ODP atau Orang dalam pemantauan

Orang yang sedang sakit demam di atas ($\geq 38^{\circ}\text{C}$) atau orang yang mengalami gangguan sistem pernapasan seperti batuk, pilek, maupun sakit tenggorokan. Orang yang telah dipantau diharuskan untuk mengasingkan diri dari orang lain dan diharuskan memberikan uji *spesimen* selama 2 hari, yang bertujuan untuk mengevaluasi gejala yang mungkin memburuk untuk 14 hari kedepan. Pengambilan spesimen atau tes dilakukan oleh petugas kesehatan dan diproses di LAB.

Jika hasil dari tes *spesimen* positif maka, penderita diharuskan untuk dirujuk ke rumah sakit terdekat atau rumah sakit yang mempunyai fasilitas memadai. Petugas juga dapat melakukan pemantauan melalui telepon tetapi diharuskan untuk melakukan kunjungan setiap hari agar tidak adanya penipuan dari pasien, perawat yang melakukan pemantauan diharuskan memakai pakaian yang diperuntukan untuk melindungi dirinya terlebih dahulu sesuai standar operasional.

C. Pencegahan dan Pengendalian Infeksi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menyatakan bahwa *covid-19* dapat ditularkan melalui kontak langsung maupun droplet yang tidak sengaja terkena kepada orang lain melalui gesekan atau sentuhan yang tidak disengaja.

Usaha untuk mencegah dan menghindarkan diri yang paling efektif bagi masyarakat ialah : a. Membersihkan tangan menggunakan cairan yang mengandung alkohol jika dirasa tidak kotor dan mencuci tangan menggunakan sabun hingga bersih jika dirasa ada kotoran, b. Mencegah maupun tidak menyentuh mata, hidung maupun mulut secara langsung, c. Batuk dan bersin sembari menutup bagian hidung dan mulut memakai lengan atas yang telah dilapisi tisu, d. Memakai masker kesehatan yang dianjurkan, e. Menjaga jarak antara perseorangan minimal 1 meter. (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

2. HAKIKAT OLAHRAGA

A. Pengertian Olahraga

Sejarah olahraga menyebutkan “kata latihan, olahraga, pendidikan jasmani adalah suatu kata yang terkenal pada kalangan masyarakat di Indonesia. Semua kata tersebut merupakan campuran makna untuk semua bentuk latihan fisik yang dibuat dengan sukarela, bertujuan untuk memperkuat daya tahan tubuh. Kata olahraga sendiri mempunyai asal dari bahasa latin *disportate* yang mempunyai makna menyenangkan.

Jadi kita dapat mengatakan bahwa olahraga adalah kegiatan manusia yang bertujuan untuk menyenangkan diri sendiri dengan tetap menjaga kebugaran kesehatan tubuh.

Disimpulkan bahwa olahraga ialah tempat bagi kita manusia untuk mencari kesenangan bagi diri sendiri dan secara tidak langsung bertujuan untuk menguatkan dan memperkuat imun tubuh. (Junaedi, 2016)

Kata lain secara eksplisit dari pendidikan jasmani. Didalam artian spesifik, olahraga diartikan sebagai gerak tubuh. (Literate & Indonesia, 2020) Dalam arti sempit olahraga diidentikkan sebagai gerak badan. Olahraga ditilik dari asal katanya dari bahasa Jawa olah yang berarti melatih diri dan rogo (raga) berarti badan. Secara luas olahraga dapat diartikan sebagai segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia.

Menurut teori umum, olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan menggunakan otot dan dilakukan dengan sadar oleh manusia. (WHO, 2017) menyatakan bahwa olahraga adalah segala sesuatu kegiatan fisik yang terencana, yang mempunyai tujuan meluapkan ekspresi atau mensejahterakan mental.

B. Olahraga Pendidikan

Kata pendidikan mempunyai asal kata dari “mendidik”. Kemudian kata tersebut mempunyai kata awalan “saya” hingga menjadikannya “pendidik”, yang memiliki arti memelihara ataupun memberikan pelatihan. Dalam memberikan suatu latihan diperlukan suatu bahan ajar, bimbingan, dan kepemimpinan tentang akhlak serta kecerdasan.

Didalam pengertian bahasa inggris menyebutkan, *education* berasal dari *educat* yang mempunyai makna peningkatan (*to elicit, to give rise to*). Yang memiliki makna 1. Melalui pendidikan seseorang menjadi baik sikap dan perilakunya, 2. Orang yang memiliki pendidikan menjadi dewasa, 3. Proses pendewasaan dilakukan setelah melalui pengajaran serta pelatihan.

C. Olahraga Masyarakat

Olahraga ialah semua kegiatan yang terencana ataupun *automatic* untuk mendorong dan mengembangkan potensi olahraga jasmani, sosial serta rohani agar kualitas hidup meningkat, sedangkan masyarakat ialah suatu kelompok warga negara Indonesia non pemerintah yang memiliki perhatian dan peran dibidang keolahragaan.

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Bab IV Pasal 19 Ayat 12 menyatakan bahwa “olahraga rekreasi masyarakat ialah olahraga yang sengaja dilakukan oleh masyarakat yang mempunyai kegemaran serta kemampuan yang sesuai dengan nilai budaya masyarakat setempat.

Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya olahraga masyarakat ialah suatu aktivitas jasmani yang diperbuat oleh sejumlah masyarakat yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani.

Dalam suatu kegiatan masyarakat adat, sebagian besar ada yang berada di wilayah indonesia menjadikan aktivitas fisik sebagai suatu cara untuk mencari kesenangan.(Wirawan, 2017)

Salah satu contoh olahraga permainan tradisional yang sering kali dimainkan dan diperlombakan dalam suatu acara adat meliputi balap karapan sapi, permainan bola api, serta sepak takraw, lompat batu, dan olahraga tradisional yang lainnya.

Permainan olahraga tradisional pada dasarnya disajikan agar dapat memiliki nilai untuk dimainkan dan menjadikan olahraga rekreasi masyarakat tradisional menjadi menyenangkan sebagaimana dikemukakan oleh (Mallen & Adams, 2012) yang menyebutkan bahwa “setiap acara tradisional dianggap sebagai acara olahraga yang dipentaskan untuk rekreasi. Acara tradisional menunjukkan dua karakteristik utama. Karakteristik pertama adalah badan pengatur. Karakteristik kedua adalah bahwa aktivitasnya adalah olahraga yang dikenal dan dihormati waktu”. Jelaskan bahwa setiap acara tradisional dianggap sebagai acara olahraga yang dipentaskan untuk acara olahraga rekreasi. Acara tradisional menunjukkan dua karakteristik utama.

Karakteristik yang pertama ialah tubuh. Ciri yang kedua adalah kegiatan yang dimainkan adalah olahraga yang dipahami dan dihormati sesuai dengan budaya olahraga tersebut (Abdulaziz et al., n.d. 2016).

3. MOTIVASI

A. Pengertian Motivasi

(Moradi et al., 2020) menemukan enam faktor (aktivitas olahraga bersama teman, popularitas, kebugaran dan kesehatan, status sosial, acara olahraga, relaksasi melalui olahraga) untuk mengikuti olahraga. Mereka juga menemukan perbedaan gender yang signifikan dalam hal motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di semua siswa olahraga.

Motivasi mempunyai makna menggerakkan atau pendorong agar sesuatu bisa berpindah dari tempatnya, contohnya saja seorang pelatih dapat memberikan dorongan atau motivasi agar seorang atlet dapat membakar semangat agar bisa mencapai tujuan (Wirawan, 2017).

Motivasi ialah suatu energi yang dapat mendorong seseorang atau kelompok untuk mengerjakan suatu tindakan atau perlakuan. Motivasi juga erat kaitannya dengan hal yang ingin dituju, dikarenakan motivasi dapat timbul ataupun hadir ketika tujuan telah ditentukan. Besar ataupun kecil motivasi dipengaruhi oleh banyak faktor yang dapat berasal dari diri sendiri atau dapat dikenal dengan (faktor internal) adapun yang berasal dari luar diri ialah (faktor eksternal). Kombinasi ke 2 faktor tersebut internal dan eksternal secara bersama-sama dapat melahirkan atau menciptakan motivasi untuk melakukan suatu tindakan (Ilmu et al., 2020).

Keterlibatan seorang individu dalam suatu kegiatan maupun olahraga tertentu dapat didorong oleh suatu dorongan, yang muncul dari dalam diri maupun dari luar. Individu itu sendiri dapat mengikuti karena mereka memiliki kesenangan, kegembiraan, atau bahkan kepuasan jika mereka terlibat dalam kegiatan tersebut. Bahkan individu yang tidak berada di bawah tekanan atau permainan yang akan datang masih senang melakukan aktivitas ini dalam kehidupan sehari-hari mereka. Perilaku ini sering disebut sebagai motivasi intrinsik.

Motivasi adalah suatu kekuatan energi yang berasal dari diri sendiri atau motivasi dari diri meliputi semua aspek perilaku perseorangan. Hal ini pula dapat mempengaruhi cara individu memikirkan, merasakan, dan bersosialisasi dengan individu lain. Didalam olahraga itu sendiri, atlet sangat membutuhkan intervensi motivasi untuk melakukan proses latihan dan kompetisi, motivasi secara pangelihatan umum diterima sebagai prasyarat penting untuk memimpin atlet untuk melengkapi potensi dan kinerjanya. Motivasi dan performa olahraga memegang peranan penting, karena tingkat stres mental meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat persaingan (Blegur & Mae, 2018).

4. METODOLOGI

Metode penelitian digunakan ialah deskriptif dengan cara pendekatan kuantitatif. (Nurul Raodaton Hasanah et al., 2021) menyatakan bahwa penelitian dengan deskriptif ialah penelitian yang digunakan untuk mengetahui *value* dari variabel bebas, baik satu atau lebih variabel (bebas) tanpa harus membuat perbandingan, ataupun menghubungkannya dengan variabel lain.

Contoh dan sample yang dipakai didalam penelitian ini mencakup sampel acak atau *random sample*. Teknik pengambilan contoh ini dinamakan seperti ini dikarenakan dalam pengumpulan sampel peneliti dapat “mencampurkan” semua subjek dalam populasi agar semua contoh subjek dianggap sama. Maka peneliti dapat memberikan hak yang sama antara subjek untuk mendapat kesempatan dipilih sebagai sampel.

Instrumen yang digunakan penulis bertujuan untuk pengambilan data, adapun cara pengambilan data yang dipakai adalah survei menggunakan kuesioner atau angket.

- 1) Skala yang digunakan dalam kuisisioner penelitian ini menggunakan skala Likert dengan rentang nilai 1 sampai dengan 5.

Tabel 1: Penskoran Angket

No	Pernyataan	Skor
1	Sangat setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Kurang setuju (KS)	3
4	Tidak setuju (TS)	2
5	Sangat tidak setuju (STS)	1

- 2) Langkah-langkah membuat kuisisioner penelitian motivasi olahraga serta menguji validitas ataupun reliabilitas ialah sebagai berikut:

1. Membuat matrik kuisisioner
2. Menentukan indikator/aspek dari variabel penelitian
3. Membuat pernyataan/pertanyaan kuisisioner
4. Konsultasi kepada ahli untuk memperbaiki pernyataan yang diajukan
5. Uji coba skala kecil menggunakan sampel di luar sampel yang ditentukan sebanyak 15 mahasiswa
6. Uji validitas menggunakan SPSS 22
7. Uji reliabilitas menggunakan SPSS 22

- 3) Kisi-kisi pembuatan angket uji coba dan hasil uji validitas.

Tabel 2: Kisi - Kisi Angket Uji Coba dan Hasil Uji Validitas

No	Aspek	Pernyataan	Butir Soal	T _{hit}	Ket
1	Interest/Enjoyment (Menyenangkan)	Saya tertarik melakukan olahrag dikarenakan aktivitasnya menyenangkan.	1	0,287	TV
		Olahraga dapat membuat suasana hati saya membaik.	2	0,608	V
		Dengan berolahraga saya dapat menyalurkan hobi saya.	3	0,656	V
		Berolahraga dapat memberikan kebahagiaan bagi saya.	4	0,557	V
		Berolahraga dapat memberikan kebahagiaan bagi saya.	5	0,700	V
2	Appearance (Penampilan)	Dengan berolahraga saya bisa mengatur/mengontrol berat badan.	6	0,834	V
		Saya melakukan olahraga agar bentuk tubuh saya bisa terlihat ideal.	7	0,576	V
		Saya melakukan olahraga agar bisa lebih menarik secara fisik.	8	0,555	V
3	Social (Interaksi sosial)	Dengan berolahraga saya bisa bertemu dengan teman-teman.	9	0,885	V

		saya melakukan olahraga agar bisa bertem orang-orang baru.	10	0,395	TV
		Dengan berolahraga saya dapat membangun relasi dengan orang-orang penting.	11	0,468	V
		Dengan melakukan olahraga saya bisa belajar bersosialisasi.	12	0,734	V
		Dengan rajin berolahraga saya bisa mengurangi resiko terserangnya penyakit.	13	0,669	V
		Saya melakukan olahraga agar dapat meningkatkan kualitas tidur.	14	0,702	V
4	fitness/ Health (Kebugaran)	Setelah saya melakukan olahraga saya bisa bangun lebih segar dipagi hari.	15	0,632	V
		Berolahraga dapat meningkatkan sirkulasi darah keotak.	16	0,77	TV
		Saya giat melakukan olahraga karena memiliki tujuan tertentu.	17	0,211	TV
		Saya melakukan olahraga untuk meningkatkan kebugaran tubuh.	18	3,78	V
5	Competence/Challenge (Tantangan)	Dengan berolahraga saya dapat mengalahkan rasa malas.	19	0,487	V
		Saya berolahraga untuk menantang diri saya dan mengasah keterampilan baru.	20	0,688	V
		Total :	20		V = 2 TV =

V : Valid

TV : Tidak Valid

Dari suatu hasil uji yang dicobakan skala kecil didapatkanlah data kemudian diolah menggunakan SPSS 22 untuk diuji coba tingkat kevalidan butir-butir soal dengan rumus korelasi *pearson*. Dari 20 butir soal dinyatakan bahwa sebanyak 16 butir soal yang valid dan 4 butir soal yang tidak valid. Pengujian reliabilitas dengan menggunakan SPSS 22 dengan hasil Alpha Cronbach sebesar 0,904 dengan jumlah item yang dianalisis sebanyak 16 butir soal. Menurut Wiratna Sujerweni (2014) kuisioner dikatakan *reliable* jika nilai *Cronbach alpha* > 0,6. Jadi dapat ditarik kesimpulan kuisioner ini *reliable*.

4) Kategori tingkat motivasi olahraga mahasiswa UMKT.

Tabel 3: Kategorisasi Tingkat Motivasi Olahraga Mahasiswa UMKT

No	Interval	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Baik Sekali
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang sekali

5) Keterangan :

M = Nilai rata-rata (Mean)

X = Skor

S = Standar Deviasi

F. Konversi Data Kuantitatif ke Kualitatif yang digunakan pada penelitian.

Tabel 4: Konversi Data Kuantitatif ke Kualitatif

Persentase (Kuantitatif)	Kriteria (Kualitatif)
75-100	Sangat Baik
50-74	Baik
25-49	Cukup
0-24	Kurang

5. HASIL DAN DISKUSI

Data yang digunakan untuk mengidentifikasi motivasi mahasiswa (UMKT) ialah angket motivasi intrinsik yang berjumlah 16 butir. Setelah data penelitian terkumpul dilakukanlah analisis dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan komputer program *microsoft excel 2010 for windows*.

A. HASIL

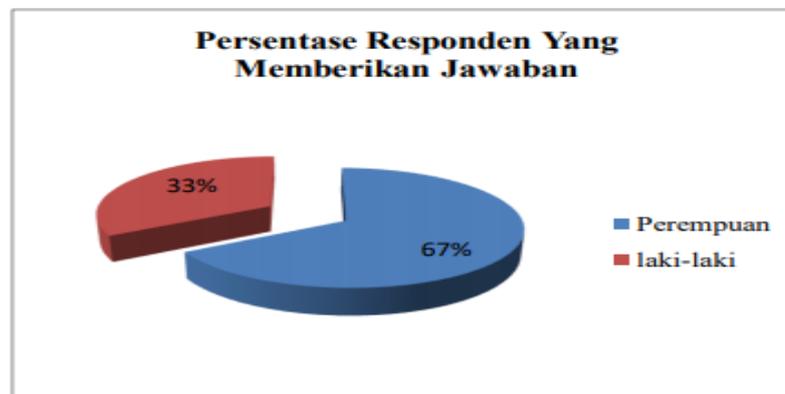
1) Hasil Analisis Demografi Responden yang memberikan jawaban tentang angket yang dibagikan

- a. Persentase responden yang menjawab antara laki-laki dan perempuan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT).

Tabel 5 : Persentase Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah
Perempuan	100
Laki - Laki	50

- b. Grafik persentase laki-laki dan perempuan yang memberikan.



Gambar 1: Persentase Responden yang Memberikan Jawaban

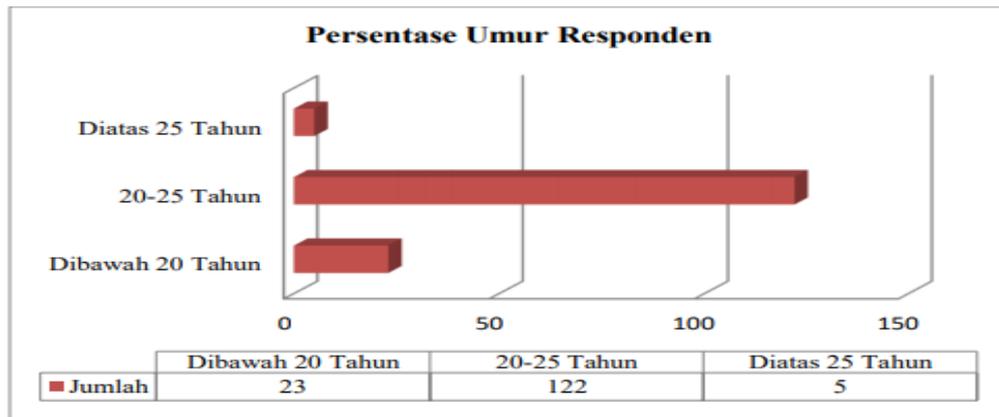
- c. Setelah melihat [Tabel 5](#). serta [Gambar 1](#). dapat kita lihat bahwa responden yang memberikan jawaban ialah (67%) untuk perempuan atau sebanyak 100 orang, dan untuk laki-laki (33%) atau sebanyak 50 orang.

2) Persentase umur responden yang memberikan jawaban.

Tabel 6: Persentase Umur Responden

Umur	Jumlah
Dibawah 20 Tahun	23
20-25 Tahun	122
Diatas 25 Tahun	5

a. Grafik persentase umur responden yang memberikan jawaban.



Gambar 2: Persentasi Umur Responden

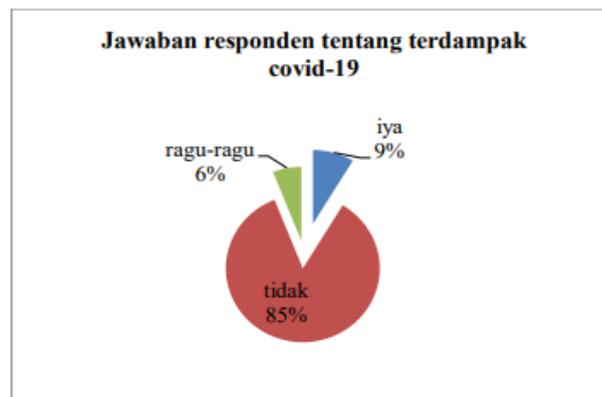
b. Setelah melihat Tabel 6. serta Gambar 2. di atas dapat kita ketahui bahwa umur rata-rata responden yang memberikan jawaban ialah 122 orang untuk yang mempunyai umur antara 20-25 tahun, untuk yang berusia diatas 25 tahun ada 5 orang, serta yang mempunyai umur di bawah 20 tahun ada 23 orang.

3) **Tanggapan Responden UMKT Mengenai Pernah atau Tidaknya Terdampak COVID-19**

Tabel 7: Tanggapan Responden UMKT Tentang Terdampak Covid-19.

Jawaban	Jumlah
Iya	13
Tidak	128
Ragu - ragu	9

a. Grafik Persentase Responden Terhadap Pernah atau Tidaknya Terdampak Covid-19



Gambar 3. Persentase Responden Terhadap Pernah atau Tidaknya Terdampak Covid - 19

b. Setelah melihat Tabel 7. serta Gambar 3. di atas dapat kita ketahui bahwa persentase jawaban responden tentang pernah atau tidaknya terdampak covid-19 adalah (9%) untuk jawaban iya atau 13 orang, jawaban ragu-ragu (6%) atau sebanyak 9 orang, dan jawaban tidak sebesar (85%) atau sebanyak 128 orang.

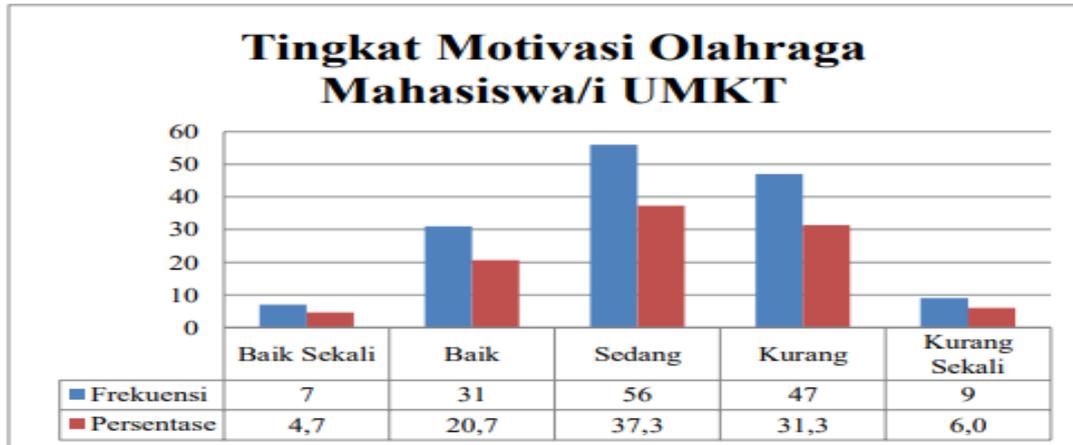
4) **Persentase jawaban responden tentang Tingkat Motivasi Olahraga Mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Kalimantan (UMKT).**

Tabel 8: Tingkat Motivasi Olahraga Mahasiswa/i UMKT

No	Interval	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > M + 1,5 SD$	$X > 76$	Baik Sekali	7	4,7
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$70 < X \leq 76$	Baik	31	20,7
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$64 < X \leq 70$	Sedang	56	37,3

4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$58 < x \leq 64$	Kurang	47	31,3
5	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 58$	Kurang sekali	9	6,0
				150	100

a. Grafik Tingkat Motivasi Olahraga Mahasiswa/i UMKT dapat kita lihat pada Gambar 4. berikut :



Gambar 4. Tingkat Motivasi Olahraga Mahasiswa/i UMKT

B. DISKUSI

(Yuliasari & Indriarsa, 2013) bahwa semakin kuat dorongan motivasi intrinsik yang dimiliki oleh seseorang maka besar kemungkinan untuk menunjukkan perilaku yang kuat untuk menuju atau mencapai tujuan. Motivasi pula harus berasal dari diri sendiri, harus mempunyai niat dari diri sendiri dan menjaga komitmen dengan niat yang sudah dimiliki. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian. Berdasarkan tabel dan grafik di atas terlihat bahwa persentase motivasi olahraga pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) tergolong sedang yang mendapatkan hasil persentase tertinggi sebesar 37,3% dari 150 responden yang memberikan jawaban angket bahwa telah didistribusikan. Tinggi rendahnya motivasi mahasiswa Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) dalam berolahraga disebabkan adanya kesadaran atau dorongan dari dalam diri untuk selalu menjaga kesehatan.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa: Motivasi Olahraga Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) Tahun 2021 cenderung Sedang dengan rincian Hasil Persentase Sangat Baik (5%) atau sebanyak 7 orang, Baik (21%) sebanyak 31 orang, Sedang (37%) sebanyak 56 orang, Kurang (31%) sebanyak 47 orang, dan Kurang sekali (6%) sebanyak 9 orang. rakyat. Hal ini dapat diartikan bahwa Motivasi Olahraga Mahasiswa UMKT sudah cukup baik, namun perlu adanya suatu hal yang harus dikembangkan lagi agar dapat lebih optimal.

SARAN DAN REKOMENDASI

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan berhubung dengan hasil penelitian ini :

1. Pihak Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT). Kepada pihak Rektorat dan Kemahasiswaan hendaknya bekerja sama untuk membuat suatu program atau kegiatan yang berkaitan dengan peningkatan Motivasi Olahraga Mahasiswa UMKT.
2. Pihak Mahasiswa Adapun bagi mahasiswa dihimbau agar lebih aktif dalam melakukan aktivitas olahraga agar bisa meningkatkan ketahanan imun tubuh dimasa pandemi covid-19. Peneliti Lain
3. Peneliti lain yang ingin meneliti motivasi olahraga dimasa pandemi dihimbau untuk melakukan pengembangan instrumen penelitian yang lebih baik dan mendalam
4. Peneliti yang akan melakukan penelitian tentang motivasi olahraga mahasiswa di masa pandemi covid-19 dapat menggunakan metode lain yang memungkinkan peneliti mendapatkan data yang lebih akurat.
5. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian sejenis, Agar menambah waktu dan sample yang digunakan. Sehingga hasil yang diperoleh lebih baik dan lebih akurat. Supaya hasilnya dapat diperbandingkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada proyek KDM (Kerjasama Dosen Mahasiswa) di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur(UMKT). Yang telah memberikan dukungan untuk bisa berkolaborasi langsung dengan dosen pembimbing dan sudah memfasilitasi untuk penerbitan jurnal ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Januar Abdilah Santoso, S.Pd., M.Or dan Bapak Nanda Alfian Mahardhika, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing peneliti yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan tugas-tugas peneliti

REFERENSI

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. n.d. (2016) *motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area taman sutera universitas negeri semarang*.
- Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). Motivasi berolahraga atletik dan tinju. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 29–37.
- Hui, D. S., I Azhar, E., Madani, T. A., Ntoumi, F., Kock, R., Dar, O., Ippolito, G., Mchugh, T. D., Memish, Z. A., Drosten, C., Zumla, A., & Petersen, E. (2020). The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health — The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China. *International Journal of Infectious Diseases*, 91, 264–266. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.01.009>
- Ilmu, A., Olahraga, K., Egc, J., Berhubungan, F., Tekanan, D., Kerja, W., Patinggalloang, P., Makassar, K., Paramitha, S. T., Anggara, L. E., پونه مختاري، معصومه شجاعی، امير دانا، غلامحسين، Wasim Aktar, M., Paramasivam, M., Ganguly, M., Purkait, S., Sengupta, D., Tez, S., Deltasi, U., ... Rekomendasi, K. D. A. N. (2020). No Title. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 71–76. <https://doi.org/10.30604/well.95212020>
- 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.
- KementrianKesehatanRI. (2020). Dokumen resmi. *Pedoman Kesiapan Menghadapi COVID-19*, 0–115.
- Li, P., Fu, J. B., Li, K. F., Liu, J. N., Wang, H. L., Liu, L. J., Chen, Y., Zhang, Y. L., Liu, S. L., Tang, A., Tong, Z. D., & Yan, J. B. (2020). Transmission of COVID-19 in the terminal stages of the incubation period: A familial cluster. *International Journal of Infectious Diseases*, 96(February), 452–453. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.027>
- Literate, S., & Indonesia, J. I. (2020). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk*. 274–282.
- Mallen, C., & Adams, L. J. (2012). Event management in sport, recreation and tourism: Theoretical and practical dimensions. In *Event Management in Sport, Recreation and Tourism: Theoretical and Practical Dimensions*. <https://doi.org/10.4324/9780080878768>
- Moradi, J., Bahrami, A., & Dana, A. (2020). Motivation for participation in sports based on athletes in team and individual sports. *Physical Culture and Sport, Studies and Research*, 85(1), 14–21. <https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0002>
- Nurul Raodatun Hasanah, I Putu Panca Adi, & I Gede Suwiwa. (2021). Survey Pelaksanaan Pembelajaran Pjok Secara Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 189–196. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1295>
- WHO. (2017). Promoting sport and enhancing health in European Union countries: *WHO Regional Office for Europe*, 64. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/108595>
- Wirawan, M. S. (2017). MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP OLAHRAGA FUTSAL. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 17–25.
- Wu, D., Wu, T., Liu, Q., & Yang, Z. (2020). The SARS-CoV-2 outbreak: What we know. *International Journal of Infectious Diseases*, 94, 44–48. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.03.004>
- Yuliasari, A., & Indriarsa, N. (2013). PERAN DOMINAN MOTIVASI INTRINSIK DAN MOTIVASI EKSTRINSIK SISWA PUTRI DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL (Studi pada SMA Dr. Soetomo Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 314–317.