

Analisis Tingkat Motivasi Aktivitas Fisik Siswa saat Pandemi Covid-19 Bandung

Analysis of Motivation Level of Student Physical Activity in Pandemi Covid-19 Bandung

**Iskandar Muda¹, Yudy Hendrayana², Nia Sri Ramanian³, Muhammad Fahmi
Hasan⁴.**

^{1,3,4}Keolahragaan, Institut Teknologi Bandung

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Diterima: September; Diperbaiki: Oktober; Diterima terbit: Desember

Abstrak

Motivasi aktivitas fisik siswa sangat berpengaruh untuk melaksanakan kegiatan aktivitas fisik siswa sehari-hari di masa pandemi ini. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan motivasi aktivitas fisik siswa di masa pandemi COVID-19 di Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/i Sekolah menengah atas di Bandung. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa/i yang sedang dikarantina di rumah selama masa pandemi COVID-19 di Bandung sebanyak 301 siswa/i sekolah menengah atas di Bandung. Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan cluster sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen Sport Motivation Scale. Analisis data menggunakan uji statistic Kolmogorov Smirnov untuk pengujian normalitas data dan uji Mann Whitney dan Kruskal Wallis untuk mengetahui perbedaan antara jenis kelamin dan wilayah kota Bandung. Dalam penelitian ini membuktikan bahwa adanya perbedaan antara motivasi aktivitas fisik siswa laki-laki dan perempuan serta perbedaan antara wilayah di kota Bandung. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan antara tingkat motivasi aktivitas fisik siswa laki-laki dan perempuan serta berdasarkan wilayah di masa pandemi ini.

Kata kunci: Motivasi, Aktivitas Fisik, Pandemi

Abstract

Motivation of student physical activity is very influential to carry out student physical activities in this Pandemic period. This study aims to describe the motivation of the physical activity of students in the Covid-19 Pandemic in Bandung. The research method used is a quantitative descriptive method. The population in this study were high school students in Bandung. The sample in this study was students who were quarantined at home during the Covid-19 Pandemic period in Bandung as many as 301 high school students in Bandung. In returning the sample, researchers used cluster sampling. This study uses the Sport Motivation Scale Institute. Data analysis uses the Statistics Kolmogorov Smirnov test for testing data normality and Mann Whitney and Kruskal Wallis tests to find out the difference between the sexes and the city of Bandung. In this study proves that there is a difference between the motivation of the physical activity of male and female students and the difference between regions in the city of Bandung. The results of the analysis show that there is a difference between the level of motivation of the physical activity of male and female students and based on the territory in this pandemic period.

Keywords: Motivation, Physical Activity, Pandemic

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah aktivitas yang ada dalam pendidikan Jasmani. Aktivitas fisik yang dimiliki siswa akan sangat mempengaruhi kemampuan bermain atau aktivitas fisik yang mereka minati. Aktivitas fisik yang teratur dan terukur sangat penting untuk dimiliki oleh anak usia sekolah, karena dengan aktivitas fisik yang teratur memungkinkan perkembangan morfologis dan motorik anak-anak dengan kualitas yang baik, sehingga mencegah massa tubuh yang berlebihan dan membantu perkembangan otot pada anak (Volmut et al., 2013)

Motivasi dalam aktivitas fisik adalah peran yang memainkan peran penting bagi pelatih, guru dan pelatih aktivitas fisik, karena motivasi adalah dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan tindakan dan perilaku seseorang dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, setiap pelatih, guru dan pelatih perlu memahami sifat, teori, faktor-faktor yang mempengaruhi dan teknik motivasi, selain perlu mengetahui siswa mana yang harus dimotivasi (Palguna dkk., 2020).

Motivasi aktivitas fisik adalah kekuatan pendorong keseluruhan dalam diri individu yang menimbulkan aktivitas aktivitas fisik, memastikan kelangsungan pelatihan dan memberikan arahan pada kegiatan pelatihan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Motivasi aktivitas fisik dapat dibagi atas motivasi primer dan sekunder; Ini juga dapat didasarkan pada motivasi biologis dan sosial. Tetapi banyak ahli setuju untuk membagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinstik dan motivasi ekstrinstik (Brunet & Sabiston, 2011).

Pendidikan jasmani adalah sarana yang sangat tepat untuk mempromosikan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik pada siswa. Motivasi siswa dalam Pendidikan jasmani dan aktivitas fisik muncul sebagai variabel penting, karena motivasi individu siswa terhadap pendidikan jasmani telah diakui sebagai penentu utama aktivitas fisik siswa (Kretschmann, 2014). Selain itu (Kretschmann, 2014)) menambahkan bahwa Kontribusi terbesar dan paling signifikan dalam penelitian psikologi sosial terhadap pendidikan jasmani selama 30 tahun terakhir berkaitan dengan motivasi. Oleh karena itu, penelitian tentang motivasi aktivitas fisik siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting untuk dilakukan.

Penelitian ini akan fokus menganalisis motivasi aktivitas fisik siswa selama pandemi COVID-19. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini akan menjadi bahan evaluasi bagi guru dalam merencanakan proses pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik motivasi siswa. Dalam praktiknya Pendidikan jasmani dan aktivitas fisik siswa dapat terlibat dalam faktor-faktor motivasi yang mendorong atau mencegah (Martínez-Andrés et al., 2012). Anak-anak dalam pendidikan Jasmani sering dimotivasi oleh kesempatan untuk menjelajah.

Keinginan anak untuk mengeksplorasi dalam situasi tertentu memotivasi mereka untuk gigih dalam memecahkan masalah, memahami keterampilan gerakan, dan melanjutkan kinerja (Chen & Ennis, 2004). Beberapa penelitian tampaknya mendukung bahwa partisipasi aktivitas fisik pada siswa sekolah menengah dipengaruhi oleh pengalaman siswa dalam pendidikan jasmani yang telah berhasil memotivasi siswa, memberikan persepsi kompetensi, dan kepuasan (Chen & Ennis, 2004).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berhasil meningkatkan motivasi otonom dalam pendidikan jasmani, melakukan berbagai aktivitas fisik selama masa istirahat (Chen & Ennis, 2004). Peneliti beranggapan bahwa motivasi aktivitas fisik siswa di masa pandemi ini sangat dibutuhkan karena mereka ingin mempertahankan kemampuannya saat berada di rumah dan mengetahui kemauannya dalam melaksanakan tugas gerakan yang diberikan guru di sekolah.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga terciptanya desain penelitian. Menurut (Burhan dkk., 2013) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian berdasarkan filosofi *positivisme*, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu,

Teknik pengambilan sampel menggunakan *Cluster Sampling*, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan pengujian hipotesis yang telah ditentukan. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan tujuan mendeskripsikan objek

penelitian atau hasil penelitian. Definisi deskriptif adalah metode yang berfungsi untuk menggambarkan atau memberikan gambaran tentang objek yang diteliti melalui data atau sampel yang telah dikumpulkan apa adanya, tanpa menganalisis dan membuat kesimpulan yang diterima secara umum (Burhan dkk., 2013).

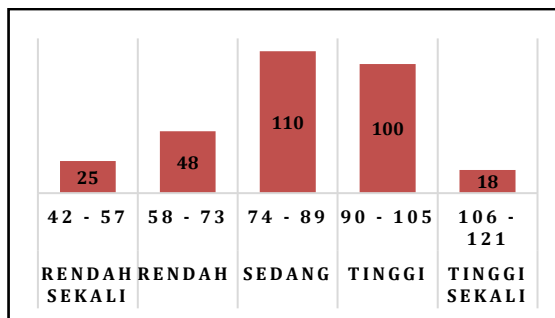
Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMA di Kota Bandung. Setiap mata pelajaran akan diberikan penjelasan yang jelas tentang motivasi aktivitas fisik selama pandemi COVID-19. Dan subjek juga akan diberikan kuesioner motivasi yang akan diisi oleh mahasiswa yang mengikuti penelitian. Untuk memperoleh data tentang tingkat motivasi aktivitas fisik siswa/I di masa pandemi COVID-19.

Peneliti mengadaptasi instrument *Sport Motivation Scale* dari journal of Sport & Exercise Psychology, 17, 35-53 dengan judul *Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sport* yang di tulis oleh Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Briere, Kim M. Tuson and Marc R. Blais, 1995. Dalam angket penelitian ini ada dua jenis pertanyaan pertanyaan positif dan pertanyaan negatif, pertanyaan positif adalah pertanyaan yang mendukung gagasan dan ide sedangkan sebaliknya pertanyaan negatif adalah pertanyaan yang tidak mendukung gagasan atau ide. Selanjutnya dalam setiap butir pertanyaan disediakan 5 item alternatif jawaban.

Peneliti melakukan pengujian reliabilitas dan validitas dengan sampel untuk di uji adalah 30 siswa yang di sebar secara acak, setelah mendapatkan hasil peneliti menghitung koefisien korelasi pada setiap skor butir pernyataan menggunakan aplikasi SPSS. Setelah melakukan penghitungan melalui aplikasi SPSS peneliti melihat distribusi r tabel, dalam distribusi r tabel dengan tingkat signifikansi 5% dan jumlah total yang di uji adalah 30 maka dapat diketahui r tabelnya adalah $\text{sig} = 0,361$, maka pernyataan yang > 0.361 pernyataan itu bisa di bilang valid, jika pernyataan < 0.361 . pernyataan itu invalid.

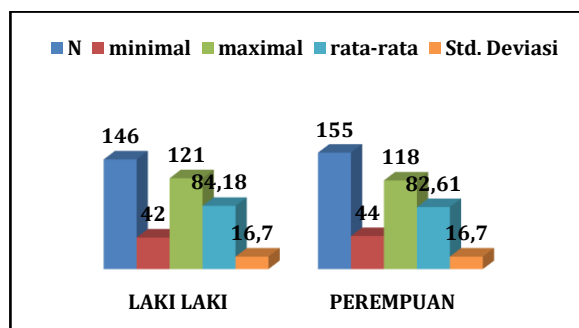
Data yang diperoleh dari hasil penelitian merupakan data yang masih mentah, sehingga diperlukan pengolahan atau analisis data untuk membakunya. Data-data yang telah dibakukan dapat diolah dan dianalisis untuk menggambarkan tingkat motivasi aktivitas fisik siswa di masa pandemi COVID-19 dengan menggunakan program SPSS (*Statistical product and Service Solution*).

HASIL



Gambar 1 Diagram Distribusi Tingkat Motivasi Aktivitas fisik di masa Pandemi COVID-19

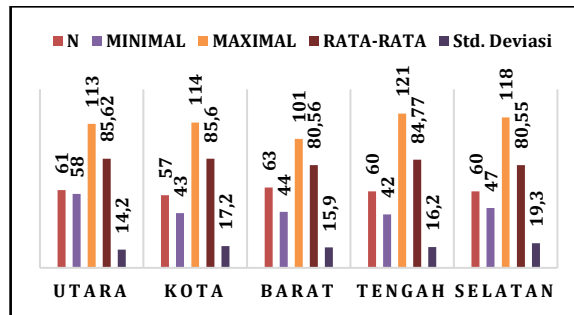
Berdasarkan **Gambar 1** diatas maka dapat dideskripsikan bahwa nilai motivasi yang masuk dalam kriteria tinggi sekali berjumlah 18 orang, tinggi 100 orang, sedang 110 orang, rendah 48 orang, rendah sekali 25 orang. Hasil perhitungan data dari tes angket motivasi aktivitas fisik menghasilkan rata-rata sebesar 83.4 dan St. Deviasi 16.7. nilai terkecil sebesar 42 dan nilai terbesarnya 121. Dapat di lihat pada Gambar 4.2 di bawah ini.



Gambar 2 Diagram Distribusi Tingkat Motivasi Aktivitas fisik di masa Pandemi COVID-19

Berdasarkan **Gambar 2** dapat dilihat hasil perhitungan data tes angket motivasi aktivitas fisik menghasilkan jumlah keseluruhan siswa laki-laki sebanyak 146 siswa dan perempuan sebanyak 155 siswa, nilai minimal laki-laki 42 dan nilai minimal perempuan 44, nilai maximal laki-laki sebanyak 121 dan perempuan 118, rata-rata laki laki adalah 84.18 dan rata-rata perempuan adalah 82.61. dan standar deviasi laki-laki adalah 16.672 dan perempuan 16.681. dengan

demikian bahwa tingkat motivasi pada laki laki lebih tinggi di bandingkan perempuan berdasarkan nilai rata-rata.



Gambar 3 Diagram Distribusi Tingkat Motivasi Aktivitas fisik di masa Pandemi COVID-19

Berdasarkan **Gambar 3** dapat dilihat hasil perhitungan data tes angket motivasi aktivitas fisik menghasilkan jumlah keseluruhan siswa di wilayah utara sebanyak 61 siswa, wilayah kota sebanyak 57 siswa, wilayah barat sebanyak 63 siswa, wilayah tengah sebanyak 60 siswa dan wilayah selatan sebanyak 60 siswa. Nilai minimal berdasarkan gambar di atas wilayah utara 58, wilayah kota 43, wilayah barat 44, wilayah tengah 42 dan wilayah selatan 47. Nilai maximal wilayah utara 113, wilayah kota 114, wilayah barat 101, wilayah tengah 121 dan wilayah selatan 118.

Tabel 1. Uji Normalitas Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>
	<i>Sig.</i>
Laki-laki	.019
Perempuan	.002

Dapat dilihat dari **Tabel 1** data berdasarkan jenis kelamin menunjukan nilai signifikansi pada laki-laki adalah Sig = 0.019 dan pada perempuan Sig = 0.002 maka dari itu data laki-laki berdistribusi normal sedangkan data perempuan tidak berdistribusi normal, maka peneliti akan melakukan uji non parametrik yaitu uji mann whitney untuk menentukan hipotesis.

Tabel 2. Uji Normalitas Wilayah

WILAYAH	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>
	<i>Sig.</i>
Utara	.009
Kota	.043
Barat	.000
Tengah	.094
Selatan	.000

Dilihat dari **Tabel 2** data perwilayah menunjukan nilai diatas Sig > 0.05 pada wilayah utara, kota, dan tengah, sedangkan nilai dibawah Sig < 0.05 pada wilayah barat dan selatan. Maka peneliti akan melakukan uji non parametrik yaitu uji Kruskal Walis untuk menentukan hipotesis.

Tabel 3. Uji Homogenitas

<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>	
<i>Sig.</i>	
Jenis Kelamin	.850
Wilayah	.76

Berdasarkan **Tabel 3** diperoleh nilai signifikansi (Sig) sebesar 0.850. maka nilai signifikansi $0.850 > 0.05$. maka dapat disimpulkan bahwa data jenis kelamin yang kita bandingkan terebut adalah sama atau homogen dan diperoleh nilai signifikansi (Sig) sebesar 0.76. maka nilai signifikansi $0.76 > 0.05$. maka dapat disimpulkan bahwa varian data perwilayah yang kita bandingkan tersebut adalah sama atau homogen.

Tabel 4. Uji *Mann - Whitney*

Mann-Whitney U	10803.500
Asymp. Sig. (2-tailed)	.498

Berdasarkan data tes statistika diatas di ketahui nilai Asymp, Sig (2-tailed) sebesar $0.498 > 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis dapat diterima, dengan demikian ada perbedaan antara hasil motivasi aktivitas fisik laki laki dan perempuan. karena ada perbedaan ini maka dapat diketahui mana yang memiliki motivasi aktivitas fisik yang tinggi antara dua varian tersebut.

Tabel 5. Uji *Kruskal Wallis*

Chi-Square	4.946
Asymp. Sig.	.293

Berdasarkan data **Tabel 5** hasil *Kruskal Wallis* diatas, berdasarkan nilai signifikansi jika nilai signifikansi Sig > 0.05 maka terdapat perbedaan nilai rata-rata. Tetapi jika nilai Sig < 0.05 maka tidak terdapat perbedaan nilai rata-rata. Maka dari tabel diatas terdapat nilai Sig 0.293 > 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata motivasi aktivitas fisik empat wilayah tersebut berbeda secara signifikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengelolaan data yang telah dilakukan menggunakan aplikasi SPSS terhadap 146 siswa laki-laki dan 155 siswa perempuan. Hasil data tingkat motivasi aktivitas fisik siswa laki-laki memperoleh rata-rata sebesar 84,18 lebih besar dari perempuan yaitu memperoleh rata-rata sebesar 82,61. Tingkat Aktivitas Fisik siswa laki-laki dan perempuan dapat dibandingkan dengan hasil penelitian. (Tudor-Locke et al., 2009) aktivitas fisik anak laki-laki setiap harinya yaitu di kisaran 8.7% - 23.7% setiap hari sedangkan pada anak perempuan 11.45 – 17.2%. maka dari itu tingkat motivasi aktivitas fisik dalam penelitian ini menunjukan lebih besar tingkat motivasi aktivitas fisik siswa laki-laki di bandingkan perempuan, dari hasil tersebut kita bisa ketahui bahwa aktivitas fisik laki-laki lebih banyak sssdi bandingkan aktivitas pada perempuan.

Perbedaan hasil pengukuran kebugaran jasmani siswa laki-laki dan perempuan merupakan hal yang dapat diprediksi karena ada perbedaan aktivitas fisik, di mana siswa laki-laki memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi dari pada siswa perempuan, jika dilihat dari jam istirahat siswa putri lebih senang duduk-duduk, sedangkan siswa putra banyak melakukan kegiatan aktivitas fisik.

Perbedaan tersebut juga dapat dilihat dari kelakuan siswa laki-laki dan perempuan selama pandemi ini, siswa laki-laki banyak yang mengisi kegiatan selama karantina melakukan kegiatan-kegiatan aktivitas fisik yang ringan sampai berat untuk menjaga kebugaran jasmani dan agar mereka tetap bisa berinteraksi terhadap teman-temannya dengan salah satu aktivitas fisik (contoh ; bersepeda, dan lari). Sedangkan siswa perempuan lebih banyak mengisi waktunya untuk menonton

serial film atau menghabiskan waktunya untuk berinteraksi sosial dengan *handphonenya* bersama teman-temannya.

Pengaruh faktor lingkungan yang memberikan rasa aman dan juga peralatan yang didukung oleh orang tua untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap motivasi aktivitas fisik siswa. Maka dari itu faktor lingkungan dan faktor dari luar siswa sangat mempengaruhi kegiatan aktivitas fisik mereka selama pandemi ini. (Rutten et al., 2013).

Kompetensi guru dalam proses pembelajaran berpengaruh sebesar 13.25% dan fasilitas belajar yang memadai dalam proses belajar mengajar berpengaruh sebesar 10.96% terhadap motivasi siswa. Maka dari itu guru berperan penting untuk meningkatkan motivasi aktivitas fisik siswa selama masa pandemi ini. Dan juga siswa yang memiliki fasilitas-fasilitas aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap motivasi aktivitas fisik tersebut. (Werdayanti & Belakang, 2008).

Ada beberapa pendapat yang meyakinkan bahwa siswa yang memiliki motivasi aktivitas fisik yang baik akan menjadikan dirinya lebih baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Menurut (Maugeri et al. 2020) pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan psikologis selama pandemi COVID-19 sangat membantu dalam mencegah tingkat stress yang berlebih dan menjaga kekebalan tubuh untuk menjadikan orang-orang sehat.

Kegiatan aktivitas fisik yang tinggi akan berpengaruh terhadap kualitas tidur yang baik, dan aktivitas fisik yang tinggi dapat memulihkan kualitas tidur yang kurang baik sebelumnya. (Lang et al., 2013). Aktivitas fisik yang memiliki intensitas sedang seperti berjalan kaki dapat mengurangi resiko penyakit-penyakit kronis, sekolah adalah tempat dimana kesempatan meningkatkan aktivitas fisik siswa ditingkatkan. (Haskell et al., 2009).

Menurut peneliti, memiliki motivasi aktivitas fisik selama pandemi ini dapat menjadikan kita dalam keadaan bugar dan sehat. Disamping itu, melakukan kegiatan aktivitas fisik selama masa pandemi ini dapat mengisi waktu kosong kita yang banyak menjadi berarti serta menghindari kita dari stress selama di rumah saja.

Dari hasil penelitian ini, ada beberapa faktor yang mempengaruhi motivasi aktivitas fisik siswa yaitu faktor lingkungan dan kompetensi guru selama

pengajaran pendidikan jasmani. Jadi perlu adanya dorongan-dorongan dari pihak-pihak tersebut untuk mendorong siswa melaksanakan kegiatan aktivitas fisik selama masa pandemi ini agar siswa mendapatkan kebugaran jasmani yang baik.

KESIMPULAN

Motivasi aktivitas fisik yang tinggi akan memberikan manfaat baik secara akademis dan non-akademis adalah dapat menjadikan siswa sehat dan memiliki pola tidur yang teratur agar menjaga kekebalan tubuh selama pandemi ini. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambah jumlah sampel atau mengambil semua populasi supaya hasil dapat digeneralisasikan lebih luas.

REFERENSI

- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 99–105. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.09.006>
- Chen, B. A., & Ennis, C. D. (2004). *Goals, Interests, and Learning in Physical Education By: Ang Chen and Catherine D. Ennis* Chen, A., & Ennis, C. D. (2004). *Goals, interests, and learning in physical education*. 97, 329–338.
- Haskell, W. L., Blair, S. N., & Hill, J. O. (2009). Physical activity: Health outcomes and importance for public health policy. *Preventive Medicine*, 49(4), 280–282. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.05.002>
- Kretschmann, R. (2014). Physical Activity Levels During the School Day - Findings From a German Sample. *Research in Kinesiology*, 42(2), 188–190.
- Lang, A., Sanders-Jackson, A., Wang, Z., & Rubenking, B. (2013). Motivated message processing: How motivational activation influences resource allocation, encoding, and storage of TV messages. *Motivation and Emotion*, 37(3), 508–517. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9329-y>
- Martínez-Andrés, M., García-López, Ú., Gutiérrez-Zornoza, M., Rodríguez-Martín, B., Pardo-Guijarro, M. J., Sánchez-López, M., Cortés-Ramírez, E., & Martínez-Vizcaíno, V. (2012). Barriers, facilitators and preferences for the physical activity of school children. Rationale and methods of a mixed study. *BMC Public Health*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-785>
- Palguna, I. G. A. D., Adiatmika, I. P. G., & Dinata, M. K. (2020). Hubungan Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran

Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 9(8), 9–13.
<https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/63987>

Rutten, C., Boen, F., & Seghers, J. (2013). The relation between environmental factors and pedometer-determined physical activity in children: The mediating role of autonomous motivation. *Pediatric Exercise Science*, 25(2), 273–287. <https://doi.org/10.1123/pes.25.2.273>

Tudor-Locke, C., McClain, J. J., Hart, T. L., Sisson, S. B., & Washington, T. L. (2009). Expected values for pedometer-determined physical activity in youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 164–174. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599550>

Volmut, T., Pišot, R., & Šimunic, B. (2013). Objectively measured physical activity in children aged from 5 to 8 years. *Zdravstveno Varstvo*, 52(1), 9–18. <https://doi.org/10.2478/sjph-2013-0002>

Werdayanti, A., & Belakang, L. (2008). Pengaruh Kompetensi Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Di Kelas Dan Fasilitas Guru Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Dinamika Pendidikan*, 3(1), 79–92. <https://doi.org/10.15294/dp.v3i1.434>