



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 25%

Date: Friday, June 25, 2021

Statistics: 3377 words Plagiarized / 13341 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

SURVEI MOTIVASI OLAHRAGA DALAM MEMBENTUK POLA HIDUP SEHAT PADA MASA COVID-19 MASYARAKAT KABUPATEN TULUNGAGUNG SKRIPSI Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Prodi Penjas / OLEH : DHEDY WIRA GUTAMA NPM : 16.1.01.09.0018 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI 2021 BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Dewasa ini seiring berjalanya zaman tidak dapat dipungkiri bahwa manusia akan semakin disibukan dengan rutinitas harian kerja mereka, sehingga waktu untuk mereka melakukan olahraga dan menjaga kebugaran tubuh akan tersita bahkan tidak ada waktu untuk melakukan kegiatan tersebut.

Berolahraga adalah salah satu cara yang paling sederhana yang dapat dilakukan masyarakat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh untuk mengimbangi rutinitas pekerjaan yang sering dilakukan masyarakat dewasa ini. Pada hakekatnya olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia sepanjang masa. Sepanjang masa mengandung pengertian berawal dari kapan manusia itu ada. Fungsi, kedudukan, dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah tetapi tujuan olahraga mungkin berubah sesuai dengan perkembangan jaman dan perkembangan kehidupan manusia.

Olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat. Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikkan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu, yakni sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan pola hidup sehat, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial dan emosional (Mutohir,dkk, 2011:2). Masyarakat perlu melakukan aktifitas olahraga untuk menyehatkan dan mengembalikan kesehatan

tubuhnya.

Aktifitas olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satu manfaatnya adalah untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Dengan melakukan aktifitas olahraga, akan mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktifitas olahraga. Orang yang rutin melakukan olahraga tentu tubuhnya akan sehat sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan lancar. Olahraga yang rutin merupakan salah satu usaha untuk membentuk pola hidup sehat.

Pernyataan ini juga didukung oleh Nuraeni (2015) ada beberapa manfaat olahraga jika dilakukan secara rutin mulai dari dapat meningkatkan kemampuan otak, mengurangi stres, melawan penyakit dan menjaga kesehatan, dan membuat tidur nyenyak. Pola hidup sehat sebenarnya sudah diimbau sejak lama, namun kebiasaan ini baru benar-benar diterapkan sejak pandemi Covid-19 terjadi. Corona virus-19 (COVID-19) dinyatakan sebagai pandemik oleh WHO. Corona virus merupakan virus yang ditularkan oleh hewan kepada manusia. Awal mula merebak virus ini berawal dari kota Wuhan Cina pada bulan Desember 2019 dan mulai masuk ke Indonesia pada awal bulan Maret sampai sekarang.

Pada tanggal 16 Maret 2020 Presiden Republik Indonesia menyatakan tanggap darurat akan penyakit ini. Guna menekan penyebaran Covid-19 di Indonesia pemerintah menganjurkan untuk menerapkan social dan physical distancing, sehingga mereka membatasi segala aktivitas diluar rumah, namun disisi lain mereka juga harus berusaha menjaga imunitas tubuh hidup sehat untuk menghindari penyakit ini seperti berolahraga. Sebab, berolahraga memiliki efek positif, baik secara fisik maupun mental.

Berolahraga dapat membantu orang mempertahankan optimisme, meningkatkan imunitas dengan menormalkan profil lipid dan tingkat hipertensi. Hal tersebut mendasari mereka untuk melakukan olahraga di rumah seperti senam, push up, sit up, pull up, dan bagi masyarakat yang mampu berolahraga dengan menggunakan peralatan olahraga yang tersedia di rumah. Selain itu ada beberapa olahraga yang dapat dilakukan di luar rumah dengan tetap harus mematuhi protokol kesehatan seperti jogging, bersepeda dan lain sebagainya.

Di dalam berolahraga tidak dilakukan secara berjam-jam, tetapi harus menemukan latihan rutin yang sesuai dengan kepribadian dan kebutuhan, karena dengan olahraga secara rutin merupakan upaya untuk melaksanakan pola hidup sehat di masa pandemi. Namun dalam melaksanakan olahraga secara rutin membutuhkan motivasi yang kuat, karena motivasi merupakan pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Purwanto (2006:72) yang menyatakan

bahwa motivasi adalah pendorong, suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Disini motivasi sangat penting, karena motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku.

Menurut Ryan dkk dalam Arnain (2019 : 766) terdapat lima aspek motivasi seseorang untuk berolahraga yaitu menyenangkan, penampilan, interaksi sosial, kebugaran, dan tantangan. Lima aspek ini yang menjadi motivasi seseorang untuk berolahraga. Dari hasil penelitian hasil penelitian Indrayani, Hanif, Herpandika (2020) menunjukkan motivasi pada komunitas bersepeda club KOSTI di Kota Kediri Tahun 2020 yaitu sebanyak 0 responden (0%) memiliki kategori "Sangat Baik", 36 responden (36%) memiliki kategori "Baik", 14 responden (14%) memiliki kategori "Cukup", 28 responden (28%) memiliki kategori "Kurang", 22 responden (22%) memiliki kategori "Sangat Kurang". Hal ini berarti setiap orang memiliki tingkat motivasi berolahraga yang berbeda-beda.

Pernyataan ini juga didukung oleh pendapat Siagian (2004:67) yang menyatakan terdapat perbedaan kekuatan motivasi tiap orang walaupun dihadapkan dalam situasi yang sama, tergantung tinggi rendahnya motivasi seseorang dalam berolahraga. Tinggi rendahnya motivasi ditunjukkan dari kesediaan seseorang dalam mengerahkan usaha. Usaha merupakan ukuran intensitas kemauan seseorang dengan kata lain seseorang yang termotivasi akan berusaha keras dalam melakukan sesuatu. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Blegur dan Mae (2018:30) yang menyatakan bahwa ketika individu tidak termotivasi, individu tidak dapat melihat motif apa pun untuk melakukan olahraga, sehingga mereka mengalami kurangnya kontrol akan usaha yang mereka lakukan. Selain itu, individu yang memiliki persepsi bahwa mereka tidak ingin mengeluarkan usaha yang dibutuhkan untuk mengintegrasikan partisipasi olahraga dalam gaya hidup mereka akan cenderung malas melakukan olahraga secara rutin.

Sedangkan individu yang memiliki motivasi, akan mencapai titik di mana mereka ingin berolahraga secara rutin karena mereka pikir itu penting terutama untuk menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan imunitas tubuh pada masa pandemi covid-19 saat ini. Kabupaten Tulungagung merupakan salah satu Kabupaten di Karesidenan Kediri yang memiliki kasus penyebaran covid-19 tertinggi. Berikut adalah peta penyebaran covid-19 Kabupaten Tulungagung per tanggal 16 Maret 2021 yang dikeluarkan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung. Gambar 1.1 Peta Penyebaran Covid-19 Kabupaten Tulungagung Sumber : <https://dinkestulungagung.net/> Berdasarkan peta penyebaran covid-19 Kabupaten Tulungagung tersebut menunjukkan bahwa terdapat sembilan kecamatan yang masuk zona merah covid-19, yaitu Kecamatan Kedungwaru, Tulungagung, Boyolangu, Sumbergempol, Gondang, Pakel, Bandung, Besuki dan

Tanggunggunung.

Sebenarnya Pemerintah tidak tinggal diam dalam penanganan covid-19, banyak upaya yang dilakukan, salah satunya dengan GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat) dimana dalam GERMAS adanya himbauan terkait pola hidup sehat yang salah satunya dengan rutin berolahraga. Selain itu sebagai upaya penyembuhan covid-19 pasien dianjurkan melakukan olahraga. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian yang dengan judul "Survei Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Masyarakat Kabupaten Tulungagung".

Identifikasi Masalah Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut: Masyarakat disibukan dengan rutinitas harian kerja, sehingga waktu untuk mereka melakukan olahraga dan menjaga kebugaran tubuh tersita bahkan tidak ada waktu untuk melakukan. Kurangnya kesadaran masyarakat akan olahraga secara rutin yang merupakan salah satu upaya pola hidup sehat. Masyarakat masih kurang menyadari akan pentingnya berolahraga secara rutin pada masa pandemi. Tingginya kasus konfirmasi positif covid-19 di Kecamatan Kedungwaru, Tulungagung, Boyolangu, Sumbergempol, Gondang, Pakel, Bandung, Besuki dan Tanggunggunung.

Pembatasan Masalah Untuk memahami luasnya permasalahan yang diteliti dan tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini hanya memusatkan perhatian pada survei motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung di Kecamatan yang masuk kawasan zona merah covid-19 yaitu Kecamatan Kedungwaru, Tulungagung, Boyolangu, Sumbergempol, Gondang, Pakel, Bandung, Besuki dan Tanggunggunung.

Rumusan Masalah Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: bagaimana tingkat motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung? Tujuan Penelitian Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung. Kegunaan Penelitian Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain: Secara Teori Dapat memberikan bahan masukan terhadap pentingnya motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat.

Menjadi landasan teori untuk penelitian sejenis untuk mengukur motivasi olahraga

masyarakat Kabupaten Tulungagung. Secara Praktis Bagi Masyarakat Memberi masukan kepada masyarakat untuk meningkatkan motivasi berolahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Bagi Peneliti Selanjutnya Bahan pertimbangan, masukan atau referensi untuk penelitian lebih lanjut. BAB II KAJIAN TEORI Kajian Teori Hakikat Motivasi Olahraga Pengertian Motivasi Secara etimologis kata motivasi berasal dari kata motif, yang artinya dorongan, kehendak, alasan, atau kemauan.

Motif dalam bahasa Inggris adalah motive berasal dari kata "motion" yang berarti gerak atau sesuatu yang bergerak. Berawal dari kata motif itu motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif. Motif dapat menjadi aktif pada saat-saat tertentu terutama bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat diperlukan. Purwanto (2006:70-71) berpendapat, bahwa setiap motif itu bertalian erat dengan suatu tujuan dan cita-cita. Makin berharga tujuan itu bagi yang bersangkutan, makin kuat pula motifnya sehingga motif itu sangat berguna bagi tindakan atau perbuatan seseorang.

Menurut Komarudin dalam Burstiando (2015:12) mendefinisikan motivasi sebagai dorongan yang berasal dari dalam atau dari luar individu untuk melakukan suatu aktifitas yang bisa menjamin kelangsungan aktifitas tersebut, serta dapat menentukan arah, haluan serta besaran upaya yang dikerahkan untuk melakukan aktivitas sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak aktif. Motif menjadi aktif pada saat-saat tertentu bila kebutuhan untuk mencapai tujuan sangat dirasakan mendesak.

Sedangkan Kompri (2016:3) motivasi merupakan kekuatan (energi) seseorang yang dapat menimbulkan tingkat antusiasmenya dalam melaksanakan suatu kegiatan, baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik). Menurut Sardiman (2006:198) motivasi adalah perubahan energi pada diri seseorang yang ditandai munculnya "feeling" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Menurut Sadirman (2006:201) elemen penting motivasi, yaitu : Bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri setiap individu manusia.

Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi di dalam sistem "neurophysiological" yang ada pada organisasi manusia. Karena menyangkut perubahan energi manusia (walaupun motivasi muncul dari dalam diri manusia), penampakkannya akan menyangkut kegiatan fisik manusia. Motivasi ditandai dengan munculnya rasa "feeleing", afeksi seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia. Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan.

Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respon dari suatu aksi, yakni tujuan. Motivasi memang muncul dari dalam diri manusia, tetapi kemunculannya karena terangsang/terdorong oleh adanya unsur lain, dalam hal ini adalah tujuan. Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah sesuatu yang menyebabkan terjadinya suatu perubahan dalam diri individu yang mempengaruhi gejala kejiwaan, perasaan, dan emosi untuk melakukan sesuatu yang didorong oleh adanya tujuan, kebutuhan atau keinginan. Pengertian Motivasi Olahraga Di dalam melakukan olahraga, seseorang membutuhkan intervensi motivasi secara general diterima sebagai prasyarat penting untuk memenuhi potensi dan performa pada dirinya.

Motivasi dan performa olahraga memainkan peran penting, sebab tingkat stres psikis kian meningkat seiring dengan meningkatkan level kompetisi (Slathia, Singh, & Dar, 2015), keinginan untuk mencapai kesuksesan dan olahraga adalah salah satu yang jelas. Sebuah keinginan yang kuat untuk berhasil dalam olahraga dipilih seseorang akan menjadi aset besar dalam menentukan seberapa keras seseorang berlatih dan seberapa keras seseorang mencoba dalam kompetisi. Motivasi berolahraga antara individu yang satu dengan lainnya berbeda-beda yang disebabkan karena adanya perbedaan kebutuhan dan kepentingan.

Dalam kaitannya dengan motivasi olahraga, Maksum dalam Putra (2020, 52-53) menyebutkan bahwa partisipasi seseorang dalam olahraga mencerminkan minat dan apresiasinya terhadap kegiatan olahraga. Menurut Gunarsa (2004:67) motivasi olahraga adalah keseluruhan motif-motif ataupun daya penggerak yang menimbulkan individu untuk melakukan serangkaian kegiatan olahraga, maupun latihan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sementara itu Ismail dalam Armain (2019:764) menyatakan bahwa motivasi olahraga adalah keadaan didalam diri individu untuk melakukan kegiatan yang disadari sebagai motif atau penggerak baik dari dalam maupun luar untuk melakukan serangkaian kegiatan olahraga.

Deci & Ryan dalam Armain (2019:765) mendefinisikan motivasi olahraga adalah sebagai energi dan arah perilaku untuk melakukan aktifitas fisik dalam berolahraga. Dengan demikian motivasi olahraga merupakan keseluruhan daya penggerak yang mendorong seseorang untuk berpartisipasi dalam aktifitas fisik dalam berolahraga. Aspek Motivasi Olahraga Menurut Ryan dkk dalam Arnain (2019 : 766) ada lima aspek yang dikemukakan dalam mengukur kegiatan fisik sebagai alat ukur dalam motivasi olahraga.

Aspek dalam motivasi olahraga ini yang nantinya akan dijadikan indikator dalam mengukur motivasi olahraga. Lima aspek tersebut adalah sebagai berikut:
Interest/Enjoyment (Menyenangkan) Aktif secara fisik hanya karena menyenangkan, membuat dirinya merasa bahagia, menarik, merangsang, dan menyenangkan.

Appearance (Penampilan) Aktif berolahraga karena ingin menjadi aktif, lebih menarik secara fisik, memiliki bentuk tubuh yang ideal, dan memperoleh atau mempertahankan berat badan yang diinginkan.

Social (Interaksi sosial) Menjadi aktif secara fisik agar dengan teman-teman dan bertemu orang baru. Atau tujuan dari melakukan olahraga untuk melakukan kontak/ interaksi sosial. Fitness/ Health (Kebugaran) Merujuk pada motivasi untuk aktif berolahraga karena berkeinginan menjadi sehat secara fisik, kuat dan berenergi.

Competence/Challenge (Tantangan) Mengacu untuk menjadi aktif secara fisik karena keinginan hanya untuk meningkatkan pada suatu kegiatan, untuk memenuhi tantangan, dan untuk memperoleh keterampilan baru.

Selain itu menurut Kompri (2016; 232) motivasi dibedakan menjadi dua aspek yaitu : Motivasi Intrinsik Motivasi intrinsik adalah motivasi internal untuk melakukan sesuatu demi diri sendiri (tujuan itu sendiri) seperti perasaan senang, harapan dan minat.

Misalnya : seorang atlet akan mengikuti latihan peningkatan kemampuan atau ketrampilan, atau mengikuti pertandingan, bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya. Bagi atlet tersebut, kepuasan diri diperoleh lewat prestasi yang tinggi bukan lewat pemberian hadiah, pujian atau penghargaan lainnya.

Atlet ini biasanya tekun, bekerja keras, teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain. Motivasi Ekstrinsik Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul karena dipengaruhi oleh insentif eksternal seperti dorongan, lingkungan dan imbalan. Dorongan ini bisa berasal dari keluarga, teman, guru, pelatih ataupun orang lain. Sedangkan lingkungan bisa termasuk sarana prasarana, kondisi lingkungan maupun keadaan lingkungan sekitar, dan yang dimaksud imbalan bisa berupa hadiah, pujian, ataupun penghargaan.

Motivasi ekstrinsik ini dapat dipelajari dan tergantung pada besarnya nilai penguat dari waktu ke waktu. Dorongan yang demikian ini biasanya tidak bertahan lama. Berdasarkan Ryan dkk dalam Arnain dan Kompri maka indikator yang dianggap sesuai untuk mengukur motivasi olahraga pada masa pandemi covid-19 dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Motivasi Intrinsik : interest/enjoyment (menyenangkan), fitness/ health (kebugaran), dan harapan Motivasi Ekstrinsik : social (interaksi sosial), dorongan (teman/keluarga), dan lingkungan.

Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada relevan dengan penelitian ini sangat berguna dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan,

sehingga dapat digunakan sebagai landasan dalam penyusunan kerangka berfikir. Hasil penelitian yang relevan atau terdahulu dengan penelitian ini adalah: Putra (2020) yang berjudul "Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa di Papua?". Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi motivasi olahraga mahasiswa di Papua yang paling tinggi adalah intrinsic motivation-to experience stimulation (22,99), sedangkan yang paling rendah adalah amotivation (13,70).

Motivasi olahraga internal lebih mendominasi dalam diri mahasiswa di Papua dibanding dengan eksternal dan dismotivasi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Putra adalah sama – sama meneliti tentang survei motivasi olahraga. Sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian ini meneliti motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat, sedangkan penelitian Putra meneliti tentang motivasi olahraga mahasiswa di Papua. Firdaus dan Kurniawan (2019) yang berjudul "Survei Minat Dan Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Kota Kediri".

Menurut hasil survei dari 70 responden menunjukkan bahwa minat dan motivasi masyarakat kota Kediri : aspek rasa tertarik (indikator mencari suasana baru yaitu 70%, mencari hiburan yaitu 57%, dan berkumpul dengan teman yaitu 46%), aspek perhatian (indikator event yang diselenggarakan yaitu 61%, dan atraksi komunitas yaitu 53%), aspek lingkungan (indikator rasa nyaman yaitu 71%, rasa aman yaitu 41%, dan bebas polusi yaitu 54%), aspek alat/fasilitas (indikator space yaitu 60% dan tempat berkumpul 64%), aspek tujuan (indikator mencari kebugaran yaitu 23%, mencari kesenangan yaitu 34%, mendapatkan teman yaitu 22% dan mencari pengalaman yaitu 24%), aspek kebutuhan (indikator pengakuan publik yaitu 17%, aktualisasi diri yaitu 23% dan pengembangan skill yaitu 26%), aspek keinginan (indikator dihargai yaitu 23%, berekspresi yaitu 23%, cari keuntungan yaitu 14% dan berinteraksi yaitu 24%).

Persamaan penelitian ini dengan penelitian Firdaus dan Kurniawan adalah sama – sama meneliti tentang survei motivasi masyarakat melakukan olahraga. Sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian ini meneliti motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat, sedangkan penelitian Firdaus dan Kurniawan meneliti tentang minat dan motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi melalui program car free day. Putra dan Sudijandoko (2020) yang berjudul "Motivasi Olahraga Rekreasi Pada Peserta Tsot Outbound".

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa tingkat motivasi pada peserta dalam kegiatan olahraga rekreasi di TSOT outbound Kecamatan Kecamatan Prigen, Kabupaten Pasuruan tergolong sangat tinggi atau sangat baik. Dilihat dari jenis motivasinya menunjukkan bahwa motivasi intrinsik untuk mengikuti olahraga rekreasi di TSOT

outbound Kecamatan Kecamatan Prigen, Kabupaten Pasuruan tinggi. Rata-rata motivasi intrinsik indikator minat sebesar 83,8% dalam prosentase sangat tinggi, indikator tingkat kesenangan sebesar 71,3%, indikator tingkat kebutuhan sebesar 80,3%, serta untuk indikator tingkat harapan sebesar 64%.

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi peserta untuk melakukan kegiatan olahraga rekreasi dikarenakan minat yang sangat tinggi, kesenangan yang tinggi, kebutuhan yang sangat tinggi dan harapan yang tinggi. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Putra dan Sudijandoko adalah sama – sama meneliti tentang motivasi olahraga. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini meneliti motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat, sedangkan penelitian Putra dan Sudijandoko meneliti tentang motivasi olahraga rekreasi.

Wuni dan Nurhayati (2020) yang berjudul “Survei Perilaku Hidup Sehat Siswa-Siswi SMA/SMK Di Kota Surabaya”. Hasil penelitian perilaku hidup sehat siswa SMA/SMK di Kota Surabaya menjelaskan bahwa untuk Sekolah Menengah Atas Negeri kategori buruk sebesar 8%, kategori cukup 16,6%, dan kategori baik 75,6%. Untuk Sekolah Menengah Atas Swasta kategori buruk sebesar 8,5%, kategori cukup 18,8%, dan kategori baik 72,7%. Sedangkan untuk Sekolah Menengah Kejuruan kategori buruk sebesar 8,4%, kategori cukup 17,1%, serta kategori baik 74,5%.

Secara keseluruhan, perilaku hidup sehat siswa – siswi SMA/SMK di Kota Surabaya kategori buruk sebesar 8,3%, kategori cukup 17,4%, dan kategori baik 74,2%. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Wuni dan Nurhayati adalah sama – sama meneliti tentang survey hidup sehat. Sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian ini meneliti motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat, sedangkan penelitian Wuni dan Nurhayati meneliti tentang survei perilaku hidup sehat.

Emilia (2009) yang berjudul “Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaja Dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat”. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata skor sikap terhadap gizi contoh tergolong baik dengan sikap positif terhadap gizi lebih tinggi dibanding sikap negatif. Rata-rata skor sikap terhadap gizi contoh sekolah lebih tinggi dibanding putus sekolah. Rata-rata skor praktek gizi contoh tergolong sedang dan rata-rata skor praktek gizi contoh sekolah lebih tinggi dibanding putus sekolah.

Pesan-pesan yang digunakan untuk sosialisasi perilaku hidup sehat untuk remaja adalah pesan ke 1,6,7,8,9,11,17 dan 18 yaitu makan beranekaragam makanan, mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat secukupnya, batasi konsumsi lemak dan minyak, mengkonsumsi makanan sumber zat besi, konsumsi fast food, konsumsi makanan

berserat, hindari rokok dan minuman beralkohol, memantau berat badans ecara teratur. Persamaan penelitian ini dengan penelitian Emilia adalah sama – sama meneliti tentang prilaku hidup sehat. Sedangkan perbedaan pada penelitian ini meneliti motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat, sedangkan penelitian Emilia meneliti tentang implikasinya pada sosialisasi perilaku hidup sehat.

Kerangka Berpikir Menurut Sugiyono (2013: 92), “kerangka berpikir” adalah “sintesa tentang hubungan antar variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan”. Berdasarkan uraian tersebut dan bertolak dari kajian teori didukung hasil temuan penelitian terdahulu dapat disusun kerangka berpikir sebagai berikut:
Gambar 2.1: Kerangka Konseptual Olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat. Masyarakat perlu melakukan aktifitas olahraga untuk menyehatkan dan mengembalikan kesehatan tubuhnya.

Aktifitas olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satu manfaatnya adalah untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Dengan melakukan aktifitas olahraga, akan mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktifitas olahraga. Orang yang rutin melakukan olahraga tentu tubuhnya akan sehat sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan lancar. Menurut Soenarjo (2002:17) salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat adalah olahraa rutin.

Pernyataan ini juga didukung oleh Nuraeni (2015) ada beberapa manfaat olahraga jika dilakukan secara rutin mulai dari dapat meningkatkan kemampuan otak, mengurangi stres, melawan penyakit dan menjaga kesehatan, dan membuat tidur nyenyak. Pola hidup sehat disebut juga suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Untuk malakukan itu semua membutuhkan motivasi karena motivasi merupakan pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.

Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Purwanto (2006:72) yang menyatakan bahwa motivasi adalah pendorong, suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. **BAB III METODOLOGI PENELITIAN** Identifikasi Variabel Penelitian Variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Sugiyono, 2013:39). Variabel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah variabel tunggal.

Menurut Arikunto (2010:58), variabel tunggal adalah himpunan sejumlah gejala yang

memiliki berbagai aspek atau kondisi di dalamnya yang berfungsi mendominasi dalam kondisi atau masalah tanpa dihubungkan dengan lainnya. Variabel tunggal penelitian ini adalah motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat. Motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat adalah pendorong suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerak hatinya untuk bertindak melakukan olahraga secara rutin, sehingga dapat menjadi kebiasaan yang baik untuk memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama. Indikator motivasi dalam penelitian ini adalah : Motivasi intrinsik : interest/enjoyment (menyenangkan), fitness/ health (kebugaran), dan harapan.

Motivasi ekstrinsik : social (interaksi sosial), dorongan (teman/keluarga), dan lingkungan. Teknik dan Pendekatan Penelitian Pendekatan Penelitian Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif deskriptif karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai tingkat motivasi olahraga dalam membentuk hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung.

Menurut Sugiyono (2013:12) pendekatan kuantitatif deskriptif yaitu pendekatan penelitian yang menggunakan data berupa angka-angka atau data yang dapat dihitung serta dapat dianalisis secara sistematis dengan menggunakan statistik deskriptif. Teknik Penelitian Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Metode survei merupakan suatu metode penelitian yang digunakan dalam penelitian deskriptif untuk menggambarkan fenomena yang ada. Dimana penelitian ini memberi uraian mengenai gejala sosial yang diteliti dengan mendeskripsikan tentang nilai variabel berdasarkan indikator yang diteliti tanpa membuat hubungan dan perbandingan dengan sejumlah variabel yang lain.

Tempat dan Waktu Penelitian Tempat Penelitian Penelitian ini akan dilaksanakan di lingkungan masyarakat Kabupaten Tulungagung. Waktu Penelitian Waktu penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Maret – 29 Mei 2021. Populasi dan Sampel Populasi Menurut Sugiyono (2013:148), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat di kecamatan yang masuk zona merah covid-19.

Berdasarkan peta penyebaran covid-19 Kabupaten Tulungagung per tanggal 16 Maret 2021 menunjukkan bahwa terdapat sembilan kecamatan yang masuk zona merah covid-19, yaitu Kecamatan Kedungwaru, Tulungagung, Boyolangu, Sumbergempol, Gondang, Pakel, Bandung, Besuki dan Tanggunggunung. Sampel Menurut Sugiyono (2013:149), sampel adalah sebagian dari dari jumlah dan karakteristik yang harus dimiliki

oleh populasi. Sampel terdiri dari anggota yang dipilih dari populasi. Penentuan sampel penelitian haruslah representatif, maksudnya dapat mencerminkan dari seluruh karakteristik yang terdapat pada populasi. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan purposive sampling.

Menurut Sugiyono (2013:153) purposive sampling adalah pengambilan sampel dengan kriteria tertentu. Kriteria pengambilan sampel penelitian ini sebagai berikut: Masyarakat dengan usia 17 – 65 tahun. Usia tersebut dipilih karena mereka disibukkan dengan rutinitas diluar rumah sehingga resiko penularan covid-19 jauh lebih besar dan perlu digali motivasi berolahraganya. Pada penelitian ini membagi usia menjadi tiga yaitu remaja usia 12-25 tahun, dewasa usia 26-45 tahun dan lansia usia 46-65 tahun (Dinkes RI, 2019).

Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan Penyebaran covid-19 tidak melihat jenis kelamin, baik laki-laki maupun perempuan mereka memiliki resiko yang sama, sehingga dalam sampel penelitian ini mengambil 50% berjenis kelamin laki-laki dan 50% berjenis kelamin perempuan. Desa tertinggi kasus covid-19 di sembilan Kecamatan yang masuk kawasan zona merah. Dikarena keterbatasan dana dan akses maka dari sembilan kecamatan yang masuk kawasan zona merah covid-19 diambil satu Desa tertinggi kasus covid-19. Berdasarkan data Dinkes Kabupaten Tulungagung Desa tertinggi kasus covid-19 di sembilan kecamatan tersebut yaitu Desa Kedungwaru, Kepatihan, Sobontoro, Jabalsari, Gondang, Pakel, Ngunggungahan, Besole dan Kresikan.

Menurut Sugiyono (2013:164), bahwa apabila sampel dibagi dalam kategori, maka jumlah anggota sampel setiap kategori minimal 30. Agar sampel dapat mewakili populasinya maka sampel pada penelitian ini menggunakan kategori Desa tertinggi kasus covid-19 di sembilan Kecamatan yang masuk kawasan zona merah. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden x 9 Desa tertinggi kasus covid-19 = 270 responden, dengan rincian sebagai berikut: Tabel 3.1

Sampel Penelitian No _Kecamatan Zona Merah _Kategori Desa tertinggi covid-19
_Jumlah Sampel _Usia _Jenis Kelamin _ _ _ _ _L _P _1. _Kedungwaru _Kedungwaru
_30 _Remaja _5 _5 _ _ _ _Dewasa _5 _5 _ _ _ _Lansia _5 _5 _2. _Tulungagung
_Kepatihan _30 _Remaja _5 _5 _ _ _ _Dewasa _5 _5 _ _ _ _Lansia _5 _5 _3.
_Boyolangu _Sobontoro _30 _Remaja _5 _5 _ _ _ _Dewasa _5 _5 _ _ _ _Lansia _5 _5 _
_4. _Sumbergempol _Jabalsari _30 _Remaja _5 _5 _ _ _ _Dewasa _5 _5 _ _ _ _Lansia
_5 _5 _5. _Gondang _Gondang _30 _Remaja _5 _5 _ _ _ _Dewasa _5 _5 _ _ _ _Lansia
_5 _5 _6.
_Pakel _Pakel _30 _Remaja _5 _5 _ _ _ _Dewasa _5 _5 _ _ _ _Lansia _5 _5 _7.

_Bandung_Ngunggungan_30_Remaja_5_5_ _ _ _ _Dewasa_5_5_ _ _ _ _Lansia_5_5_ _
8._Besuki_Besole_30_Remaja_5_5_ _ _ _ _Dewasa_5_5_ _ _ _ _Lansia_5_5_ _9.
_Tanggunggunung_Kresikan_30_Remaja_5_5_ _ _ _ _Dewasa_5_5_ _ _ _ _Lansia_5_5_ _
270 _135_135_ _
Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data
Pengembangan Instrumen Instrumen penelitian merupakan suatu cara atau alat yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data yang telah diperoleh. Instrumen penelitian adalah berupa kuesioner / angket tertutup.

Menurut Arikunto (2010:268), angket atau angket tertutup adalah yang berisi pertanyaan dan sekaligus jawaban yang sudah disediakan sehingga nantinya responden hanya tinggal memilih jawaban yang telah disediakan dalam angket atau angket tersebut. Dalam tujuan analisis, menurut Ridwan (2013:39) sistematis pemberian jawaban dari responden dengan pemberian skor pada masing-masing pertanyaan sebagai berikut: Pernyataan positif : Sangat Sesuai = skor 5 Sesuai = skor 4 Netral = skor 3 Tidak Sesuai = skor 2 Sangat Tidak Sesuai = skor 1 Pernyataan negatif : Sangat Sesuai = skor 1 Sesuai = skor 2 Netral = skor 3 Tidak Sesuai = skor 4 Sangat Tidak Sesuai = skor 5 _ _ Penyebaran angket dilakukan secara langsung dengan datang ke Desa-Desa di empat Kecamatan yang tinggi kasus positif covid-19.

Untuk memudahkan pembuatan pernyataan pada angket maka peneliti membuat kisi-kisi angket dengan dasar indikator, adapun kisi-kisi angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa pandemi covid-19 adalah sebagai berikut :
Tabel 3.2 Kisi-kisi Pertanyaan Angket Variabel _Aspek_ _Indikator_ _Sub Indikator Butir
Pernyataan _Butir Pernyataan _ (_ _ Motivasi Olahraga _Motivasi Intrinsik _Interest /
Enjoyment (Menyenangkan) _Bersemangat dalam berolahraga _1,2,3,4_ _4_ _ _ _
_Memiliki ketertarikan terhadap olahraga _5,6,7,8_ _4_ _ _ _ _Memiliki kebiasaan
berolahraga _9,10,11,12_ _4_ _ _ _ _Fitness/ health (kebugaran) _Olahraga dapat
meningkatkan kebugaran _13,14,15,16_ _4_ _ _ _ _Olahraga dapat menjaga kesehatan
17,18,19,20 _4_ _ _ _ _Olahraga dapat meningkatkan imunitas tubuh _21,22,23,24_ _4_ _ _
_Harapan _Harapan untuk hidup sehat _25,26,27,28_ _4_ _ _ _ _Harapan ingin terhidar
dari covid-19 _29,30,31,32_ _4_ _ _ _ _Harapan untuk sembuh _33,34,35,36_ _4_ _ _
_Motivasi Ekstrinsik _Social (Interaksi sosial) _Menjaga interaksi sosial secara langsung
dengan orang lain saat berolahraga _37,38,39,40_ _4_ _ _ _ _Menghindari kerumunan saat
berolahraga _41,42,43,44_ _4_ _ _ _ _Dorongan (keluarga/teman) _Dukungan dari keluarga
untuk berolahraga _45,46,47,48_ _4_ _ _ _ _Dukungan dari teman untuk berolahraga
49,50,51,52 _4_ _ _ _ _Lingkungan _Lingkungan yang mendukung menjalankan pola
hidup sehat _53,54,55,56_ _4_ _ _ _ _Lingkungan masyarakat yang sadar akan bahaya
covid-19 _57,58,59,60_ _4_ _ _ _ _Kondisi lingkungan baik sarana dan prasaran maupun
kondisi alam untuk berolahraga _61,62,63,64_ _4_ _ _ _ _Jumlah Butir Pernyataan Keseluruhan
64 _ _ Validasi Instrumen Validitas merupakan alat yang dapat mengukur kevalidan

suatu data.

Penelitian menggunakan angket di dalam pengumpulan data dan penelitian, maka angket yang disusun harus mengukur apa yang ingin diukur. Penyusunan instrumen penelitian dilakukan dengan membuat draf angket sesuai dengan kisi-kisi yang sudah dibuat sebelumnya. Setelah angket tersebut tersusun, kemudian instrumen angket divalidasi kepada dosen ahli atau Experts Judgement. Pada penelitian ini yang menjadi Experts Judgement adalah Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd dan Bapak Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. Berikut hasil validasi dari ke dua Experts Judgement terkait angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat masyarakat pada masa covid-19: Tabel 3.3

Hasil Experts Judgement Angket Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Masyarakat Ppda Masa Covid-19 No _Pernyataan _Bpk. Reo _Bpk. Wing _ _Kejelasan tujuan pengisian angket _3 _3 _ _Ketersediaan petunjuk pengisian angket _4 _4 _ _Kesesuaian pernyataan dengan indikator _4 _4 _ _Kesesuaian pernyataan dengan sub indikator _4 _4 _ _Penggunaan kaidah Bahasa Indonesia yang baik _3 _3 _ _Kesesuaian bahasa dengan tingkat responden _3 _3 _ _Kejelasan penulisan pernyataan _3 _4 _ _Jumlah Skor _24 _25 _ _Nilai _86% _89% _ _Kriteria Nilai _Dapat digunakan tanpa revisi _Dapat digunakan tanpa revisi _ _ Berdasarkan tabel 3.3

menunjukkakan bahwa hasil validasi dari ke dua Experts Judgement terkait angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat masyarakat pada masa covid-19 dapat dilihat pada lembar persetujuan validasi dosen yang terdapat pada lampiran yang menunjukkakan bahwa ke dua Experts Judgement angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat masyarakat pada masa covid-19 dinyatakan dapat digunakan tanpa revisi. Hasil angket yang sudah divalidasi oleh dosen ahli dilanjut dengan uji pemahaman bahasa terhadap angket tersebut kepada : 2 responden usia remaja (1 laki-laki dan 1 perempuan) 2 responden usia dewasa (1 laki-laki dan 1 perempuan) 2 responden usia lansia (1 laki-laki dan 1 perempuan). Adapun hasil uji pemahaman bahasa dapat disimpulkan bahwa angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat masyarakat pada masa covid-19 dapat digunakan tanpa revisi.

Setelah melakukan uji pemahaman bahasa, instrument angket diujicobakan untuk melihat validitas dan reliabilitasnya. Ujicoba angket dilakukan ke 30 responden, dengan rincian sebagai berikut: 10 responden usia remaja (5 laki-laki dan 5 perempuan) 10 responden usia dewasa (5 laki-laki dan 5 perempuan) 10 responden usia lansia (5 laki-laki dan 5 perempuan). Hasil ujicoba angket kemudian dianalisis untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitasnya, adapun penjelasan lebih lengkapnya adalah sebagai

berikut: Uji Validitas Uji validitas adalah uji untuk membuktikan apakah instrumen penelitian valid.

Dalam penelitian ini uji validitas menggunakan pendekatan korelasi product moment yang perhitungannya dibantu program SPSS 24 For Windows. Item soal dikoreksi untuk menguji validitas internal setiap item pernyataan angket yang disusun dalam bentuk skala. Adapun rumus dari korelasi product moment adalah sebagai berikut : $r = \frac{\sum(XY) - \frac{\sum X \sum Y}{n}}{\sqrt{(\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n})(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n})}}$ Dimana: r Koefisien korelasi $\sum XY$ Jumlah perkalian $\sum X$ dan $\sum Y$ Kuadrat dari $\sum X^2$ Kuadrat dari $\sum Y^2$ (Sumber: Arikunto, 2013:72) Untuk menentukan apakah sebuah item dinyatakan valid atau tidak, maka ditetapkan patokan dengan tingkat signifikansi yang dipergunakan yaitu 5%. Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka item atau butir pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total, maka dinyatakan valid (Arikunto, 2013:89).

Adapun hasil uji validitas angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat masyarakat pada masa covid-19 adalah sebagai berikut: Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Angket Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Masyarakat pada Masa Covid-19

No	Nomer Butir Pernyataan	r _{hitung}	Tanda	r _{tabel}	Keterangan
1	P1	0,595	>	0,361	Valid
2	P2	0,667	>	0,361	Valid
3	P3	0,604	>	0,361	Valid
4	P4	0,738	>	0,361	Valid
5	P5	0,773	>	0,361	Valid
6	P6	0,652	>	0,361	Valid
7	P7	0,729	>	0,361	Valid
8	P8	0,707	>	0,361	Valid
9	P9	0,638	>	0,361	Valid
10	P10	0,770	>	0,361	Valid
11	P11	0,701	>	0,361	Valid
12	P12	0,667	>	0,361	Valid
13	P13	0,745	>	0,361	Valid
14	P14	0,653	>	0,361	Valid
15	P15	0,792	>	0,361	Valid
16	P16	0,665	>	0,361	Valid
17	P17	0,744	>	0,361	Valid
18	P18	0,673	>	0,361	Valid
19	P19	0,650	>	0,361	Valid
20	P20	0,768	>	0,361	Valid
21	P21	0,707	>	0,361	Valid
22	P22	0,030	<	0,361	Tidak Valid
23	P23	0,677	>	0,361	Valid
24	P24	0,770	>	0,361	Valid
25	P25	0,693	>	0,361	Valid
26	P26	0,079	<	0,361	Tidak Valid
27	P27	0,097	<	0,361	Tidak Valid
28	P28	0,733	>	0,361	Valid
29	P29	0,697	>	0,361	Valid
30	P30	0,666	>	0,361	Valid
31	P31	0,695	>	0,361	Valid
32	P32	0,820	>	0,361	Valid
33	P33	0,731	>	0,361	Valid
34	P34	0,063	<	0,361	Tidak Valid
35	P35	0,627	>	0,361	Valid
36	P36	0,707	>	0,361	Valid
37	P37	0,779	>	0,361	Valid
38	P38	0,663	>	0,361	Valid
39	P39	0,014	<	0,361	Tidak Valid
40	P40	0,653	>	0,361	Valid
41	P41	0,605	>	0,361	Valid
42	P42	0,602	>	0,361	Valid
43	P43	0,612	>	0,361	Valid
44	P44	0,656	>	0,361	Valid
45	P45	0,720	>	0,361	Valid
46	P46	0,719	>	0,361	Valid
47	P47	0,678	>	0,361	Valid
48	P48	0,800	>	0,361	Valid
49	P49	0,663	>	0,361	Valid
50	P50	0,696	>	0,361	Valid
51	P51	0,749	>	0,361	Valid
52	P52	0,733	>	0,361	Valid
53	P53	0,627	>	0,361	Valid
54	P54	0,658	>	0,361	Valid
55	P55	0,692	>	0,361	Valid
56	P56	0,035	<	0,361	Tidak Valid
57	P57	0,652	>	0,361	Valid
58	P58	0,676	>	0,361	Valid

_0,361_Valid __59_P59_0,697 _> _0,361_Valid __60_P60_0,629 _> _0,361_Valid __61_P61_0,704 _> _0,361_Valid __62_P62_0,776 _> _0,361_Valid __63_P63_0,678 _> _0,361_Valid __64_P64_0,725 _> _0,361_Valid __ Sumber: output SPSS Pada tabel 3.4

terlihat bahwa 6 butir pertanyaan yang tidak valid yaitu pada nomor 22, 26, 27, 34, 39 dan 56. Dengan demikian 6 butir pertanyaan tidak layak digunakan sebagai instrument penelitian dan dihilangkan, sehingga hanya 58 butir pertanyaan yang valid saja yang digunakan sebagai instrument penelitian. Uji Reliabilitas Sukardi (2013:134), suatu instrumen dikatakan sama dengan konsistensi yang tinggi, apabila tes yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur.

Ini berarti hasil pengukuran dengan angket tersebut sama atau konstan dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas dapat dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh butir pertanyaan untuk lebih dari satu variabel. Menurut Ghozali (2011:48) dalam penelitian ini uji reliabilitas yang menggunakan cronbach's alpha. Rumus yang digunakan untuk menghitung reliabilitas soal uraian adalah rumus Alpha sebagai berikut: $\alpha = \frac{\text{Reliabilitas yang dicari}}{\text{Jumlah varians skor tiap-tiap item}} \times \text{Varians Total}$ (Arikunto, 2013:109).

Suatu variabel dikatakan reliabel jika memiliki nilai cronbach's alpha > dari 0,70. Adapun hasil uji reliabilitas angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat masyarakat pada masa covid-19 adalah sebagai berikut: Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Angket Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Masyarakat pada Masa Covid-19

No	Indikator	Nilai Cronbach's Alpha	Jumlah Butir pertanyaan	Keterangan
1	Menyenangkan	0,909	12	Reliabel
2	Kebugaran	0,878	12	Reliabel
3	Harapan	0,841	12	Reliabel
4	Interaksi sosial	0,786	8	Reliabel
5	Dorongan	0,853	8	Reliabel
6	Lingkungan	0,864	12	Reliabel

Dari tabel 3.5

di atas menunjukkan bahwa semua item pertanyaan dari ke enam indikator yang diteliti adalah reliabel karena memiliki nilai Cronbach alpha > 0,70. Langkah-langkah Pengumpulan Data Metode pengumpulan data juga merupakan faktor yang penting dalam sebuah penelitian, karena berhubungan langsung dengan data yang diperoleh. Untuk mengumpulkan data yang diperlukan dalam penelitian ini perlu diterapkan langkah-langkah sebagai berikut: Membuat kisi-kisi dan angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

Kisi-kisi dan angket yang telah jadi divalidasikan kepada dua Experts Judgement. Kisi-kisi dan angket yang telah divalidasi kemudian diuji pemahaman bahasa ke 6 responden selain sampel penelitian. Kisi-kisi dan angket yang telah diuji pemahaman diujicobakan ke 30 responden selain sampel penelitian. Kisi-kisi dan angket yang valid

dan reliabel kemudia disebarikan kepada masyarakat secara langsung ke sampel penelitian di Desa-Desa Kecamatan Kedungwaru, Tulungagung, Boyolangu, Sumbergempol, Gondang, Pakel, Bandung, Besuki dan Tanggunggunung yaitu Desa Kedungwaru, Kepatihan, Sobontoro, Jabalsari, Gondang, Pakel, Ngungghahan, Besole dan Kresikan. Mengumpulkan data yang telah diisi oleh responden.

Data yang diperoleh di pilah berdasarkan skor penilaian yang sudah di tentukan, lalu di analisa untuk mengetahui persentase yang lebih dominan. Teknik Analisis Data Untuk memperoleh suatu kesimpulan masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan suatu langkah yang penting dalam penelitian. Data yang sudah terkumpul akan tidak berarti apa-apa bila tidak diolah, karena itu perlu adanya analisis data tersebut. Penggunaan analisis data dapat dilaksanakan dengan dua jenis analisa yaitu analisis statistik dan analisis non statistik.

Dalam penelitian seseorang dapat memakai salah satu analisis tersebut dan karena data yang terkumpul berupa angka, maka penulis menggunakan analisis statistik. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2013:298) yang menyatakan; cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan data dengan menganalisis data penyelidikan yang terwujud angka-angka adalah teknik statistik. Dengan analisa statistik maka objektivitas dari hasil penelitian akan lebih terjamin. Analisa statistik dapat memberikan efisiensi dan efektifitas kerja karena dapat membuat data lebih ringkas bentuknya.

Metode analisa yang digunakan adalah analisa deskriptif dengan mencari rata-rata, stadar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum. Berdasarkan hasil perhitungan analisis deskriptif yaitu rata-rata dan stadar deviasi dapat ditentukan pengkategorian motivasi yang dikelompokkan menjadi 5 kategori dengan acuan sebagai berikut: Tabel 3.6 Norma Motivasi No _ Rentang Norma _ Kategori _ 1 $X > M + 1,5 SD$ _ Sangat Baik _ 2 $M + 0,5 SD < X = M + 1,5 SD$ _ Baik _ 3 $M - 0,5 SD < X = M + 0,5 SD$ _ Cukup _ 4 $M - 1,5 SD < X = M - 0,5 SD$ _ Kurang Baik _ 5 $X = M - 1,5 SD$ _ Sangat Kurang Baik _
_ Sumber : Anwar dalam Indrayani, Hanif, Herpandika (2020) Keterangan: M = Mean / rata-rata SD = Standar Deviasi Setelah data dikelompokkan dalam kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase.

Menurut Anas dalam Indrayani, Hanif, Herpandika (2020) perhitungan rumus persentase adalah sebagai berikut : $P = \frac{f}{n} \times 100 \%$ Keterangan : P = Persentase (%) f = Frekuensi pengamatan n = Jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Variabel Deskripsi motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung Motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 merupakan keseluruhan daya penggerak yang mendorong seseorang untuk berpartisipasi aktifitas fisik dalam

berolahraga sebagai upaya untuk membentuk pola hidup sehat di masa covid 19. Olahraga yang rutin merupakan salah satu usaha untuk membentuk pola hidup sehat.

Dengan adanya motivasi olahraga yang tinggi seseorang akan lebih bersemangat untuk berolahraga. Deskripsi data motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung diperoleh dari hasil penyebaran angket. Berdasarkan hasil penyebaran angket menunjukkan masih banyak masyarakat Kabupaten Tulungagung berolahraga secara rutin di masa pandemi covid 19 karena mereka pikir itu penting terutama untuk menjaga kebugaran tubuh dengan harapan dapat meningkatkan imunitas tubuh. Dalam berolahraga mereka juga tetap mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah agar terhindar dari paparan virus covid 19.

Selain mendeskripsikan motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung secara keseluruhan, penelitian ini juga mendeskripsikan motivasi olahraga menjadi dua aspek yaitu aspek motivasi intrinsik dan aspek motivasi ekstrinsik. Deskripsi Data Aspek Motivasi Intrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Masyarakat Kabupaten Tulungagung Motivasi intrinsik adalah motivasi internal untuk melakukan sesuatu demi diri sendiri. Indikator aspek motivasi instrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 adalah menyenangkan, kebugaran dan harapan.

Berdasarkan hasil penyebaran angket menunjukkan bahwa masyarakat Kabupaten Tulungagung bersemangat dalam berolahraga, memiliki ketertarikan terhadap olahraga dan memiliki kebiasaan berolahraga. Mereka berolahraga untuk meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh dengan harapan dapat hidup sehat, terhindar dari covid-19 dan bagi yang sakit atau sudah terpapar covid-19 berharap untuk segera pulih dengan olahraga secara rutin.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kabupaten Tulungagung sadar akan pentingnya berolahraga di masa pandemi sehingga mereka merasa senang rutin berolahraga, berusaha meningkatkan kebugaran dengan harapan mereka dapat hidup sehat, mencegah terjangkit covid-19 dan terhindar dari covid-19. Deskripsi Data Aspek Motivasi Ekstrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Masyarakat Kabupaten Tulungagung Motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul karena dipengaruhi oleh insentif eksternal.

Indikator aspek motivasi ekstrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 adalah interaksi sosial, dorongan dan lingkungan. Berdasarkan hasil penyebaran angket menunjukkan bahwa masyarakat Kabupaten Tulungagung berusaha

menjaga interaksi sosial secara langsung dengan orang lain saat berolahraga, menghindari kerumunan saat berolahraga. Beberapa dari mereka berolahraga karena adanya dorongan dari keluarga maupun dari teman. Bahkan lingkungan mereka tinggal mendukung menjalankan pola hidup sehat dan sadar akan bahaya covid-19.

Sebenarnya dari lingkungan berusaha memfasilitasi sarana dan prasarana untuk berolahraga, namun untuk mencegah penularan covid-19 dan menghindari kerumunan warga beberapa sarana dan prasarana olahraga ditutup seperti lapangan umum dan gelora olahraga (GOR) yang biasanya dipakai untuk berolahraga ditutup sementara waktu. Analisis Data Prosedur Analisis Data Prosedur merupakan langkah-langkah yang akan dilakukan peneliti dalam menganalisis data yang telah terkumpul. Menurut Arikunto (2010: 278), "Analisis data dilakukan setelah data terkumpul yang meliputi 3 langkah yaitu persiapan, tabulasi, dan pengolahan data". Berikut dapat dijelaskan prosedur dalam menganalisis data.

Persiapan Membuat kisi-kisi dan angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Kisi-kisi dan angket yang telah jadi divalidasikan kepada Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd dan Bapak Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd selaku Experts Judgement. Kisi-kisi dan angket yang telah divalidasi kemudian diuji pemahaman bahasa ke 6 responden selain sampel penelitian dengan kriteria 2 remaja (1 laki-laki dan 1 perempuan), 2 dewasa (1 laki-laki dan 1 perempuan), dan 2 lansia (1 laki-laki dan 1 perempuan).

Kisi-kisi dan angket yang telah diuji pemahaman diujicobakan ke 30 responden selain sampel penelitian yaitu 10 remaja (5 laki-laki dan 5 perempuan), 10 dewasa (5 laki-laki dan 5 perempuan) dan 10 lansia (5 laki-laki dan 5 perempuan) yang merupakan masyarakat di Dusun Jarangoyang Desa Batangsaren Kecamatan Kauman. Hasil ujicoba angket dianalisis validitas dan reliabilitas dengan hasil 6 butir pertanyaan yang tidak valid dan 58 butir pertanyaan yang valid. Menggandakan angket yang sudah valid sebanyak sampel penelitian. Menyebarkan angket ke sampel penelitian sesuai dengan kriteria pengambilan sampel pada BAB III halaman 35-36.

Tabulasi Mengecek identitas responden penelitian sudah sesuai dengan kriteria pengambilan sampel atau belum. Memberikan skor terhadap setiap butir angket yang telah diisi responden penelitian. Pengolahan data Melakukan analisis deskriptif (menghitung jumlah skor, mean dan standar deviasi) pada setiap indikator dan aspek motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Mengkategorikan setiap indikator dan aspek motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 sehat sesuai dengan pengkategorian yang sudah ada pada bab III halaman 48.

Menghitung persentase setiap indikator dan aspek motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 sehat sesuai dengan pengkategorian yang sudah ada pada bab III halaman 48. Hasil Analisis Data Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini analisis deskriptif yaitu rata-rata dan standar deviasi kemudian mengkategorikan motivasi berdasarkan tiap indikator. Sebelum melakukan analisis deskriptif, peneliti akan mendeskripsikan karakteristik responden penelitian.

Hasil Analisis Data Karakteristik Responden Berikut adalah gambaran karakteristik masyarakat Kabupaten Tulungagung yang menjadi responden penelitian : Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia Dari angket yang telah diisi oleh responden didapatkan gambaran karakteristik responden berdasarkan usia sebagai berikut: Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kriteria Usia No _Interval Usia _Kriteria Usia _Frekuensi _Persentase _1 _12-25 tahun _Remaja _90 _33,3% _2 _26-45 tahun _Dewasa _90 _33,3% _3 _46-65 tahun _Lansia _90 _33,3% _Total _270 _100% _
Berdasarkan tabel 4.1

diketahui bahwa masyarakat Kabupaten Tulungagung yang menjadi responden penelitian yang berusia 12-25 tahun atau masyarakat remaja sebanyak 90 responden (33,3%), yang berusia 26-45 tahun atau masyarakat remaja sebanyak 90 responden (33,3%) dan yang berusia 46-65 tahun atau masyarakat remaja sebanyak 90 responden (33,3%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kabupaten Tulungagung yang menjadi responden penelitian adalah masyarakat remaja, dewasa dan lansia dengan usia 12-65 tahun. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dari angket yang telah diisi oleh responden didapatkan gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut: Tabel 4.2

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin No _Jenis Kelamin _Frekuensi _Persentase _1 _Laki-laki _135 _50% _2 _Perempuan _135 _50% _Total _270 _100% _
Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa masyarakat Kabupaten Tulungagung yang menjadi responden penelitian yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 135 responden (50%), dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 135 responden (50%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kabupaten Tulungagung yang menjadi responden penelitian setengah dari total responden berjenis kelamin laki-laki dan setengahnya lagi berjenis kelamin perempuan.

Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir Dari angket yang telah diisi oleh responden didapatkan gambaran karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir sebagai berikut: Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan No _Pendidikan Terakhir _Frekuensi _Persentase _1 _SD _48 _17,8% _2

_SLTP _63 _23,3% _3 _SLTA _112 _41,5% _4 _Diploma I _3 _1,1% _5 _Diploma III _2
_0,7% _6 _Diploma IV _9 _3,3% _7 _S1 _32 _11,9% _8 _S2 _1 _0,4% _Total _270
_100% _ _ Berdasarkan tabel 4.3

diketahui bahwa masyarakat Kabupaten Tulungagung yang menjadi responden penelitian berpendidikan SD sebanyak 48 responden (17,8%), berpendidikan SLTP sebanyak 63 responden (23,3%), berpendidikan SLTA sebanyak 112 responden (41,5%), berpendidikan Diploma I sebanyak 3 responden (1,1%), berpendidikan Diploma III sebanyak 2 responden (0,7%), berpendidikan Diploma IV sebanyak 9 responden (3,3%), berpendidikan S1 sebanyak 32 responden (11,9%) dan berpendidikan S2 sebanyak 1 responden (0,4%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kabupaten Tulungagung yang menjadi responden penelitian sebagian besar berpendidikan SLTA.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Dari angket yang telah diisi oleh responden didapatkan gambaran karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagai berikut: Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
1	Dosen	1	0,4%
2	Guru	7	2,6%
3	Mahasiswa	24	8,9%
4	MRT	23	8,5%
5	Pelajar	48	17,8%
6	Pendeta	1	0,4%
7	Pensiunan	1	0,4%
8	Perangkat Desa	3	1,1%
9	Petani	25	9,3%
10	PNS	11	4,1%
11	Sopir	1	0,4%
12	Swasta	20	7,4%
13	Tidak bekerja	6	2,2%
14	Tukang Batu	1	0,4%
15	Wiraswasta	98	36,3%
Total		270	100%

_Berdasarkan tabel 4.4

diketahui bahwa masyarakat Kabupaten Tulungagung yang menjadi responden penelitian memiliki pekerjaan yang berbeda-beda seperti dosen, guru, mahasiswa, pelajar, MRT, pendeta, pensiunan, wiraswasta dll. Sebagian besar masyarakat Kabupaten Tulungagung yang menjadi responden penelitian memiliki pekerjaan wiraswasta yaitu sebanyak 98 responden atau 36,3%. Karakteristik Responden Berdasarkan Alamat/Domisili Dari angket yang telah diisi oleh responden didapatkan gambaran karakteristik responden berdasarkan alamat/domisili: Tabel 4.5

Karakteristik Responden Berdasarkan Alamat/Domisili

No	Alamat/Domisili	Frekuensi	Persentase
1	Ds. Besole Kec. Besuki	30	11,1%
2	Ds. Godang Kec. Godang	30	11,1%
3	Ds. Jabalsari Kec. Sumbergempol	30	11,1%
4	Ds. Kepatihan Kec. Tulungagung	30	11,1%
5	Ds. Kresikan Kec. Tanggulangung	30	11,1%
6	Ds. Ngungghahan Kec. Badung	30	11,1%
7	Ds. Pakel Kec. Pakel	30	11,1%
8	Ds. Sobontoro Kec. Boyolangu	30	11,1%
9	Ds. Kedungwaru Kecamatan Kedungwaru	30	11,1%
Total		270	100%

_Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa masyarakat Kabupaten Tulungagung yang menjadi responden penelitian berdomisili di Ds. Besole Kec. Besuki sebanyak 30 responden (11,1%), berdomisili di Ds. Godang Kec.

Godang sebanyak 30 responden (11,1%), berdomisili di Ds. Jabalsari Kec. Sumbergempol sebanyak 30 responden (11,1%), berdomisili di Ds. Kepatihan Kec. Tulungagung sebanyak 30 responden (11,1%), berdomisili di Ds. Kresikan Kec. Tanggulangung sebanyak 30 responden (11,1%), berdomisili di Ds. Ngunggahan Kec. Badung sebanyak 30 responden (11,1%), berdomisili di Ds. Pakel Kec. Pakel sebanyak 30 responden (11,1%), berdomisili di Ds. Sobontoro Kec. Boyolangu sebanyak 30 responden (11,1%) dan %, berdomisili di Ds. Kedungwaru Kecamatan Kedungwaru sebanyak 30 responden (11,1%).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kabupaten Tulungagung yang menjadi responden penelitian berdomisili di satu Desa tertinggi kasus covid-19 kecamatan yang masuk zona merah covid-19. Hasil Analisis Data Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Masyarakat Kabupaten Tulungagung Berikut adalah hasil analisis deskriptif motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Tabel 4.6 Hasil Analisis Deskriptif Motivasi Olahraga Dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Masyarakat Kabupaten Tulungagung _ Motivasi Olahraga _ Mean 237,84 _ Std. Deviation 9,19 _ Minimum 195 _ Maximum 249 _ Sum 64.216 _ Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung rata-rata sebesar 237,84 dengan standar deviasi sebesar 9,19.

Skor minimum motivasi olahraga adalah 195 dan maksimum sebesar 249 dengan jumlah skor 64.216. Berdasarkan analisis deskriptif kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori sesuai dengan teori yang dikemukakan Anwar dalam Indrayani, Hanif, Herpandika (2020) pada BAB III halaman 48. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi pengkategorian motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.7

Distribusi Frekuensi Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat pada Masa Pandemi Covid-19

Interval	Kategori	Motivasi Olahraga	Frekuensi	Persentase
$X > 252$	Sangat Baik	0	0%	242
$242 < X = 252$	Baik	109	40,4%	233
$224 < X = 233$	Cukup	99	36,7%	224
$X = 224$	Sangat Kurang Baik	22	8,1%	22
	Kurang Baik	40	14,8%	40

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui persentase mengenai motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 yaitu sebanyak 22 responden atau 8,1% masuk kategori sangat kurang baik, sebanyak 40 responden atau 14,8% masuk kategori kurang baik, sebanyak 99 responden atau 36,7% masuk kategori cukup, dan sebanyak 109 responden atau 40,4% masuk kategori baik.

Hasil Analisis Data Aspek Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Pada penelitian ini motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 dibagi menjadi dua aspek yaitu aspek motivasi intrinsik dan aspek motivasi ekstrinsik. Adapun hasil analisis ke dua aspek tersebut adalah sebagai berikut: Hasil Analisis Data Deskripsi Aspek Motivasi Intrinsik Berikut adalah hasil analisis deskriptif aspek motivasi intrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

Tabel 4.8 Hasil Analisis Deskriptif Aspek Motivasi Intrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Masyarakat Kabupaten Tulungagung _Aspek Motivasi Intrinsik _ _Mean _129,77 _ _Std. Deviation _16,45 _ _Minimum _72 _ _Maximum _158 _ _Sum _35.038 _ _ Berdasarkan tabel 4.8 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif aspek motivasi intrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung rata-rata sebesar 129,77 dengan standar deviasi sebesar 16,45.

Skor minimum motivasi olahraga adalah 72 dan maksimum sebesar 158 dengan jumlah skor 35.038. Berdasarkan analisis deskriptif kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi pengkategorian aspek motivasi intrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Aspek Motivasi Intrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat pada Masa Pandemi Covid-19 Interval _Kategori _Aspek Motivasi Intrinsik _ _Frekuensi _Persentase _ _ $X > 154$ _Sangat Baik _5 _1,9% _ $138 < X = 154$ _Baik _112 _41,5% _ $122 < X = 138$ _Cukup _79 _29,3% _ $105 < X = 122$ _Kurang Baik _53 _19,6% _ $X = 105$ _Sangat Kurang Baik _21 _7,8% _ _ Berdasarkan tabel 4.9

dapat diketahui persentase mengenai aspek motivasi intrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 yaitu sebanyak 21 responden atau 7,8% masuk kategori sangat kurang baik, sebanyak 53 responden atau 19,6% masuk kategori kurang baik, sebanyak 79 responden atau 29,3% masuk kategori cukup, sebanyak 112 responden atau 41,5% masuk kategori baik dan sebanyak 5 responden atau 5% masuk kategori sangat baik. Hasil Analisis Data Deskripsi Aspek Motivasi Ekstrinsik Berikut adalah hasil analisis deskriptif aspek motivasi ekstrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Tabel 4.10 Hasil Analisis Deskriptif Aspek Motivasi Ekstrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Masyarakat Kabupaten Tulungagung _Aspek Motivasi Ekstrinsik _ _Mean _108,07 _ _Std.

Deviation _10,30 _ _Minimum _67 _ _Maximum _123 _ _Sum _29.178 _ _ Berdasarkan

tabel 4.10 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif aspek motivasi ekstrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung rata-rata sebesar 108,07 dengan standar deviasi sebesar 10,30. Skor minimum motivasi olahraga adalah 67 dan maksimum sebesar 123 dengan jumlah skor 29.178. Berdasarkan analisis deskriptif kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori.

Berikut adalah tabel distribusi frekuensi pengkategorian aspek motivasi ekstrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Aspek Motivasi Ekstrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat pada Masa Pandemi Covid-19

Interval	Kategori	Motivasi Ekstrinsik	Frekuensi	Persentase
$X > 124$	Sangat Baik	0	0%	
$113 < X = 124$	Baik	101	37,4%	
$103 < X = 113$	Cukup	93	34,4%	
$93 < X = 103$	Kurang Baik	46	17%	
$X = 93$	Sangat Kurang Baik	30	11,1%	

Berdasarkan tabel 4.11 dapat diketahui persentase mengenai aspek motivasi ekstrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 yaitu sebanyak 30 responden atau 11,1% masuk kategori sangat kurang baik, sebanyak 46 responden atau 17% masuk kategori kurang baik, sebanyak 93 responden atau 34,4% masuk kategori cukup, dan sebanyak 101 responden atau 37,4% masuk kategori baik.

Hasil Analisis Data Indikator Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19

Gambaran motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 dari masing-masing indikator dapat disajikan sebagai berikut :

Indikator Menyenangkan Berikut adalah hasil analisis deskriptif indikator menyenangkan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.12 Hasil Analisis Deskriptif Indikator Menyenangkan

Indikator Menyenangkan	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Sum
Indikator Menyenangkan	48.21	5.58	29	58	13.016

Berdasarkan tabel 4.12 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif indikator menyenangkan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung rata-rata sebesar 48,21 dengan standar deviasi sebesar 5,58.

Skor minimum motivasi olahraga adalah 29 dan maksimum sebesar 58 dengan jumlah skor 13.016. Berdasarkan analisis deskriptif kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi pengkategorian indikator menyenangkan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Indikator Menyenangkan

Interval	Kategori	Indikator Menyenangkan	Frekuensi	Persentase
$X > 57$	Sangat Baik	4	1,5%	
$51 < X = 57$	Baik	106	39,3%	
$45 < X = 51$	Cukup	86	31,9%	
$40 < X = 45$	Kurang Baik	36	13,3%	
$X = 40$	Sangat Kurang Baik	38	14,1%	

Berdasarkan tabel 4.13 dapat diketahui persentase mengenai indikator

menyenangkan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 yaitu sebanyak 38 responden atau 14,1% masuk kategori sangat kurang baik, sebanyak 36 responden atau 13,3% masuk kategori kurang baik, sebanyak 86 responden atau 31,9% masuk kategori cukup, sebanyak 106 responden atau 39,3% masuk kategori baik dan sebanyak 4 responden atau 1,5% masuk kategori sangat baik.

Indikator Kebugaran Berikut adalah hasil analisis deskriptif indikator kebugaran pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.14 Hasil Analisis Deskriptif Indikator Kebugaran _Indikator Kebugaran _ _Mean_ 44.47 _ _Std. Deviation_ 5.61 _ _Minimum_ 25 _ _Maximum_ 55 _ _Sum_ 12.006 _ _ Berdasarkan tabel 4.14 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif indikator kebugaran pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung rata-rata sebesar 44,47 dengan standar deviasi sebesar 5,61.

Skor minimum motivasi olahraga adalah 25 dan maksimum sebesar 55 dengan jumlah skor 12.006. Berdasarkan analisis deskriptif kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi pengkategorian indikator kebugaran pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Indikator Kebugaran Interval _Kategori_ Indikator Kebugaran _ _ _Frekuensi_ _Persentase_ _ _ X > 53 _Sangat Baik_ 5 _1,9%_ 47 < X = 53 _Baik_ 113 _41,9%_ 42 < X = 47 _Cukup_ 86 _31,9%_ 36 < X = 42 _Kurang Baik_ 52 _19,3%_ X = 36 _Sangat Kurang Baik_ 14 _5,2%_ _ Berdasarkan tabel 4.15 diketahui persentase mengenai indikator kebugaran pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 yaitu sebanyak 14 responden atau 5,2% masuk kategori sangat kurang baik, sebanyak 52 responden atau 19,3% masuk kategori kurang baik, sebanyak 86 responden atau 31,9% masuk kategori cukup, sebanyak 113 responden atau 41,9% masuk kategori baik dan sebanyak 5 responden atau 1,9% masuk kategori sangat baik.

Indikator Harapan Berikut adalah hasil analisis deskriptif indikator harapan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.16 Hasil Analisis Deskriptif Indikator Harapan _Indikator Harapan _ _Mean_ 37.10 _ _Std. Deviation_ 5.33 _ _Minimum_ 18 _ _Maximum_ 45 _ _Sum_ 10.016 _ _ Berdasarkan tabel 4.16 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif indikator harapan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung rata-rata sebesar 37,10 dengan standar deviasi sebesar 5,33.

Skor minimum motivasi olahraga adalah 18 dan maksimum sebesar 45 dengan jumlah

skor 10.016. Berdasarkan analisis deskriptif kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi pengkategorian indikator harapan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Indikator Harapan Interval

Kategori	Indikator Harapan	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	$X > 45$	0	0%
Baik	$39 < X = 45$	117	43,3%
Cukup	$29 < X = 39$	79	29,3%
Kurang Baik	$X = 29$	52	19,3%
Sangat Kurang Baik		22	8,1%

Berdasarkan tabel 4.17 dapat diketahui persentase mengenai indikator harapan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 yaitu sebanyak 22 atau 8,1% masuk kategori sangat kurang baik, sebanyak 52 atau 19,3% masuk kategori kurang baik, sebanyak 79 atau 29,3% masuk kategori cukup, dan sebanyak 117 atau 43,3% masuk kategori baik.

Indikator Interaksi Sosial Berikut adalah hasil analisis deskriptif indikator interaksi sosial pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.18 Hasil Analisis Deskriptif Indikator Interaksi Sosial

Indikator Interaksi Sosial	Mean	Std. Deviation
	28.36	1.04
Minimum	25	
Maximum	33	
Sum	7.656	

Berdasarkan tabel 4.18 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif indikator interaksi sosial pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung rata-rata sebesar 28.36 dengan standar deviasi sebesar 1.04. Skor minimum motivasi olahraga adalah 25 dan maksimum sebesar 33 dengan jumlah skor 7.656. Berdasarkan analisis deskriptif kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori.

Berikut adalah tabel distribusi frekuensi pengkategorian indikator interaksi sosial pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Indikator Interaksi Sosial Interval

Kategori	Indikator Interaksi Sosial	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	$X > 29$	10	3,7%
Baik	$27 < X = 29$	134	49,6%
Cukup	$26 < X = 27$	69	25,6%
Kurang Baik	$X = 26$	51	18,9%
Sangat Kurang Baik		6	2,2%

Berdasarkan tabel 4.19 dapat diketahui persentase mengenai indikator interaksi sosial pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 yaitu sebanyak 6 responden atau 2,2% masuk kategori sangat kurang baik, sebanyak 51 responden atau 18,9% masuk kategori kurang baik, sebanyak 69 responden atau 25,6% masuk kategori cukup, sebanyak 134 responden atau 49,6% masuk kategori baik dan sebanyak 10 responden atau 3,7% masuk kategori sangat baik.

Indikator Dorongan (keluarga/teman) Berikut adalah hasil analisis deskriptif indikator dorongan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.20 Hasil Analisis Deskriptif

Indikator Dorongan _Indikator Dorongan _Mean_ 35.08 _Std. Deviation_ 3.97 _Minimum_ 23 _Maximum_ 40 _Sum_ 9.472 _ _ Berdasarkan tabel 4.20 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif indikator dorongan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung rata-rata sebesar 35.08 dengan standar deviasi sebesar 3.97.

Skor minimum motivasi olahraga adalah 23 dan maksimum sebesar 40 dengan jumlah skor 9.472. Berdasarkan analisis deskriptif kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi pengkategorian indikator dorongan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.21 Distribusi Frekuensi Indikator Dorongan

Interval	Kategori	Indikator Dorongan	Frekuensi	Persentase
$X > 41$	Sangat Baik	0	0%	
$37 < X = 41$	Baik	92	34,1%	
$33 < X = 37$	Cukup	78	28,9%	
$29 < X = 33$	Kurang Baik	78	28,9%	
$X = 29$	Sangat Kurang Baik	22	8,1%	

Berdasarkan tabel 4.21 dapat diketahui persentase mengenai indikator dorongan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 yaitu sebanyak 22 responden atau 8,1% masuk kategori sangat kurang baik, sebanyak 78 responden atau 28,9% masuk kategori kurang baik, sebanyak 78 responden atau 28,9% masuk kategori cukup, dan sebanyak 92 responden atau 34,1% masuk kategori baik.

Lingkungan Berikut adalah hasil analisis deskriptif indikator lingkungan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.22 Hasil Analisis Deskriptif Indikator Lingkungan

Indikator Lingkungan	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	Sum
	44.63	5.67	17	54	12.050

Berdasarkan tabel 4.22 di atas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif indikator lingkungan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung rata-rata sebesar 44.63 dengan standar deviasi sebesar 5.67.

Skor minimum motivasi olahraga adalah 17 dan maksimum sebesar 54 dengan jumlah skor 12.050. Berdasarkan analisis deskriptif kemudian dikategorikan menjadi 5 kategori. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi pengkategorian indikator lingkungan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung: Tabel 4.23 Distribusi Frekuensi Indikator Lingkungan

Interval	Kategori	Indikator Lingkungan	Frekuensi	Persentase
$X > 53$	Sangat Baik	4	1,5%	
$47 < X = 53$	Baik	70	25,9%	
$42 < X = 47$	Cukup	130	48,1%	
$36 < X = 42$	Kurang Baik	41	15,2%	
$X = 36$	Sangat Kurang Baik	25	9,3%	

Berdasarkan tabel 4.23 dapat diketahui persentase mengenai indikator lingkungan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 yaitu sebanyak 25 responden atau 9,3% masuk kategori sangat kurang

baik, sebanyak 41 responden atau 15,2% masuk kategori kurang baik, sebanyak 130 responden atau 48,1% masuk kategori cukup, sebanyak 70 responden atau 25,9% masuk kategori baik dan sebanyak 4 responden atau 1,5% masuk kategori sangat baik.

Interpretasi Hasil Analisis Data Interpretasi Hasil Analisis Data Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 / Gambar 4.1 Diagram Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Berdasarkan gambar 4.1 diketahui persentase tertinggi mengenai motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 sebesar 40% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mempunyai motivasi olahraga yang baik dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

Interpretasi Hasil Analisis Data Aspek Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Interpretasi Hasil Analisis Data Aspek Motivasi Intrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat / Gambar 4.2 Diagram Aspek Motivasi Intrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Berdasarkan gambar 4.2 diketahui persentase tertinggi mengenai aspek motivasi intrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 sebesar 41% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mempunyai aspek motivasi intrinsik olahraga yang baik dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Interpretasi Hasil Analisis Data Aspek Motivasi Ekstrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat / Gambar 4.3

Diagram Aspek Motivasi Ekstrinsik Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Berdasarkan gambar 4.3 diketahui persentase tertinggi mengenai aspek motivasi ekstrinsik olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 sebesar 37,4% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mempunyai motivasi ekstrinsik olahraga yang baik dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Motivasi Olahraga dalam Membentuk Pola Hidup Sehat Pada Masa Covid-19 Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Menyenangkan / Gambar 4.4 Diagram Indikator Menyenangkan Berdasarkan gambar 4.4 diketahui persentase tertinggi mengenai indikator menyenangkan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 sebesar 39,3% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden beranggapan olahraga merupakan aktifitas yang menyenangkan dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Kebugaran / Gambar 4.5 Diagram Indikator Kebugaran Berdasarkan gambar 4.5

diketahui persentase tertinggi mengenai indikator kebugaran pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 sebesar 41,9% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan keinginan menjaga kebugaran tubuh menjadi faktor penentu yang baik dalam motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Harapan / Gambar 4.6 Diagram Indikator Harapan Berdasarkan gambar 4.6 diketahui persentase tertinggi mengenai indikator harapan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 sebesar 43,3% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mempunyai harapan yang baik dengan berolahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Interaksi Sosial / Gambar 4.7 Diagram Indikator Interaksi Sosial Berdasarkan gambar 4.7

diketahui persentase tertinggi mengenai indikator interaksi sosial pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 sebesar 49,6% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden menjaga interaksi sosial pada saat berolahraga dengan baik. Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Dorongan / Gambar 4.8 Diagram Indikator Dorongan Berdasarkan gambar 4.8 diketahui persentase mengenai indikator dorongan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 sebesar 34,1% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mendapatkan dukungan yang baik untuk berolahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Interpretasi Hasil Analisis Data Indikator Lingkungan / Gambar 4.9 Diagram Indikator Lingkungan Berdasarkan gambar 4.9

diketahui persentase mengenai indikator lingkungan pada angket motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 sebesar 48,1% cukup, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mempunyai lingkungan yang cukup untuk berolahraga yang baik dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Pembahasan Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui tingkat motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung 40,4% masuk pada tingkat motivasi yang baik.

Hal ini dikarenakan kesadaran masyarakat akan pentingnya berolahraga sebagai upaya membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Olahraga adalah usaha mengolah, melatih raga/tubuh manusia untuk menjadi sehat dan kuat. Masyarakat perlu melakukan aktifitas olahraga untuk menyehatkan dan mengembalikan kesehatan tubuhnya. Aktifitas olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan, salah satu manfaatnya

adalah untuk melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh. Dengan melakukan aktifitas olahraga, akan mampu berkonsentrasi lebih lama dibandingkan dengan orang yang jarang melakukan aktifitas olahraga.

Orang yang rutin melakukan olahraga tentu tubuhnya akan sehat sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan lancar. Menurut Soenarjo (2002:17) salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat adalah olahraga rutin. Pernyataan ini juga didukung oleh Nuraeni (2015) ada beberapa manfaat olahraga jika dilakukan secara rutin mulai dari dapat meningkatkan kemampuan otak, mengurangi stres, melawan penyakit dan menjaga kesehatan, dan membuat tidur nyenyak. Pola hidup sehat disebut juga suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut.

Untuk melakukan itu semua membutuhkan motivasi karena motivasi merupakan pendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Purwanto (2006:72) yang menyatakan bahwa motivasi adalah pendorong, suatu usaha yang disadari untuk mempengaruhi tingkah laku seseorang agar ia bergerak hatinya untuk bertindak melakukan sesuatu, sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Motivasi sangat penting, karena motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku. Tingkat motivasi olahraga setiap orang berbeda-beda.

Pernyataan ini juga didukung oleh pendapat Siagian (2004:67) yang menyatakan terdapat perbedaan kekuatan motivasi tiap orang walaupun dihadapkan dalam situasi yang sama, tergantung tinggi rendahnya motivasi seseorang dalam berolahraga. Tinggi rendahnya motivasi ditunjukkan dari kesediaan seseorang dalam mengerahkan usaha. Usaha merupakan ukuran intensitas kemauan seseorang dengan kata lain seseorang yang termotivasi akan berusaha keras dalam melakukan sesuatu. Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Blegur dan Mae (2018:30) yang menyatakan bahwa ketika individu tidak termotivasi, individu tidak dapat melihat motif apa pun untuk melakukan olahraga, sehingga mereka mengalami kurangnya kontrol akan usaha yang mereka lakukan. Menurut Kompri (2016:3) motivasi bersumber dari dalam diri individu sendiri (aspek motivasi intrinsik) dan bersumber dari luar individu (aspek motivasi ekstrinsik).

Berdasarkan hasil penelitian ke dua aspek tersebut sangat mempengaruhi motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung. Adapun paparan atau penjelasannya sebagai berikut: Aspek Motivasi Intrinsik Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat diketahui baiknya

motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung dikarenakan mereka memiliki motivasi intrinsik yang baik yaitu 41,5% masuk pada kategori motivasi baik.

Hal ini berarti setiap individu masyarakat Kabupaten Tulungagung sadar akan pentingnya berolahraga di masa pandemi sehingga mereka merasa senang berolahraga, berusaha meningkatkan kebugaran tubuh dan berharap dapat hidup sehat dan terhindar dari covid-19. Hal ini senada dengan pendapat Kompri (2016:232) yang mengemukakan motivasi intrinsik adalah motivasi internal untuk melakukan sesuatu demi diri sendiri (tujuan yang diinginkan masing-masing individu). Indikator Menyenangkan Pada indikator menyenangkan rata-rata sebesar 48,21 dan sebagian besar yaitu 39,3% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden beranggapan olahraga merupakan aktifitas yang menyenangkan dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Hal ini terlihat dari hasil angket menunjukkan bahwa responden bersemangat dalam berolahraga, memiliki ketertarikan terhadap olahraga dan memiliki kebiasaan berolahraga yang baik.

Menurut Ryan dkk dalam Arnain (2019:766) aktif secara fisik hanya karena menyenangkan, membuat dirinya merasa bahagia dan tertarik untuk melakukan. Indikator Kebugaran Pada indikator kebugaran rata-rata sebesar 44,47 dan sebagian besar yaitu 41,9% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan keinginan menjaga kebugaran tubuh menjadi faktor penentu yang baik dalam motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

Hal ini terlihat dari hasil angket menunjukkan bahwa responden memiliki anggapan yang baik bahwa olahraga dapat meningkatkan kebugaran, olahraga dapat menjaga kesehatan dan olahraga dapat meningkatkan imunitas tubuh. Menurut Ryan dkk dalam Arnain (2019:766) kebugaran merupakan aktif berolahraga karena adanya keinginan untuk menjadi sehat secara fisik, kuat dan berenergi. Indikator Harapan Pada indikator harapan rata-rata sebesar 37,10 dan sebagian besar yaitu 43,3% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mempunyai harapan yang baik untuk berolahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

Hal ini terlihat dari hasil angket menunjukkan bahwa responden berolahraga dengan harapan untuk hidup sehat, ingin terhindar dari covid-19 dan bagi yang sakit berharap untuk sembuh. Menurut Snyder dalam Carr (2004:90) harapan adalah sesuatu yang dapat dibentuk dan dapat digunakan sebagai langkah untuk perubahan mencapai hidup yang lebih baik. Pada aspek motivasi instrinsik indikator harapan yang paling kuat dalam memotivasi masyarakat Kabupaten Tulungagung untuk berolahraga sebagai upaya

membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

Aspek Motivasi Ekstrinsik Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat diketahui baiknya motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung dikarenakan mereka memiliki motivasi ekstrinsik 37,4% masuk pada kategori motivasi baik Hal ini terlihat dari tanggapan responden mengenai interaksi sosial mereka senantiasa berusaha dengan baik untuk tidak kontak langsung dengan orang lain, dan berusaha menghindari kerumunan selama melakukan olahraga. Adanya dorongan dari keluarga dan teman membuat motivasi olahraga semakin baik serta adanya lingkungan yang cukup mendukung menjalankan pola hidup sehat dan sadar akan bahaya covid-19 menjadikan masyarakat Kabupaten Tulungagung lebih termotivasi berolahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Menurut Kompri (2016:232) motivasi ekstrinsik adalah motivasi yang timbul karena dipengaruhi oleh insentif eksternal seperti dorongan keluarga ataupun teman dan lingkungan.

Indikator Interaksi Sosial Pada indikator interaksi sosial rata-rata sebesar 28.36 dan sebagian besar yaitu 49,6% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden menjaga interaksi sosial pada saat berolahraga dengan baik. Hal ini terlihat dari hasil angket menunjukkan bahwa responden pada saat berolahraga menjaga interaksi sosial secara langsung dengan orang lain dan menghindari kerumunan.

Menurut Ryan dkk dalam Arnain (2019:766) interaksi sosial merupakan aktifitas secara fisik dengan teman-teman dan orang baru. Pada aspek motivasi ekstrinsik indikator interaksi sosial yang paling kuat dalam memotivasi masyarakat Kabupaten Tulungagung untuk berolahraga sebagai upaya membentuk pola hidup sehat masa covid-19. Indikator Dorongan Pada indikator dorongan rata-rata sebesar 35.08 dan sebagian besar yaitu 34,1% masuk kategori baik, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mendapatkan dukungan yang baik untuk berolahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19.

Hal ini terlihat dari hasil angket menunjukkan bahwa responden mendapat dukungan dari keluarga dan teman berolahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Menurut Syarifa,, Mustami'ah dan Sulistiani (2011:5) dorongan atau dukungan adalah hubungan seorang individu dengan orang lain yang bertujuan untuk memberikan bantuan maupun pertolongan. Indikator Lingkungan Pada indikator lingkungan rata-rata sebesar 44.63 dan sebagian besar yaitu 48,1% cukup, dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden mempunyai lingkungan yang cukup untuk berolahraga.

Hal ini terlihat dari hasil angket menunjukkan bahwa lingkungan responden cukup mendukung menjalankan pola hidup sehat masyarakat cukup sadar akan bahaya covid-19 dan kondisi lingkungan seperti sarana dan prasarana maupun kondisi alam cukup baik untuk berolahraga. Menurut KBBI (2018) lingkungan adalah keadaan segala sesuatu yang ada di sekitar manusia dan mempengaruhi perkembangan kehidupan manusia tersebut. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN SIMPULAN Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung 40,4% masuk pada tingkat motivasi yang baik. Pada aspek motivasi intrinsik yang kuat dimana 41,5% masuk pada kategori motivasi baik.

Hal ini berarti masyarakat Kabupaten Tulungagung sadar akan pentingnya berolahraga di masa pandemi sehingga mereka merasa senang berolahraga, berusaha meningkatkan kebugaran tubuh dan berharap dapat hidup sehat dan terhindar dari covid-19. Pada aspek motivasi intrinsik indikator harapan yang paling kuat dalam memotivasi masyarakat Kabupaten Tulungagung untuk berolahraga sebagai upaya membentuk pola hidup sehat pada saat pandemi. Dimana mereka termotivasi untuk berolahraga karena berharap dapat terhindar dari covid-19 dan ada juga yang berharap untuk sembuh dari covid-19.

Selain itu motivasi ekstrinsik 37,4% masuk pada kategori motivasi baik Hal ini terlihat dari tanggapan responden mengenai interaksi sosial mereka senantiasa berusaha dengan baik untuk tidak kontak langsung dengan orang lain, dan berusaha menghindari kerumunan selama melakukan olahraga. Adanya dorongan dari keluarga dan teman membuat motivasi olahraga semakin baik serta adanya lingkungan yang mendukung menjalankan pola hidup sehat dan sadar akan bahaya covid-19 menjadikan masyarakat Kabupaten Tulungagung lebih termotivasi berolahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Pada aspek motivasi ekstrinsik indikator interaksi sosial yang paling kuat dalam memotivasi masyarakat Kabupaten Tulungagung untuk berolahraga sebagai upaya membentuk pola hidup sehat pada saat pandemi.

Dimana mereka tetap berolahraga dengan tetap menjaga interaksi sosial secara langsung dengan orang lain dan menghindari kerumunan. IMPLIKASI Berdasarkan kesimpulan di atas, maka implikasi yang dapat dilakukan terkait dengan hasil penelitian ini adalah: Implikasi Teoritis Motivasi mendorong seseorang melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Motivasi sangat penting, karena motivasi merupakan konsep yang menjelaskan alasan seseorang berperilaku, dengan motivasi olahraga yang baik maka dapat membentuk pola hidup sehat.

Implikasi Praktis Hasil penelitian ini sebagai tolak ukur tingkat motivasi olahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19 masyarakat Kabupaten Tulungagung SARAN-SARAN Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya disampaikan saran sebagai berikut : Bagi Masyarakat Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan kepada masyarakat untuk meningkatkan motivasi berolahraga dalam membentuk pola hidup sehat pada masa covid-19. Bagi Peneliti Selanjutnya Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan, masukan atau referensi untuk penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA Arikunto, S. 2010. Prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Edisi revisi VI. Jakarta : PT.

Rineka Cipta Arikunto, S. 2013. Dasar-Dasar Evaluas Pendidikan. Edisi revisi VI. Jakarta : PT. Rineka Cipta Arnain. 2019. Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh Di Fitness Center Benk Gym Samarinda. PSIKOBORNEO. 7(3) : 762 – 770.
<https://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/?p=2128> Blegur, Jusuf. Dan Mae, Ramona Mathias. 2018. Motivasi Berolahraga Atletik dan Tinju. Jurnal Kebugaran. 6(1): 29 – 37. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>. Burstiando, Rizki. 2015. Peningkatkan Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Melalui Sport Education Model Pada Permainan Bolabasket. Jurnal Sportif. 1(1) : 9-21.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.571 Carr, A. 2004. Positive Psychology; The Science of Happiness and Human Strenghs.

New York: Brunner Routledge Dimiyati dan Mudjiono. 2009. Belajar dan Pembelajaran. Rineka Cipta Dinas Kesehatan. 2020.
<https://www.instagram.com/p/CI--QfjbyS/?igshid=syo4onssc78> Djoko. Irianto, Pekik. 2007. Dasar Kepeleatihan. Yogyakarta. FIK UNY. Emilia (2009) yang berjudul Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaja Dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat Entjang Indah. 2000. Ilmu Kesehatan Masyarakat, Cetakan Ketiga Belas. PT. Citra Aditya Bakti : Bandung Firdaus, Mokhammad dan Kurniawan, Wing Prasetya. 2019. Survei Minat Dan Motivasi Masyrakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Kota Kediri.

Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in sports towards a healthy lifestyle
<file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/867-File%20Utama%20Naskah-520520924-1-10-20190517.pdf> Firdaus, Mokhammad dan Purnomo, Ardi Mardiyanto. 2015. Pemanfaatan Taman Rekreasi Selomangkling(Klotok)Sebagai Sarana Dan Prasarana Olahraga Masyarakatdi Kota Kediri. Jurnal Sportif. 1(10) : 81 – 99.
<file:///C:/Users/user/AppData/Local/Temp/649-Article%20Text-1879-1-10-20170419.pdf> Ghozali, Imam. 2011. Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS19.

Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro Giriwijoyo, Santoso Y. S. 2005. **Manusia dan** Olahraga. Bandung: Penerbit Institut Teknologi Bandung Gunarsa, S.D. 2004.

Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta Gunung Mulia Indriani, Fany. Hanif, Yulingga Nanda dan Herpandika, Reo Prasetyo. 2020. Survei **Motivasi Pada** Komunitas Bersepeda Club Kosti **Di Kota Kediri** Tahun 2020. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Kediri: UNP Kediri KBBI. 2018. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Balai Pustaka: Jakarta Kompri. 2016. Motivasi Pembelajaran Perspektif **Guru dan** Siswa. Jambi : Rosdakarya
Kusumohamidjojo, B. 2000. Kebhinnekaan Masyarakat Indonesia: Suatu Problematik Filsafat Kebudayaan. Jakarta: Grasindo. Mutohir, Toho. Cholik. 2007. **Sport Development** Indeks. Jakarta: Kemenpora. Mutohir, Toho. Cholik. dan Fenanlampir, Albertus . 2011.

Berkarakter Dengan Berolahraga, Berolahraga Dengan Berkarakter. Jurnal Sport media Nuraini, B. 2015. Risk Fators of Hypertension. Faculty of Medicine, University of Lampung. **vol. 4, No. 5**, pp. 11 Purwanto, Ngalm. 2006. Psikologi Pendidikan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Putra, Miftah Fariz Prima. 2020. Bagaimana **Motivasi Olahraga** Mahasiswa di Papua?. JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan). 5 (1) : **51 – 60**.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/article/view/24415> Putra, **Surya Kusuma Arief** dan Sudijandoko, Andun. 2020. **Motivasi Olahraga Rekreasi Pada Peserta Tsot** Outbound. Jurnal Kesehatan Olahraga. 8(02) : **7 – 14**.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/31910/28956> Ridwan. 2013. Dasar-Dasar Statistika. Bandung : **Alfabeta**. Ruseski Jane, E., Brad,R. Humphreys., Kirstin,Hallman., Pamela,Wicker., andChristoph, Breuer. (2014).

Sport participation and subjective wellbeing:Instrumental variable results from German survey data. Journalof Physical Activity and Health. Human Kinetics, Inc. pp.396-403.
Sardiman A. M. 2006. Interaksi **dan Motivasi Belajar Mengajar**. Jakarta: **Rajawali Pers**
Slamet dan Edy S.M. 2010. **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD** Kelas VI. Sidoarjo: CV. Adiperkasa
Slathia, R., Singh, H., & Dar, H.A. 2015. **Motivation among male and female cricket players of Jammu division: A comparative study**. **International Journal in Physical & Applied Science**, 2(4), 53-56. Soegiyanto, K.S. 2013. Keikutsertaan Masyarakat **dalam Kegiatan** Olahraga.

Jurnal Media **Ilmu Keolahragaan** Indonesia. 3(1). 18 - 24
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki> Soenarjo R.J. 2002. **Usaha Kesehatan Sekolah** (UKS). Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. Sudikan, 2001. **Metode Penelitian** Kebudayaan. Surabaya: Citra Wacana Sugiyono. 2013. **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D**. Bandung : **Alfabeta**. Sukardi. 2013. **Metodologi Penelitian**

Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara Sumintarsih. 2008. Menjaga Berat Badan Ideal Dengan Pola Hidup Sehat. Majalah Ilmiah Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY 8 Syarif, Alvie., Mustami'ah Dewi, dan Sulistiani Wiwik. 2011, Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Komitmen terhadap Tugas (Task Commitment) pada Siswa Akselerasi tingkat SMA. Jurnal Insan. 13(01): 1-11.

tersedia: <http://journal.unair.ac.id/downloadfull/INSAN4292-b5e5f7b0feullabstract.pdf>
Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Wuni, Radin Purnama dan Nurhayati, Faridha. 2020. Survei Perilaku Hidup Sehat Siswa-Siswi SMA/SMK Di Kota Surabaya. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. 8(1) : 1 – 7.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>

INTERNET SOURCES:

<1% - <http://digilib.uin-suka.ac.id/view/year/2020.type.html>
<1% - <http://penjaskesrek.unpkediri.ac.id/>
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/41371/1/6102416028.pdf>
<1% - http://lib.unnes.ac.id/36991/1/6101415001_Optimized.pdf
<1% - <https://lib.unnes.ac.id/23313/1/6101411160.pdf>
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/21445/1/6102411072-S.pdf>
<1% -
<https://123dok.com/document/9ynm2glz-survei-olahraga-rekreasi-aktivitas-peningkatan-kebugaran-jasmani-jepera.html>
<1% - <https://www.scribd.com/document/321937263/FILSAFAT-ILMU>
1% - <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/download/9891/2737>
<1% - <https://hobikusport.com/manfaat-lari/>
<1% - <https://penyerang.org/>
<1% - https://issuu.com/epaper-kmb/docs/bpo_23102020
<1% -
https://www.academia.edu/48993162/Toleransi_Beragama_dan_Harmonisasi_Sosial
<1% - <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/MARSI/article/download/1293/793>
<1% - <https://update.unisayogya.ac.id/covid19/author/admin/page/2/>
<1% -
<https://kaltimtoday.co/cara-agar-tetap-termotivasi-untuk-berolahraga-di-tengah-pandemi-corona/>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/308027669/falsafah-penjas>
<1% - <https://www.cekaja.com/info/olahraga-yang-aman-saat-pandemi>
<1% - <https://www.sabda.org/artikel/?q=book/export/html/20>
<1% - <https://vianisilv.wordpress.com/2013/03/16/manajemen-motivasi/>

<1% -

<https://lppm-ibik57.ac.id/public/publikasidosen/20190905101655Jurnal%20Penghargaan%20Dari%20Atasan%20dan%20Motivasi%20Kerja.pdf>

<1% - <http://journals.ums.ac.id/index.php/jpis/article/download/3352/2180>

<1% -

<http://fikom.weblog.esaunggul.ac.id/page/3/?xlwjsbcojjsiayws?dezpeixuoargmynk>

<1% - <https://elsa0801.blogspot.com/2014/>

<1% -

<https://123dok.com/document/q7e5v1dz-analisis-pengaruh-motivasi-pengawasan-terhadap-pegawai-pelayanan-pratama.html>

<1% - <https://sabda.org/artikel/book/export/html/20>

<1% - <http://repo.stikesperintis.ac.id/1212/1/54%20MERI%20ANDANI.docx>

<1% - <https://www.iqlangratiz.com/lihat/berniaga-motor-wilayah-kediri-jawa-timur/>

<1% - <https://www.rmolsumut.id/rss/category/daerah>

<1% -

<https://www.msn.com/id-id/video/newsweather/pemulihan-pasien-covid-19-dengan-terapi-akupunktur/vi-BB1fO2dy>

<1% -

https://www.academia.edu/44779483/PEMBELAJARAN_MENGGUNAKAN_BLENDED_LEARNING_MODEL_ONLINE_DRIVER_PADA_MASA_PANDEMI_COVID_19_DI_SD_NEGERI_SEMPU_YOGYAKARTA

<1% - <https://id.scribd.com/doc/281525678/NURUL-HIDAYATI-FITK>

<1% - <https://idr.uin-antasari.ac.id/13657/4/BAB%20I.pdf>

<1% - <https://issuu.com/harianbhirawacetak/docs/binder15apr21>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/199192430.pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/yrdeg5oq-bab-pendahuluan-pemerintah-daerah-gerbang-pertama-bertugas-melayani.html>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/257977644/Skripsi-Utuh-pdf>

<1% -

<https://123dok.com/document/7q02mmxy-komunikasi-masyarakat-etnografi-komunikasi-masyarakat-kecamatan-kabupaten-kabupaten.html>

<1% -

https://sinta.unud.ac.id/uploads/dokumen_dir/fe7d0c525b6176279fd814c2b5237a04.pdf

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/dy4gj25y-gambaran-citra-tubuh-pada-remaja-yang-obesitas.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/391926182/BAB-II>

1% - <http://repositori.unsil.ac.id/787/3/Bab%202.pdf>

<1% - https://issuu.com/journalsportif/docs/volume_1_nomor_1_tahun_2015
<1% -
<https://febrimanzendrato1.blogspot.com/2017/08/makalah-unsur-unsur-motivasi-dalam.html>
<1% -
<https://www.kompasiana.com/wawasanislam/55f8e2a4d29273bd12b05f01/pandangan-ahli-tentang-motivasi>
<1% -
<https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/download/1737/1484>
<1% - <http://jurnal.pancabudi.ac.id/index.php/JUMANT/article/download/191/173/>
<1% - <https://ifanwordblog.wordpress.com/2011/08/04/motivasi/>
<1% - <http://etheses.uin-malang.ac.id/640/6/10410151%20Bab%202.pdf>
<1% - <http://etheses.uin-malang.ac.id/625/6/10410051%20Bab%202.pdf>
<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/11037/5/bab%202.pdf>
<1% - <https://idr.uin-antasari.ac.id/6708/5/BAB%20II.pdf>
<1% - https://www.academia.edu/36488085/Motivasi_Belajar
<1% -
<https://123dok.com/document/yd7610jy-partisipasi-motivasi-masyarakat-kegiatan-olahraga-program-free-makassar.html>
<1% -
<http://repository.ukaw.ac.id:88/repos/jfiles/Motivasi%20berolahraga%20atlet%20atletik%20dan%20tinju.pdf>
<1% - <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/download/16150/10947>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/233056472.pdf>
<1% -
<https://cabulocabulo27.blogspot.com/2017/11/hakikat-psikologi-tujuan-dan-manfaat.html>
<1% - <https://galerijiwa.wordpress.com/>
<1% - <http://library.um.ac.id/ptk/index/index.php?mod=detail&id=59458>
<1% - <http://repository.phb.ac.id/280/1/Jurnal%20Skripsi%20mirza.pdf>
<1% - <https://rinastkip.wordpress.com/tag/bahan-kuliah-2/>
<1% - <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/4811/pdf>
<1% - <https://konsultaskripsi.com/category/manajemen/page/17/>
<1% -
https://www.academia.edu/24930057/Analisis_Motivasi_Berprestasi_Atlet_Pusat_Pendidikan_dan_Latihan_Olahraga_Pelajar_PPLP_Provinsi_Nusa_Tenggara_Timur
<1% - <https://pendidikankepelatihan.blogspot.com/2008/12/motivasi.html>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/zkw5g28z-tingkat-motivasi-atlet-mengikuti-latihan-di-unit-kegiatan-mahasiswa-ukm-atletik-universitas-negeri-yogyakarta.html>

<1% -
<https://bagawanabiyasa.wordpress.com/2015/12/03/tugas-dan-peran-kepala-sekolah/>
<1% -
<https://123dok.com/document/yj8vo85q-pengaruh-kepuasan-karyawan-lingkungan-karyawan-terhadap-motivasi-karyawan.html>
<1% - <https://www.slideshare.net/lailamramlan/bab-ii-47967641>
<1% - <https://dokumen.pub/penelitian-dan-pengembangan-pendidikan-olahraga.html>
<1% - <https://arnolduspalamba937.wordpress.com/>
<1% -
<http://repo.stkip-pgri-sumbar.ac.id/id/eprint/2014/1/13020059%20WENGKI%20ANDIKA%20PUTRA%20ok%20Flip.doc>
<1% - <https://eprints.uns.ac.id/view/subjects/L1.html>
<1% - https://issuu.com/download-bse/docs/jurnal_nodik_16_full
<1% - <https://www.scribd.com/document/362980058/2111411003-S>
<1% -
<https://adoc.pub/prosiding-ekonomi-syariah-dalam-pemberdayaan-sektor-riil-di-.html>
1% - <https://core.ac.uk/display/287306786>
<1% - https://www.academia.edu/35751739/PROPOSAL_SKRIPSI_KUANTITATIF
<1% - <https://zenozoro.blogspot.com/2015/02/faktor-faktor-kesulitan-belajar.html>
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/view/subjects/H1.html>
1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/288283246.pdf>
<1% - <http://eprints.umpo.ac.id/1253/2/BAB%20I.pdf>
<1% - <https://docobook.com/pengaruh-jenis-kelamin-terhadap-kemampuan.html>
<1% -
<https://adoc.pub/perbedaan-pengetahuan-gizi-sikap-dan-zat-gizi-pada-dewasa-aw.htm>
|
<1% - https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/oai?verb=ListRecords&metadataPrefix=oai_dc
<1% - <https://captchaphpform.wordpress.com/2013/06/09/gizi-lebih/>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/278334439/PGS-Full-2-pdf>
<1% -
<http://fikom.weblog.esaunggul.ac.id/category/artikel-ilmiah/page/3/?mfbtdqnahfrpvqez?zwijsbceiqgdtdgm>
<1% - <http://eprints.umm.ac.id/39484/3/jiptummpp-gdl-rizqihizbu-50991-3-babii.pdf>
<1% -
<https://imtakusaytaufik.wordpress.com/2015/01/19/pengaruh-kompetensi-pedagogik-dan-motivasi-kerja-terhadap-kinerja-guru-sma-di-brebes-selatan/>
<1% -
https://www.academia.edu/12578056/_Kontribusi_Pendidikan_Jasmani_dalam_Menciptakan_SDM_yang_Berdaya_Saing_Di_Era_Global_
<1% - <https://www.coursehero.com/file/97621711/BAB-II-FIXdocx/>

<1% - <https://www.padamu.net/pengertian-motivasi-faktor-fungsi-dan-jenis-motivasi>

<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/2137/7/08410155_Bab_3.pdf

<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/2218/7/08410090_Bab_3.pdf

<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2020/14.1.01.09.0158.pdf

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/230793801.pdf>

<1% -

<https://cabulocabulo27.blogspot.com/2017/11/strategi-dan-motivasi-dalam-olahraga.html?view=classic>

<1% - <https://konsultaskripsi.com/tag/konsultasi-skripsi/page/49/>

<1% - <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/jrpd/article/download/4219/2854>

<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/2240/7/11520096_Bab_3.pdf

<1% - <https://duta.co/tim-pmi-kabupaten-tulungagung-ikut-berperan-di-tmmd-108>

<1% - http://repository.radenintan.ac.id/1788/4/bab_3_%28tiga%29_fix.pdf

<1% -

<https://www.coursehero.com/file/83720681/MAKALAHKEMISKINANNELAYANDIPESISIRPANTAIdocx/>

<1% -

<https://endang965.wordpress.com/thesis/2-kepemimpinan-iklim-organisasi/bab-3-metode-penelitian/>

<1% -

http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/8c5e7633c17560c875693e2ef37bb50e.pdf

<1% -

<https://www.liputan6.com/regional/read/4208182/daftar-zona-merah-corona-covid-19-di-jawa-barat>

<1% -

http://rowland_pasaribu.staff.gunadarma.ac.id/Downloads/files/35456/pertemuan-04-pemilihan-data-atau-sampel-penelitian.pdf

<1% - <http://eprint.stieww.ac.id/943/1/Guspita%20Dipi%201-3.pdf>

<1% - <https://imamromadlaniblog.wordpress.com/blog/>

<1% - <https://www.scribd.com/document/381950238/2017-Fah>

<1% -

<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=980776&val=7405&title=Profil%20Pasien%20Baru%20Kandidiasis>

<1% - <https://www.rmoljabar.id/rss/category/peristiwa>

<1% -

<https://radartegal.com/sebulan-131-warga-di-kabupaten-tegal-jadi-korban-covid-19-sehari-tiga-sampai-empat-orang-meninggal-dunia.17765.html>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/228893330.pdf>

<1% -

<https://www.idntimes.com/news/indonesia/rochmanudin-wijaya/linimasa-pilkada-serentak-2020-di-tengah-pandemik-covid>
<1% - <https://docobook.com/bab-iii-metodologi-penelitian-31-jenis-dan-metode.html>
<1% - <http://myunanto.staff.gunadarma.ac.id/Downloads/files/69664/11+Pengertian+dan+Ke+gunaan+Instrumen+Penelitian.pdf>
<1% - <https://bambang1988.wordpress.com/2009/10/29/strategi-belajar-mengajar-matematika-pada-smk-n/>
<1% - <http://fikom.weblog.esaunggul.ac.id/author/arsil/page/3/?fiqnahfihoakluoa?cvomwjzpojzwsbj?vhydxbccepezpei>
<1% - <https://www.slideshare.net/17irwans/skripsi-40089183>
<1% - <https://lifestyle.sindonews.com/read/459184/155/covid-19-di-indonesia-terus-melonjak-ini-yang-akan-dilakukan-pemerintah-1623978364>
<1% - <https://www.scribd.com/document/430881167/PDGK410603-pdf>
<1% - <https://dokumen.pub/metodologi-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-penelitian-tindakan-kelas-dalam-pendidikan-olahraga.html>
<1% - <https://meylindasp.wordpress.com/category/health-and-beauty/>
<1% - <https://www.yumpu.com/id/document/view/17164794/download>
<1% - <https://www.scribd.com/document/338563840/skripsi-fisika>
<1% - <https://meldasyahputri.blogspot.com/2015/11/pengertian-dan-jenis-jenis-angket.html>
<1% - https://www.academia.edu/34450978/Archaebacteria_dan_eubacteria
<1% - <https://doddy.blogspot.com/p/manajemen-keperawatan.html>
<1% - <https://jofipasi.wordpress.com/2010/02/>
<1% - <https://123dok.com/document/zgw7p8ny-kepemimpinan-kepala-sekolah-meningkatkan-mutu-pendidikan-sekolah-hari.html>
<1% - <https://ejournal.perpusnas.go.id/md/article/download/721/713>
<1% - <https://123dok.com/document/z3dl1ody-pemakaian-kata-dalam-ungkapan-bahasa-indonesia-kajian-semantik.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/263006903/Prosiding-MIPA-2012-Jilid-2-OK-Final>
<1% - <https://www.scribd.com/document/340159029/Fisika-Kartu-Digital>
<1% - <https://123dok.com/document/6zkdrl4q-studi-tentang-identifikasi-bakat-olahraga-sekolah-muhammadiyah-surakarta.html>

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/4941/8/Bab%203.pdf>
<1% - <http://eprints.stainkudus.ac.id/1012/6/File%206%20%3D%20BAB%20III.pdf>
<1% - <http://eprints.walisongo.ac.id/6891/4/BAB%20III.pdf>
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/30110/6/BAB%20III%20Lanjutan.pdf>
<1% - <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/jurnaldms/article/viewFile/2609/pdf>
<1% - <https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/jpmi/article/download/2148/298>
<1% -
<https://123dok.com/document/y4w0r0rq-pengaruh-pendapatan-kesejahteraan-penggarap-kecamatan-candiroto-kabupaten-temanggung.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/zlNgl02q-pengaruh-kepemimpinan-tranformasional-kompensasi-produktivitas-kerja-karyawan-indonesia.html>
<1% - http://eprints.undip.ac.id/40985/3/BAB_III.pdf
<1% -
<https://amarsuteja.blogspot.com/2012/10/proposal-penelitian-pengaruh-pola-asuh.html>
|
<1% -
https://franscy91.blogspot.com/2016/08/pengembangan-instrumen-penelitian_7.html
<1% - http://eprints.walisongo.ac.id/4041/4/103111117_bab3.pdf
<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/11.1.01.09.0462.pdf
<1% - <https://afidburhanuddin.wordpress.com/2013/09/24/analisis-data/>
<1% - <http://repository.stei.ac.id/4260/4/BAB%20III.pdf>
<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/13.1.01.09.0295.pdf
<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/11.1.01.09.1399.pdf
<1% - <https://online-journal.unja.ac.id/mankeu/article/download/1855/6044/27514>
<1% -
<https://123dok.com/document/q0728nlz-pengaruh-penerapan-model-kooperatif-tipe-teams-games-tournament.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/qvlk0o1y-pemetaan-manajemen-pembinaan-sekolah-nangunan-keluarga-sekolah-kabupaten.html>
<1% - <https://idoc.pub/documents/seminar-nasional-d47ew6owgyn2>
<1% - <https://anyflip.com/ywrzz/tjci/basic>
<1% -
https://www.academia.edu/43485649/COVID_19_DALAM_RAGAM_TINJAUAN_PERSPEKTIF
IF
<1% - <http://library.smkn1tempel.sch.id/berita/detail/>
<1% -
<https://www.msn.com/id-id/berita/other/jaga-kesehatan-dengan-bersepeda/ar-AALoTFR>

<1% -
<http://smam4la.sch.id/wp-content/uploads/2020/09/1.-KURIKULUM-DOK-1-1920-SMA M.doc>

<1% -
http://etheses.iainponorogo.ac.id/14269/1/Skripsi%20Chairul%20Yuslizar_210317141.docx

<1% -
<https://123dok.com/document/qmj4788q-kreativitas-siswa-sekolah-negeri-memainkan-olahraga-kasti-simpai.html>

<1% -
<https://id.scribd.com/doc/26194817/Abstrak-Hasil-Penelitian-Universitas-Negeri-Malang>

<1% -
<http://dephub.go.id/post/read/dialog-publik-kemenhub--gaya-hidup-sehat-untuk-immunitas-kuat>

<1% -
<https://www.beritasatu.com/kesehatan/770789/penderita-asma-wajib-tahu-hal-ini-agar-terhindar-dari-covid19>

<1% -
<https://www.scribd.com/document/366873855/Etika-Keperawatan-dan-Keperawatan-Profesional-Komprehensif-pdf>

<1% - <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/download/383/372>

<1% - https://www.academia.edu/31213359/MAKALAH_KELUARGA_FAMILY_pdf

<1% - <https://selerabangsa.com/contoh-proposal/>

<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/1154/6/RAMA_85201_18.1.01.09.0109_0721088702_0706078801_04.pdf

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/12351152.pdf>

<1% - <https://variyaka.wordpress.com/analisis-data-penelitian-kuantitatif/>

<1% - <https://rosyid.info/penelitian-ilmiah-ii/>

<1% - <https://idoc.pub/documents/modul-evaluasi-pembelajaranpdf-klzzyr5kqlg>

<1% -
https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/15951/3/T1_462012050_BAB%20III.pdf

<1% - <https://id.scribd.com/doc/279985775/20297144-S-Sinta-Samtica-pdf>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/120417325/3>

<1% -
http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/1401460013/15._BAB_III_.pdf

<1% - <https://jurnal.unsur.ac.id/agroscience/article/view/1160/1083>

<1% - <http://repository.ub.ac.id/7019/5/BAB%20IV%20SKRIPSI.pdf>

<1% - <http://repo.stikesperintis.ac.id/804/1/10%20%20HAMIDDUM%20MAJID.docx>
<1% - <https://vaultspeed.com/bridge-tables-release-4-1-11/>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/285106904/BUKU-Profil-Anak-Indonesia>
<1% - https://issuu.com/rujak/docs/jcads_-_atlas_30_sept_2011-_ind
<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/1874/10/09410040_Bab_4.pdf
<1% -
<https://repository.widyatama.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/11705/12.%20BAB%20IV.pdf?sequence=12&isAllowed=y>
<1% - <https://journal.lppm-unasman.ac.id/index.php/jikm/article/download/310/pdf>
<1% -
https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/12782/4/T2_912012032_BAB%20IV.pdf
f
<1% -
<https://pt.scribd.com/doc/193003980/S-KEPUASAN-MASYARAKAT-kota-depok-2009-pdfINDEK>
<1% -
<https://repository.widyatama.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/12978/13.%20BAB%20IV.pdf?sequence=13&isAllowed=y>
<1% -
<https://id.scribd.com/doc/266851614/Pokok-Pokok-Hasil-Riskesdas-Prov-Jawa-Tengah>
<1% -
<https://123dok.com/document/myjx4vpz-pengaruh-gereja-pilihan-politik-jemaat-gereja-pemilihan-presiden.html>
<1% - <https://ojs.unm.ac.id/JEKPEND/article/download/9969/pdf>
<1% -
https://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/10105/5/T1_362010005_BAB%20IV.pdf
f
<1% - <https://adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNJ/article/download/160/196/>
<1% - <https://doku.pub/documents/skripsi-pbb-kuesioner-30j7nkmwkw0w>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/288154828/Prosiding-TSA-2015-pdf>
<1% - <https://covid19.go.id/>
<1% - <https://alinaprilian11.blogspot.com/2016/04/contoh-soal-test-toefl.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/220961785/PPK-edit-FINAL-1-pdf>
<1% -
<https://idoc.pub/documents/belajar-olah-data-dengan-spss-minitab-r-microsoft-excel-e-views-lisrel-amos-dan-smartplspdf-d4777p1j2j42>
<1% -
https://caridokumen.com/download/buku-metodologi-penelitian-kuantitatif-dan-kualitatif-oleh-jonathan-sarwono-_5a449cf8b7d7bc7b7a734e4e.pdf
<1% - https://issuu.com/acch-portal/docs/survei-persepsi-masyarakat-ttg_koru

<1% - <https://sardjito.co.id/informasi-kesehatan/>
<1% - <https://unanda.ac.id/ojs/index.php/jemma/article/download/365/335>
<1% -
<https://www.scribd.com/document/396281331/Pengaruh-Layanan-E-Payment-Terhadap-Kinerja-Perbankan>
<1% - https://issuu.com/download-bse/docs/jurnal_nodik_21_full
<1% -
<https://www.scribd.com/document/480301335/COVID-19-DALAM-RAGAM-TINJAUAN-PERSPEKTIF-2-pdf>
<1% - <https://danielstephanus.wordpress.com/category/finance/page/24/>
<1% -
<https://ditahadaita21.blogspot.com/2016/01/peningkatan-prestasi-pedagogik-guru.html>
|
<1% - <https://askepayaninyogyakarta.blogspot.com/2015/11/contoh-analisis-jurnal.html>
<1% -
https://www.academia.edu/4647559/PROPOSAL_PENELITIAN_PENGARUH_MOTIVASI_TERHADAP_PRESTASI_BELAJAR_SISWA_KELAS_VIII_SMP_NEGERI_SEKECAMATAN_BANTUL
<1% - <https://www.slideshare.net/intanisnaamalia/my-skripsweet>
<1% -
<https://www.semnaslppm.ump.ac.id/index.php/semnaslppm/gateway/plugin/WebFeedGatewayPlugin/rss>
<1% - <https://puskesmaspasundan01.wordpress.com/>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/304578491/Proceeding-Semilnaskep2014-260614-pdf>
<1% - <http://digilib.iainkendari.ac.id/581/5/BAB%20IV%26V.doc>
<1% -
http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/ASP/oai?metadataPrefix=oai_dc&verb=ListRecords
ds
<1% - http://dev.lundin-norway.no/IZXTCa9K_rumus-analisis-deskriptif-kuantitatif.pdf
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/q7wp4kz-perbedaan-kohektivitas-siswa-yang-mengikuti-ekstrakurikuler-olahraga-dengan-siswa-yang-mengikuti-ekstrakurikuler-non-olahraga-di-sma-negeri-1-sleman.html>
<1% -
<https://adoc.pub/pengaruh-suasana-toko-promosi-dan-lokasi-terhadap-minat-beli.html>
<1% - <http://repository.pkr.ac.id/1064/13/Lampiran.pdf>
<1% -
<https://id.scribd.com/doc/239217329/mpulanMakalahPKMIkaryailmiahPIMNASXIX2006UMMMalang>
<1% - https://kalbarprov.go.id/pub/files/2019_skm_kalbar.pdf
<1% - <https://smpn2rantauselamatatim.wordpress.com/page/2/>

<1% -

<https://adoc.pub/identifikasi-macam-jenis-dan-lokasi-cedera-olahraga-atlet-pa.html>

<1% - <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/434/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

<1% - <https://kendaljurnalakper.blogspot.com/>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/230983444/Aceh-Polioce-Needs-Assessment-Report-BAHASA>

<1% - <https://contohnya.idtesis.com/daftar-tesis-lengkap-pdf.html/>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/91368242/PENGARUH-KETERAMPILAN-MANAJERIAL-KEPALA-SEKOLAH-TERHADAP-KINERJA-GURU-SMP-NEGERI-DI-KECAMATAN-GRINGSING-KAB-UPATEN-BATANG>

<1% -

https://www.academia.edu/26090955/MODEL_PEMBELAJARAN_KOOPERATIF_TIPE_STUDENT_TEAM_ACHIEVEMENT_DIVISION_STAD_DENGAN_BANTUAN_MATEMATIKA_GASING_UNTUK_MENINGKATKAN_HASIL_BELAJAR_KOGNITIF_SISWA_KELAS_VIII_SMP

<1% - <https://pt.scribd.com/document/350628316/Skripsi-Full-heni-Martya>

<1% - <http://repository.unmuhpnk.ac.id/236/1/JURNAL%20WULANDARI%201.pdf>

<1% - <https://www.slideshare.net/nasiran/abstrak-16299059>

<1% - <https://adoc.pub/volume-13-nomor-2-desember-2016.html>

<1% - <https://adoc.pub/ipa-dan-pembelajarannya.html>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/290382893/JURNAL-PANNMED-VOL-9-NO-3-Januari-April-2015-final-pdf>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/130956787/Prosiding-Hasil-Hasil-Penelitian-Teknologi>

<1% - <http://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/download/53/52>

<1% -

<https://123dok.com/document/y8x88pwq-penilaian-pelayanan-dokter-perawat-terhadap-p-loyalitas-aisyiyah-bojonegoro.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/wq2xml6z-pengaruh-interaksi-sosial-sebaya-terhadap-belajar-mursyidiyyah-pamulang.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/yr37m7py-pemahaman-miskonsepsi-mengenai-penjumlahan-vektor-negeri-seyegan-negeri.html>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/251367669/digital-20315143-S-Hendri-Rudiyanto-pdf-pdf>

<1% - <http://eprints.walisongo.ac.id/6845/5/BAB%20IV.pdf>

<1% - <https://kendaljurnalakper.blogspot.com/2012/03/>

<1% - <https://idoc.pub/documents/guidelines-for-glaucoma-143gyv26r2nj>

<1% - <https://authorzilla.com/7vpOg/prosiding-seminar-nasional.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/zlg856ly-kesiapan-pelaksanaan-pelajaran-computer-numerically-controlled-pemesinan-sukawati.html>

<1% -

<https://adoc.pub/hubungan-orientasi-religius-dengan-komitmen-organisasi-pegaw.html>

<1% -

<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1100726&val=16525&title=HUBUNGAN%20PERILAKU%20CARING%20PERAWAT%20DENGAN%20TINGKAT%20KEPUASAN%20PASIEN%20DI%20RUMAH%20SAKIT%20PERMATA%20BUNDA%20MEDAN%20TAHUN%202019>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/133564855/BAB-I>

<1% -

<https://text-id.123dok.com/document/ozlvg6y4-gambaran-perilaku-ibu-rumah-tangga-dalam-penggunaan-garam-beriodium-di-desa-bangun-i-kecamatan-parbuluan-kabupaten-dairi-tahun-2014.html>

<1% -

<https://www.slideshare.net/yovianprasetyo/panduan-operasional-bk-di-sma-uploaded-by-yovian-yp>

<1% -

<https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/overview-adolescent-health-problems-and-services>

<1% -

<https://www.okezone.com/tren/read/2020/03/28/620/2190443/5-cara-hidup-sehat-di-tengah-pandemi-covid-19-anjuran-who>

<1% - <https://delasri.wordpress.com/category/artikel-jurnal-olahraga/>

<1% -

<http://repository.unj.ac.id/2502/2/Jurnal-Valentino-Nicko-5235110275%28FIX%29.pdf>

<1% - <https://storage.googleapis.com/s.mysch.id/file/33279519Isi.doc>

<1% - <https://www.slideshare.net/bpangisthu/pjok-kelas-xii-k13-buku-guru>

<1% -

<https://ayobandung.com/read/2019/11/04/69005/rusak-pola-hidup-sehat-hindari-4-kebiasaan-ini>

<1% -

<https://123dok.com/document/qvj91p0q-pengaruh-keaktifan-ekstrakurikuler-motivasi-terhadap-akuntansi-akuntansi-purworejo.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/345451455/pkp-kelas-iv-ips>

<1% - <https://mgmpjenjasgresik.wordpress.com/category/uncategorized/>

<1% -

<https://id.scribd.com/doc/307835109/digital-20306059-T30959-Pengaruh-budaya-pdf>

<1% - <https://wikanpurnama.wordpress.com/>
<1% - <https://idoc.pub/documents/4-biologi-2007-2878-d47e9woo3yn2>
<1% -
<https://123dok.com/document/6qmrw65y-hubungan-compassion-dengan-mental-health-individu-penyintas-ginjal.html>
<1% - <https://www.scribd.com/document/430104809/emaslimo>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/284882611/Kelasxii-Pjok-Bg>
<1% - https://issuu.com/set.tkpkd.jtg/docs/kumpulan_bahan_latihan_pemantauan_
<1% - <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/download/12961/11042>
<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1.01.09.0344.pdf
<1% -
<https://primary.ejournal.unri.ac.id/index.php/JPFKIP/article/downloadSuppFile/8046/459>
<1% - <https://mediaindonesia.com/opini/298964/covid-19-dan-pembelajaran-daring>
<1% - <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jikk/article/download/10007/7826>
<1% -
<https://123dok.com/document/y8pr180z-bab-ii-kajian-teori-dan-kerangka-pemikiran.html>
<1% - <https://zaifbio.wordpress.com/page/15/>
<1% -
<https://adoc.pub/aktivitas-fisik-kebugaran-dan-prestasi-belajar-pada-anak-sek.html>
<1% -
<https://lifestyle.kompas.com/read/2020/04/03/214831420/3-kunci-hidup-sehat-di-masa-pandemi-corona>
<1% - https://issuu.com/bimkes/docs/bimkmi_vol_3_no_2
<1% - <https://claracreaweaal.wordpress.com/page/3/>
<1% -
<https://nengindriyani.blogspot.com/2016/12/persoalan-manusia-menurut-immanuel-kant.html>
<1% -
<https://www.kompasiana.com/rifaldialmadani048/60d4759406310e79b139eed2/pola-hidup-sehat-pada-masa-pandemi-covid-19>
<1% - http://lib.unnes.ac.id/34381/1/1301414123_Optimized.pdf
<1% - <https://www.slideshare.net/LarasAyass/laporan-perkim-penggaron-kidul>
<1% - <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/alotropjurnal/article/download/9039/4430>
<1% -
https://kkn.unnes.ac.id/lapkknunnes/92001_0100010001_1__20201230_142737.docx
<1% -
https://www.academia.edu/29134263/SKRIPSI_ANALISIS_STRATEGI_PEMASARAN_PERHOTELAN_DI_MAKASSAR_STUDI_KASUS_DI_GRAND_CLARION_HOTEL_and_CONVENTION
<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/1569/6/11410031_Bab_2.pdf

<1% - http://repositori.usu.ac.id/feed/rss_2.0/123456789/312
<1% -
<https://stevenrolland.wordpress.com/2018/11/19/isu-arsitektur-terhadap-lingkungan/>
<1% -
http://www.jupilerleague.nl/XmD3nR9a_bab-v-kesimpulan-dan-saran-a-kesimpulan.pdf
<1% -
<https://wahyumirza.blogspot.com/2011/03/teori-herzberg-dan-teori-maslow.html?view=classic>
<1% - https://www.lppm.itn.ac.id/home/data_pengabdian/
<1% - <https://bagawanabiyasa.wordpress.com/2015/11/>
<1% -
<https://www.bobobox.co.id/blog/olahraga-dalam-ruangan-selama-isolasi-mandiri/>
<1% - <https://www.scribd.com/document/474154844/Covid-Buku-B-pdf>
<1% -
<https://jurnalpost.com/pentingnya-meningkatkan-hubungan-sosial-di-masa-pandemi/20121/>
<1% -
<https://123dok.com/document/y4xgr75z-peranan-memotivasi-madrasah-ibtidaiyah-gattareng-kecamatan-pujananting-kabupaten.html>
<1% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/13.1.01.09.0100.pdf
<1% -
<https://www.lawyersclubs.com/pentingnya-mengenal-masalah-hukum-untuk-usaha/>
<1% -
https://www.academia.edu/28514415/Hubungan_Kualitas_Tidur_dengan_Kejadian_HIper_tensi_FAKULTAS_ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS_KLABAT
<1% -
<https://123dok.com/document/1y9drvjq-pengaruh-motivasi-lingkungan-terhadap-kinerja-karyawan-sembada-tambakboyo.html>
<1% -
https://www.academia.edu/37576460/MOTIVASI_BEROLAHRAGA_ATLET_ATLETIK_DAN_TINJU
<1% - <http://repository.unj.ac.id/view/year/2016.default.html>
<1% - <https://exocorriges.com/doc/24092.doc>
<1% - <https://opac.polinema.ac.id/item/6056>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/287306786.pdf>
<1% -
<http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/6625/1/BUKU%20PERPUSTAKAAN%20DIGILIB%202020.xls>
<1% - <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/16150>
<1% - <http://repository.unair.ac.id/87873/3/DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>

