

**PERJANJIAN PELAKSANAAN PENELITIAN REGULER
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2021
NOMOR : 1680-Int-KLPPM/UNTAR/XI/2021**

Pada hari ini Senin tanggal 15 bulan November tahun 2021 yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Jap Tji Beng, Ph.D.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Alamat : Letjen S. Parman No.1, Tomang, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, 11440
selanjutnya disebut **Pihak Pertama**

2. Nama : Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog
Jabatan : Dosen Tetap
Fakultas: Psikologi
Alamat : Letjen S. Parman No.1, Tomang, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, 11440

Bertindak untuk diri sendiri dan atas nama anggota pelaksana penelitian :

Nama : Yohanes Budiarto, M.Si.
Jabatan : Dosen Tetap

Serta atas nama asisten pelaksanaan penelitian :

1. Nama : Chandra Susanto, S.Psi. (717192016)
Fakultas : Psikologi

selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

Pasal 1

- (1). **Pihak Pertama** menugaskan **Pihak Kedua** untuk melaksanakan Penelitian atas nama Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Tarumanagara dengan judul **“Motivasi Berolahraga pada Mahasiswa: Studi Deskriptif di Masa Pandemi Covid-19”**
- (2). Biaya pelaksanaan penelitian sebagaimana dimaksud ayat (1) di atas dibebankan kepada **Pihak Pertama** melalui anggaran Universitas Tarumanagara.
- (3). Besaran biaya pelaksanaan yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp. 10.600.000,-, (sepuluh juta enam ratus ribu rupiah), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%.
- (4). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap I akan diberikan setelah penandatanganan Perjanjian Pelaksanaan Penelitian.
- (5). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap II akan diberikan setelah **Pihak Kedua** melaksanakan penelitian, mengumpulkan :
 - a. *Hard copy* berupa laporan akhir sebanyak 5 (lima) eksemplar, *logbook 1* (satu) eksemplar, laporan pertanggungjawaban keuangan sebanyak 1 (satu) eksemplar, luaran penelitian; dan
 - b. *Softcopy* laporan akhir, *logbook*, laporan pertanggungjawaban keuangan, dan luaran penelitian.

- (6). Rincian biaya pelaksanaan sebagaimana dimaksud dalam ayat (3) terlampir dalam Lampiran Rencana Penggunaan Biaya dan Rekapitulasi Penggunaan Biaya yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam perjanjian ini.
- (7). Penggunaan biaya penelitian oleh **Pihak Kedua** wajib memperhatikan hal-hal sebagai berikut:
 - a. Tidak melampaui batas biaya tiap pos anggaran yang telah ditetapkan; dan
 - b. Peralatan yang dibeli dengan anggaran biaya penelitian menjadi milik Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat.
- (8). Daftar peralatan sebagaimana dimaksud pada ayat (7) di atas wajib diserahkan oleh **Pihak Kedua** kepada **Pihak Pertama** selambat-lambatnya 1 (satu) bulan setelah penelitian selesai.

Pasal 2

- (1). Pelaksanaan kegiatan Penelitian akan dilakukan oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan proposal yang telah disetujui dan mendapatkan pembiayaan dari **Pihak Pertama**.
- (2). Pelaksanaan kegiatan penelitian sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilakukan sejak Juli – Desember 2021.

Pasal 3

- (1). **Pihak Pertama** mengadakan monitoring dan evaluasi (MONEV) terhadap pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh **Pihak Kedua**.
- (2). **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan MONEV sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama**.
- (3). **Pihak Kedua** menyerahkan laporan kemajuan, *log book* pelaksanaan penelitian serta wajib mengisi lembar MONEV dan draft artikel luaran wajib sebelum MONEV.

Pasal 4

- (1). **Pihak Kedua** wajib mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran.
- (2). Laporan Akhir disusun sesuai Panduan Penelitian ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (3). *Logbook* yang dikumpulkan memuat secara rinci tahapan kegiatan yang telah dilakukan oleh **Pihak Kedua** dalam pelaksanaan Penelitian.
- (4). Laporan Pertanggungjawaban yang dikumpulkan **Pihak Kedua** memuat secara rinci penggunaan biaya pelaksanaan Penelitian yang disertai dengan bukti-bukti.
- (5). Batas waktu pengumpulan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan luaran wajib berupa Artikel di **Jurnal/Prosiding Nasional Terakreditasi/Internasional Bereputasi**.
- (6). Apabila **Pihak Kedua** tidak mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan Luaran sebagaimana disebutkan dalam ayat (5), maka **Pihak Pertama** akan memberikan sanksi.
- (7). Sanksi sebagaimana dimaksud pada ayat (6) berupa proposal penelitian pada periode berikutnya tidak akan diproses untuk mendapatkan pendanaan pembiayaan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Pasal 5

- (1). Dalam hal tertentu **Pihak Kedua** dapat meminta kepada **Pihak Pertama** untuk memperpanjang batas waktu sebagaimana dimaksud pada Pasal 4 ayat (5) di atas dengan disertai alasan-alasan yang dapat dipertanggungjawabkan.

- (2). **Pihak Pertama** berwenang memutuskan menerima atau menolak permohonan sebagaimana dimaksud pada ayat (1).
- (3). Perpanjangan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) hanya dapat diberikan 1 (satu) kali.

Pasal 6

- (1). **Pihak Pertama** berhak mempublikasikan ringkasan laporan penelitian yang dibuat **Pihak Kedua** ke dalam salah satu jurnal ilmiah yang terbit di lingkungan Universitas Tarumanagara.
- (2). **Pihak Kedua** memegang Hak Cipta dan mendapatkan Honorarium atas penerbitan ringkasan laporan penelitian sebagaimana dimaksud pada ayat (1).
- (3). **Pihak Kedua** wajib membuat poster penelitian yang sudah/sedang dilaksanakan, untuk dipamerkan pada saat kegiatan **Research Week** tahun terkait.
- (4). **Pihak Kedua** wajib membuat artikel penelitian yang sudah dilaksanakan untuk diikuti sertakan dalam kegiatan **International Conference** yang diselenggarakan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat.
- (5). Penggandaan dan publikasi dalam bentuk apapun atas hasil penelitian hanya dapat dilakukan oleh Pihak Kedua setelah mendapatkan persetujuan tertulis dari **Pihak Pertama**.

Pasal 7

- (1). Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan penelitian ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah.
- (2). Dalam hal musyawarah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tidak tercapai, keputusan diserahkan kepada Pimpinan Universitas Tarumanagara.
- (3). Keputusan sebagaimana dimaksud dalam pasal ini bersifat final dan mengikat.

Demikian Perjanjian Pelaksanaan Penelitian ini dibuat dengan sebenar-benarnya pada hari, tanggal dan bulan tersebut diatas dalam rangkap 2 (dua), yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

Pihak Pertama

Jap Tji Beng, Ph.D.

Pihak Kedua



Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog

RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)

Rencana Penggunaan Biaya	Jumlah
Pelaksanaan Penelitian	Rp. 10.600.000,-

REKAPITULASI RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)

No.	Pos Anggaran	Tahap I	Tahap II	Jumlah
1.	Pelaksanaan Penelitian	5.300.000,-	5.300.000,-	10.600.000,-
	Jumlah	5.300.000,-	5.300.000,-	10.600.000,-

Jakarta, 15 November 2021

Peneliti,

(Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog)

Luaran Wajib Artikel Ilmiah

Motivasi Berolahraga pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19

Rahmah Hastuti

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Yohanes Budiarto

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Shinta Vionita

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Chandra Susanto

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Email: rahmahh@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Motivasi untuk berolahraga merupakan suatu dorongan dari dalam individu untuk memulai aktivitas berolahraga. Pada masa pandemi Covid-19, adanya pembatasan sosial yang menyebabkan individu kesulitan untuk melakukan kegiatan olahraga, oleh karena itu individu memerlukan adanya motivasi agar individu dapat menjaga pola hidup dengan berolahraga di masa pandemi Covid-19. Konstruk dari teori motivasi dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985) mengenai *Self-Determination Theory* (SDT), dari konstruk tersebut beberapa dimensi dan teori motivasi lain berkembang salah satunya yang dikembangkan oleh Pelletier et al. (2013). Pelletier et al. (2013) mengembangkan suatu pemahaman mengenai motivasi berolahraga yang memiliki enam dimensi antara lain yaitu *intrinsic, integrated, identified, introjected, external, dan amotivated*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi berolahraga di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini memiliki 99 partisipan mahasiswa yang termasuk dalam fase usia dewasa awal. Pengambilan data dilakukan pada bulan April hingga Mei 2021 melalui kuesioner *online*. Alat ukur yang digunakan yaitu *Sport Motivation Scale II* (SMS II) yang dikembangkan oleh Pelletier et al. (2013). Berdasarkan hasil olah data yang telah dilakukan terdapat gambaran mengenai motivasi berolahraga dengan menggunakan metode deskriptif. Hasilnya didapatkan bahwa motivasi berolahraga di masa pandemi Covid-19 cenderung tinggi, dan hasil uji beda yang didapatkan tidak ada perbedaan motivasi berolahraga selama pandemi dengan usia partisipan, jenis kelamin, semester saat ini, tempat

tinggal saat ini, durasi lama melakukan olahraga, sejak kapan partisipan melakukan kegiatan olahraga, alasan untuk berolahraga, dengan siapa berolahraga, dan motivasi dalam berolahraga. Sedangkan, terdapat perbedaan motivasi berolahraga dengan jenis olahraga yang dilakukan dan waktu berolahraga.

Kata kunci: mahasiswa, motivasi berolahraga, olahraga, pandemi Covid-19

ABSTRACT

Motivation to exercise is an impetus from within the individual to start sports activities. During the Covid-19 pandemic, there were social restrictions that made it difficult for individuals to carry out sports activities, therefore individuals need motivation so that individuals can maintain a lifestyle by exercising during the Covid-19 pandemic. The construct of motivation theory is proposed by Deci and Ryan (1985) regarding Self-Determination Theory (SDT), from this construct several dimensions and other motivation theories develop, one of which is developed by Pelletier et al. (2013). Pelletier et al. (2013) develop an understanding of exercise motivation which has six dimensions, namely intrinsic, integrated, identified, introjected, external, and amotivated. This study aims to determine the motivation to exercise during the Covid-19 pandemic. This study had 99 college student's participants with adult age. Data were collected from April to May 2021 through an online questionnaire. The measuring instrument used is the Sport Motivation Scale II (SMS II) developed by Pelletier et al. (2013). Based on the results of data processing that has been done, there is a description of the motivation to exercise using descriptive methods. The results showed that the motivation to exercise during the Covid-19 pandemic tended to be high, and different test results found that there was no difference in motivation to exercise during the pandemic with the participant's age, gender, current semester, current place of residence, long duration of exercising, since when participants do sports activities, reasons for exercising, with whom to exercise, and motivation in exercising. Meanwhile, there are differences in the motivation to exercise with the type of exercise and the time of exercise.

Keywords: sport motivation, sport, pandemic Covid-19, college student

Pendahuluan

Saat ini, *Corona virus disease 2019* (Covid-19) telah menyebar ke seluruh dunia. Virus ini diidentifikasi di Wuhan, China, pada awal Januari 2020 (Lee & Hsueh, 2020). Banyak korban di berbagai belahan dunia telah positif dan meninggal dunia akibat terjangkit Covid-19 ini. Indonesia merupakan salah satu negara yang telah terkena wabah virus Covid-19 (Nicola et al., 2020). Oleh karena itu, Indonesia membuat kebijakan untuk membatasi interaksi individu untuk mengurangi penyebaran dengan mengeluarkan kebijakan berupa Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Skala Besar (PSBB) yang meliputi penutupan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum (Paramita & Ayuningtyas). Akan tetapi dikarenakan pembatasan tempat dan fasilitas umum, olahraga menjadi salah satu dampak kegiatan yang terkena pengaruhnya. Olahraga memang tampak sepele jika dibandingkan dengan dampak lainnya, akan tetapi menonton dan berpartisipasi dalam olahraga menawarkan salah satu kekuatan budaya paling kuat yang dibutuhkan banyak individu untuk melewati masa-masa sulit dalam *lockdown* dan interaksi sosial yang terbatas akibat pandemi (Grix et al., 2021). Akibat pandemi Covid-19, menyebabkan sebagian besar kegiatan olahraga ditangguhkan dan/atau ditunda (Wong et al., 2020).

Kesehatan merupakan bagian penting dari kehidupan manusia. Menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan berolahraga, karena sudah terbukti menyehatkan tubuh. Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk tubuh yang sehat dan bugar (Pane dalam Wildani & Gazali, 2015). Menjaga pola hidup sehat (*healthy lifestyle*) salah satunya dengan aktivitas olahraga. Melakukan pola hidup sehat dengan berolahraga dalam kondisi saat ini sangat dianjurkan untuk semua lapisan masyarakat. Ini adalah salah satu tindakan penanggulangan Covid-19 dengan adanya pola hidup sehat diharapkan kekebalan tubuh lebih baik sehingga kestabilan imun dapat membantu mencegah penyebaran Covid-19 atau memutus rantai penyakit (Riksandi & Hidayat, 2020). Ammar et al. (2020) berpendapat bahwa Covid-19 membuat terjadinya perubahan mendadak dalam gaya hidup individu termasuk pada, aktivitas fisik dan olahraga. Selain itu, dilaporkan juga bahwa Covid-19 telah mengakibatkan penurunan semua tingkat aktivitas fisik dan peningkatan waktu duduk harian sekitar 28% serta peningkatan pola konsumsi makanan yang tidak sehat.

Meskipun perubahan mendadak ini telah memengaruhi setiap individu, banyak individu yang secara teratur mengikuti aktivitas olahraga mereka

di gym, atau di lapangan, atau tempat lain sebelum *lockdown* telah terpengaruh secara intens. Penutupan pusat kebugaran dan tempat umum memaksa individu untuk tinggal di rumah, yang mengganggu rutinitas sehari-hari dan menghambat aktivitas olahraga mereka. Sementara keharusan untuk tinggal di rumah dalam jangka waktu yang lama menimbulkan tantangan bagi kelangsungan olahraga fisik, pengalaman aktivitas fisik yang terhambat, komunikasi sosial yang terbatas, ketidakpastian, dan ketidakberdayaan menyebabkan munculnya masalah kesehatan psikologis dan fisik (Ammar et al., 2020). Ini adalah kesempatan penting untuk menggaris bawahi tidak hanya pentingnya olahraga teratur, tetapi juga konsekuensi mengejutkan dari ketidakaktifan. Prevalensi global ketidakaktifan fisik melebihi 30%, dengan efek buruknya pada kesehatan fisik dan mental yang menyebabkan lebih dari tiga juta kematian setiap tahun bahkan sebelum Covid-19 (World Health Organization [WHO], 2020). Di tengah pandemi saat ini, penutupan fasilitas olahraga seperti kolam renang dan gimnasium telah sangat menipiskan pilihan untuk berolahraga, yang menyebabkan lonjakan perilaku menetap. Oleh sebab itu, individu harus dinasihati untuk menghindari berdiam diri di rumah saja (Yeo, 2020).

Dampak negatif akibat berdiam diri di rumah, mempengaruhi individu yang aktif secara fisik dan mengurangi kemungkinan mereka untuk melakukan latihan olahraga yang biasa mereka lakukan, kadang-kadang beradaptasi dengan latihan tersebut di rumah, dan dalam kasus terburuk, meninggalkan latihan olahraga tersebut (Tison et al., 2020). Sehingga motivasi menuju latihan olahraga merupakan faktor fundamental untuk kesinambungan fisik (Batista et al., 2020). Bermain secara teratur dan berlatih aktivitas olahraga dikaitkan dengan sejumlah hasil positif, termasuk peningkatan kebugaran, peningkatan vitalitas, peningkatan harga diri, dan pengurangan penyakit serius (Pelletier et al., 2007). Oleh karena itu, sejumlah besar penelitian telah dilakukan mengenai motivasi dalam olahraga dengan tujuan untuk memahami keinginan untuk melakukan olahraga, sedangkan yang lain berhenti atau kehilangan minat dalam berolahraga (Pelletier et al., 2013).

Salah satu teori yang membantu menjelaskan proses motivasi adalah teori *Self-determination theory* (SDT) (Deci & Ryan, 1985). SDT menentukan bahwa motivasi terletak dalam sebuah kontinum dimana tiga tingkat dibedakan (Vansteenkiste et al., 2010): motivasi otonom, yang mencakup, dari yang paling besar hingga yang paling kecil: motivasi intrinsik yang ditentukan sendiri, regulasi terintegrasi, dan regulasi yang

teridentifikasi (melakukan aktivitas untuk kesenangan sendiri yang melibatkan praktiknya); motivasi terkontrol, yang meliputi regulasi introyeksi dan eksternal (ini ditentukan oleh penghargaan atau pengakuan eksternal), dan amotivasi (paling tidak ditentukan sendiri, kurangnya niat untuk berlatih) (Deci & Ryan, 2000). Menggunakan kerangka teori ini, pengukuran dikembangkan untuk menilai motivasi olahraga, yang disebut *Sport Motivation Scale II (SMS II)* (Pelletier et al., 2013). Dengan demikian SMS II telah banyak digunakan dan berdampak signifikan terhadap pengukuran, prediksi, dan pemahaman motivasi olahraga (Pelletier et al., 2013). Studi terkait SMS telah mendukung kegunaan pendekatan multi-dimensi SDT untuk motivasi olahraga (Deci & Ryan dalam Hagger & Chatzisarantis, 2007), mereka telah menjawab pertanyaan penting yang berkaitan dengan partisipasi olahraga dan konsekuensi dari keterlibatan atletik, dan telah memberikan bukti bahwa bentuk motivasi yang lebih otonom memiliki implikasi penting bagi kesehatan dan kesejahteraan atlet (Pelletier et al., 2013). *Self-Determination Theory (SDT)* telah banyak digunakan untuk mempelajari motivasi atlet. *Sport Motivation Scale II (SMS-II)*, skala multidimensi berbasis SDT, baru-baru ini dikembangkan untuk menilai motivasi atlet (Li et al., 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Ruffault et al. (2020) dengan 1302 partisipan di Perancis, yang menggunakan *Sport Motivation Scale II (SMS II)* didapatkan hasil skor motivasi yang lebih rendah untuk individu yang ahli dalam berolahraga seperti atlet. Banyak individu yang mengurangi atau menghentikan aktivitas fisik mereka selama Covid-19 karena sejumlah faktor seperti jenis tempat tinggal, sarana, dan kurangnya motivasi (Maugeri et al., 2020). Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai motivasi berolahraga di masa pandemi Covid-19.

Motivasi adalah bagian kompleks dari psikologi dan perilaku manusia yang memengaruhi bagaimana individu memilih untuk menginvestasikan waktu mereka, berapa banyak energi yang mereka gunakan dalam tugas tertentu, bagaimana mereka berpikir dan merasa tentang tugas, dan berapa lama mereka bertahan dalam tugas tersebut (Bakar, 2014). Motivasi adalah proses yang dimulai dengan kekurangan atau kebutuhan fisiologis atau psikologis yang mengaktifkan perilaku atau dorongan yang ditujukan pada suatu tujuan atau insentif. Inilah mengapa motivasi disebut sebagai “alasan yang mendasari perilaku” (Guay et al., 2010). Sedangkan menurut Santrock (2003), motivasi adalah alasan mengapa

individu bertindak, berpikir dan merasakan yang mereka lakukan. Motivasi adalah bentuk keinginan individu yang kuat untuk mencapai tujuan yang diinginkannya, meskipun terdapat tantangan dan halangan secara internal atau eksternal (Hastuti & Tiatri, 2012).

Konsep motivasi juga fundamental untuk kegiatan olahraga, di mana hasil kompetisi sering dianggap sebagai konstruksi motivasi seperti "berusaha lebih keras" atau "berlatih dengan lebih banyak intensitas." Pemahaman yang benar tentang proses motivasi dapat, misalnya, memicu aktivitas fisik yang lebih besar pada mereka yang mencari kesehatan yang optimal (Hagger & Chatzisarantis dalam Komarc et al., 2020). Motivasi melibatkan motivasi eksternal/ekstrinsik dan motivasi internal/intrinsik. Individu dengan motivasi ekstrinsik didorong untuk mencapai tujuan dengan insentif eksternal seperti penghargaan dan hukuman. Sebaliknya, motivasi intrinsik didorong oleh penghargaan internal (Wuryaningrum, 2020). Motivasi berasal dari *Self-Determination Theory* (SDT) yang mengelompokkan berbagai jenis motivasi mendasari perilaku manusia (Deci & Ryan, 1985).

Self-Determination Theory (SDT) yang terkenal dari Deci dan Ryan (1985) adalah kerangka kerja yang paling stabil dan lengkap yang telah mendukung bukti yang dikumpulkan mengenai motivasi dalam konteks olahraga yang berbeda (Mayorga-Vega & Viciano, 2014). Ini menjelaskan bahwa motivasi adalah konstruksi yang dapat disusun dalam satu kontinum: dari motivasi (non-motivasi atau tidak disengaja) ke motivasi ekstrinsik (dikendalikan) dan ke motivasi intrinsik (ditentukan sendiri) (Deci & Ryan, 2000). SDT mengusulkan bahwa ketika tiga kebutuhan dasar terpenuhi, individu secara alami akan menginternalisasi dan mengintegrasikan peraturan perilaku yang sedang berlangsung (Ryan, 1995). Individu mengalami dukungan dan kepuasan untuk otonomi, kompetensi, dan keterkaitan dalam domain atau aktivitas tertentu, semakin besar kemungkinan mereka untuk menginternalisasi dan mengambil tanggung jawab dan kepemilikan atas tindakan. Dalam SDT, internalisasi dipandang sebagai sebuah kontinum otonomi relatif, dan sejauh mana perilaku diinternalisasi diwakili oleh peningkatan tingkat otonomi dan penentuan nasib sendiri dari motivasi individu (Vallerand, 1997).

Pada tingkatan *self-determination theory*, di bagian paling bawah terdapat *amotivation* di mana individu tanpa motivasi untuk aktivitas tersebut (misalnya kurangnya niat untuk berpartisipasi dalam olahraga). Di samping amotivasi, ada berbagai jenis motivasi ekstrinsik, mulai dari

yang dikendalikan secara eksternal hingga yang didukung oleh diri sendiri (Deci & Ryan, 1985). *External regulation*, menggambarkan kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kemungkinan eksternal (misalnya berpartisipasi dalam olahraga untuk mendapatkan uang). Dalam *introjected regulation*, individu mengontrol diri mereka sendiri dengan kemungkinan internal berupa penghargaan dan hukuman (misalnya berpartisipasi dalam olahraga untuk menghindari rasa bersalah atau mencapai peningkatan ego). Individu dengan *identified regulation*, mengenali dan menerima kepentingan pribadi atau nilai aktivitas (misalnya, partisipasi olahraga dihargai sebagai cara penting untuk pengembangan karier). Ketika individu termotivasi keluar dari *integrated regulation*, mereka memiliki nilai atau kebutuhan terintegrasi atau berasimilasi dengan diri (misalnya partisipasi olahraga menjadi bagian integral dari kehidupan seseorang). Akhirnya, bentuk motivasi yang paling otonom pada tingkat *self determination theory* adalah *intrinsic motivation*, yang berarti melakukan aktivitas untuk kepentingannya sendiri (misalnya berpartisipasi dalam olahraga untuk menikmati aktivitas itu sendiri) (Deci & Ryan, 1985).

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Motivasi Berolahraga di Masa Pandemi Covid-19?”.

Metode Penelitian

Partisipan Penelitian

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah: (a) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan; (b) Mahasiswa/i yang berkuliah di Universitas yang ada di Indonesia; dan (c) melakukan olahraga jenis apapun. Usia partisipan memiliki kriteria yang ditentukan berdasarkan usia remaja hingga dewasa karena mahasiswa tidak dibatasi oleh usia dalam mengambil pendidikan. Penelitian ini tidak membatasi pada agama atau suku tertentu. Penelitian ini melibatkan 99 partisipan sebagai sampel penelitian motivasi olahraga di masa pandemi Covid-19. Menurut Cohen et al. (2007) ukuran sampel tiga puluh dianggap oleh peneliti sebagai jumlah minimum kasus. Biasanya antisipasi minimal tiga puluh kasus per variabel harus digunakan sebagai 'aturan praktis', yaitu peneliti harus yakin memiliki minimal tiga puluh kasus untuk setiap variabel.

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang berbentuk deskriptif kuantitatif yang menjelaskan mengenai variabel yang diteliti dengan situasi yang dialami oleh partisipan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*. Jenis penarikan sampel yang digunakan adalah jenis penarikan sampel dengan *snowball sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari satu partisipan ke partisipan lainnya dan *convenience sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kemudahan pada lingkungan yang dapat dijangkau oleh peneliti.

Gambaran partisipan penelitian dapat dilihat pada data kontrol penelitian. Gambaran penelitian ini mengacu kepada usia partisipan, jenis kelamin, semester saat ini, tempat tinggal saat ini, jenis olahraga yang dilakukan, durasi lama melakukan olahraga, sejak kapan partisipan melakukan kegiatan olahraga, alasan untuk berolahraga, waktu yang disiapkan dalam kegiatan olahraga, dengan siapa berolahraga, tempat khusus dalam melakukan olahraga, dan motivasi dalam berolahraga. Berdasarkan jenis kelamin, dari 99 partisipan yang mengisi kuesioner *online*, didapatkan bahwa partisipan perempuan lebih banyak daripada partisipan laki-laki. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1

Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	21	21,2
Perempuan	78	78,8
Total	99	100,0

Berdasarkan data yang diperoleh dari total 99 partisipan yang mengisi kuesioner *online*, terdapat rentang usia antara 11-65 tahun. Peneliti mengelompokkan rentang usia partisipan ke dalam tiga kelompok, yaitu kelompok usia remaja (11-20 tahun) dengan jumlah 49 orang, kelompok dengan usia dewasa awal (21-39 tahun) dengan jumlah 49 orang, dan kelompok dengan usia dewasa tengah (40-65 tahun) dengan jumlah 1 orang, yang selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2

Gambaran Partisipan Berdasarkan Kelompok Usia

Kelompok Usia	Frekuensi	Persentase
Remaja	49	49,5
Dewasa Awal	49	49,5

Dewasa Tengah	1	1,0
Total	99	100,0

Berdasarkan data tempat tinggal saat ini yang diperoleh dari total 99 partisipan yang mengisi kuesioner *online*, peneliti mengelompokkan ke dalam dua kelompok yaitu jabodetabek (jakarta, bogor, depok, tanggerang, dan bekasi) dan luar jabodetabek. Jumlah yang terbanyak adalah partisipan yang berada di Jabodetabek yaitu sebanyak 82 orang. Hal ini selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3

Gambaran Partisipan Berdasarkan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Frekuensi	Persentase
Jabodetabek	82	82,8
Luar Jabodetabek	17	17,2
Total	99	100,0

Berdasarkan data jenis olahraga yang diperoleh dari total 99 partisipan yang mengisi kuesioner *online*, terdapat sembilan jenis olahraga yang diminati oleh partisipan selama masa pandemi Covid-19 antara lain: sepak bola, bulu tangkis, basket, voli, lari, renang, sepeda, senam/workout, dan lainnya. Jumlah olahraga yang paling banyak adalah lari sebanyak 28 orang, sedangkan yang paling sedikit adalah voli dan basket sebanyak 2 orang. Hal ini selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4

Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Olahraga

Jenis Olahraga	Frekuensi	Persentase
Sepak Bola	5	5,1
Bulu Tangkis	6	6,1
Basket	2	2,0
Voli	2	2,0
Lari	28	28,3
Renang	4	4,0
Sepeda	13	13,1
Senam/Workout	24	24,2
Lainnya	15	15,2
Total	99	100,0

Berdasarkan data durasi olahraga yang diperoleh dari total 99 partisipan yang mengisi kuesioner *online*, terdapat enam kategori durasi

lama melakukan olahraga yaitu sudah 1 tahun, sudah 2 tahun, sudah 4-5 tahun, sudah lebih dari 5 tahun, beberapa bulan, dan lainnya. Jumlah terbanyak adalah sudah beberapa bulan sebanyak 59 orang, dan paling sedikit adalah 4-5 tahun sebanyak satu orang, yang selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5

Gambaran Partisipan Berdasarkan Durasi Melakukan Olahraga

Durasi	Frekuensi	Persentase
1 Tahun	15	15,2
2 Tahun	9	9,1
4-5 Tahun	1	1,0
5 Tahun lebih	5	5,1
Beberapa bulan	59	59,6
Lainnya	10	10,1
Total	99	100,0

Berdasarkan data yang diperoleh dari total 99 partisipan yang mengisi kuesioner *online*, partisipan yang memulai olahraga sebelum pandemi sebanyak 54 orang dan sejak pandemi sebanyak 45 orang. Hal ini selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6

Gambaran Partisipan Berdasarkan Mulai Melakukan Olahraga

Mulai	Frekuensi	Persentase
Sejak Pandemi	45	45,5
Sebelum Pandemi	54	54,5
Total	99	100,0

Berdasarkan data alasan melakukan olahraga yang diperoleh dari total 99 partisipan yang mengisi kuesioner *online*, terdapat tujuh alasan partisipan memulai kegiatan berolahraga yaitu karena kesehatan, diet atau menjaga berat badan, menambah stamina, mengurangi stres, memperbaiki suasana hati, meningkatkan rasa percaya diri, dan lainnya. Jumlah alasan yang paling banyak adalah untuk kesehatan sebanyak 41 orang, dan jumlah paling sedikit adalah meningkatkan rasa percaya diri sebanyak 1 orang. Selengkapnya pada Tabel 7.

Tabel 7

Gambaran Partisipan Berdasarkan Alasan Berolahraga

Alasan	Frekuensi	Persentase
Kesehatan	41	41,4
Diet/Menjaga Berat Badan	28	28,3
Menambah Stamina	2	2,0
Mengurangi Stres	13	13,1
Memperbaiki Suasana Hati	8	8,1
Meningkatkan Rasa Percaya Diri	1	1,0
Lainnya	6	6,1
Total	99	100,0

Berdasarkan data waktu khusus yang disiapkan oleh partisipan yang diperoleh dari total 99 partisipan yang mengisi kuesioner *online*, terdapat waktu khusus yang dilakukan oleh partisipan untuk berolahraga yaitu sekali sepekan, beberapa kali dalam sepekan, rutin sekali dalam sepekan, setiap hari berolahraga, dan tidak ada waktu khusus. Jumlah yang paling banyak adalah beberapa kali dalam sepekan sebanyak 33 orang, sedangkan jumlah paling sedikit adalah rutin sekali dalam sepekan sebanyak 7 orang. Hal ini selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8

Gambaran Partisipan Berdasarkan Waktu Khusus Untuk Olahraga

Waktu Khusus	Frekuensi	Persentase
Tidak	31	31,3
Sekali Sepekan	18	18,2
Beberapa Kali dalam Sepekan	33	33,3
Rutin Sekali dalam Sepekan	7	7,1
Setiap Hari Berolahraga	10	10,1
Total	99	100,0

Berdasarkan data dengan siapa partisipan melakukan olahraga yang diperoleh dari total 99 partisipan yang mengisi kuesioner *online*, peneliti mengelompokkan ke dalam empat kelompok yaitu bersama keluarga, teman, sendiri, dan lainnya. Jumlah yang paling sedikit adalah dengan lainnya sebanyak 1 orang, dan paling banyak adalah sendiri sebanyak 63 orang. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9

Gambaran Partisipan Berdasarkan Dengan Siapa Berolahraga

Dengan Siapa	Frekuensi	Persentase
Sendiri	63	63,6

Keluarga	19	19,2
Teman	16	16,2
Lainnya	1	1,0
Total	99	100,0

Berdasarkan data yang diperoleh dari 99 partisipan melalui kuesioner *online*, terdapat partisipan yang memiliki dan tidak memiliki tempat khusus dalam berolahraga. Jumlah yang paling banyak adalah partisipan yang tidak memiliki tempat khusus dalam berolahraga sebanyak 64 orang, yang selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10

Gambaran Partisipan Berdasarkan Tempat Khusus Berolahraga

Tempat Khusus	Frekuensi	Persentase
Ya	35	35,4
Tidak	64	64,6
Total	99	100,0

Selanjutnya berdasarkan data yang diperoleh dari 99 partisipan melalui kuesioner *online*, terdapat partisipan yang memiliki motivasi dan tidak memiliki motivasi dalam melakukan kegiatan berolahraga. Jumlah partisipan yang memiliki motivasi sebanyak 84 orang sedangkan yang tidak memiliki motivasi sebanyak 15 orang. Hal ini selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 11.

Tabel 11

Gambaran Partisipan Berdasarkan Motivasi Berolahraga

Motivasi	Frekuensi	Persentase
Ya	84	84,8
Tidak	15	15,2
Total	99	100,0

Instrumen Penelitian

Alat ukur dalam penelitian ini adalah SMS (*Sport Motivation Scale*) yang terbaru versi dua, SMS-II. Merupakan skala yang dirancang untuk menilai tingkat motivasi individu dalam kegiatan olahraga, menggunakan kerangka teori *self-determination*. SMS-II dikembangkan oleh Pelletier et al. (2013) yang menyebutkan bahwa pengukuran mengenai *sport motivation* berusaha mengetahui sejauhmana alasan yang dikemukakan

partisipan mengenai mempraktikkan olahraga sesuai dengan alasan pribadi mereka. Konstruk dari alat ukur ini di antaranya faktor motivasi SDT yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (1985). *Sport Motivation Scale* menggunakan 7 poin skala Likert mulai dari 1 (tidak sesuai sama sekali) sampai 7 (sangat sesuai). SMS-II terdiri dari 28 butir dengan mengukur enam dimensi. *Blueprint* alat ukur *Sport Motivation Scale II* dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12

Blueprint Alat Ukur Sport Motivation Scale II

No.	Dimensi	Nomor Butir
1	<i>Intrinsic</i>	1, 2, 3
2	<i>Integrated</i>	4, 5, 6
3	<i>Identified</i>	7, 8, 9
4	<i>Introjected</i>	10, 11, 12
5	<i>External</i>	13, 14, 15
6	<i>Amotivated</i>	16, 17, 18

Pada uji reliabilitas alat ukur *Sport Motivation Scale II*, memiliki total 18 butir pernyataan yang terdiri dari enam dimensi dengan koefisien *internal consistency reliability* sebesar 0,805 dengan dua butir nilai *corrected butir total correlation* di bawah 0,2. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 13.

Tabel 13

Sebelum Uji Reliabilitas Sport Motivation Scale II

Dimensi	Reliabilitas Awal
<i>Intrinsic</i>	1, 2, 3
<i>Integrated</i>	4, 5, 6
<i>Identified</i>	7, 8, 9
<i>Introjected</i>	10, 11, 12
<i>External</i>	13, 14, 15
<i>Amotivated</i>	16, 17, 18
<i>Cronbach's alpha</i>	0,805

Peneliti melakukan uji reliabilitas pada keseluruhan *Sport Motivation Scale II*, butir yang tersisa sebanyak 16 butir dengan nilai koefisien *internal consistency reliability* 0,872. Ke-16 butir pernyataan tersebut mempunyai nilai *corrected butir total correlation* di atas 0,2. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 14.

Tabel 14

Setelah Uji Reliabilitas Sport Motivation Scale II

Dimensi	Reliabilitas Akhir
<i>Intrinsic</i>	1, 2, 3
<i>Integrated</i>	4, 5, 6
<i>Identified</i>	7, 8, 9
<i>Introjected</i>	10, 11, 12
<i>External</i>	13, 15
<i>Amotivated</i>	16, 17
<i>Cronbach's alpha</i>	0,872

Dimensi *intrinsic* mengacu pada motivasi untuk bertindak berasal dari kepuasan yang ditemukan dalam perilaku itu sendiri. Pada uji reliabilitas alat ukur, dimensi *intrinsic motivation* memiliki tiga butir dengan koefisien *internal consistency reliability* sebesar 0,812 dan tidak terdapat butir yang di bawah 0,2. Contoh butir yang terdapat pada dimensi ini adalah “*Karena memberi saya kesenangan untuk belajar lebih banyak tentang olahraga*”. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 15.

Tabel 15

Uji Reliabilitas Dimensi Intrinsic Motivation

	Reliabilitas Awal	Reliabilitas Akhir
Butir <i>Intrinsic Motivation</i>	3	3
<i>Cronbach's alpha</i>	0,812	0,812

Dimensi *integrated* adalah bentuk paling otonom dan terjadi ketika perilaku tidak hanya dilihat sebagai nilai, tetapi juga sesuai dengan tujuan, sasaran, dan kebutuhan hidup individu lainnya. Pada uji reliabilitas alat ukur, dimensi *integrated* memiliki tiga butir dengan koefisien *internal consistency reliability* sebesar 0,902 dan tidak terdapat butir yang di bawah 0,2. Contoh butir yang terdapat pada dimensi ini adalah “*Karena berlatih olahraga mencerminkan esensi dari siapa saya*”. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 16.

Tabel 16

Uji Reliabilitas Dimensi Integrated

	Reliabilitas Awal	Reliabilitas Akhir
--	-------------------	--------------------

Butir <i>Integrated</i>	3	3
<i>Cronbach's alpha</i>	0,902	0,902

Dimensi *identified* mengacu pada perilaku individu dianggap penting dan berharga secara pribadi. Jenis regulasi ini dengan demikian disertai dengan persepsi otonomi tingkat tinggi, dan rasa komitmen dan keterlibatan pribadi. Pada uji reliabilitas alat ukur, dimensi *identified* memiliki tiga butir dengan koefisien *internal consistency reliability* sebesar 0,880 dan tidak terdapat butir yang di bawah 0,2. Contoh butir yang terdapat pada dimensi ini adalah “*Karena saya telah memilih olahraga sebagai cara untuk mengembangkan diri*”. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 17.

Tabel 17

Uji Reliabilitas Dimensi Identified

	Reliabilitas Awal	Reliabilitas Akhir
Butir <i>Identified</i>	3	3
<i>Cronbach's alpha</i>	0,880	0,880

Dimensi *introjected* mengacu pada tindakan yang didorong oleh upaya untuk merasa berharga dan/atau oleh rasa bersalah dan penghindaran rasa malu. Meskipun didorong secara internal, introyeksi masih dicirikan oleh bentuk motivasi yang terkontrol dan dengan demikian rasa penentuan nasib sendiri yang rendah. Pada uji reliabilitas alat ukur, dimensi *introjected* memiliki tiga butir dengan koefisien *internal consistency reliability* sebesar 0,704 dan tidak terdapat butir yang di bawah 0,2. Contoh butir yang terdapat pada dimensi ini adalah “*Karena saya akan merasa buruk tentang diri saya sendiri jika saya tidak meluangkan waktu untuk melakukannya*”. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 18.

Tabel 18

Uji Reliabilitas Dimensi Introjected

	Reliabilitas Awal	Reliabilitas Akhir
Butir <i>Introjected</i>	3	3
<i>Cronbach's alpha</i>	0,704	0,704

Dimensi *external* mengacu pada kejadian di mana penghargaan atau hukuman yang dikendalikan secara eksternal mengarahkan perilaku. Pada uji reliabilitas alat ukur, dimensi *external* memiliki tiga butir dengan koefisien *internal consistency reliability* sebesar 0,902 dan terdapat satu

butir yang di bawah 0,2. Peneliti melakukan uji reliabilitas pada dimensi *external*, butir yang tersisa sebanyak dua butir dengan nilai koefisien *internal consistency reliability* 0,588. Contoh butir yang terdapat pada dimensi ini adalah “*Karena orang yang saya sayangi akan marah kepada saya, jika saya tidak melakukannya*”. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 19.

Tabel 19

Uji Reliabilitas Dimensi External

	Sebelum Uji Reliabilitas	Sesudah Uji Reliabilitas
Butir <i>External</i>	3	2
<i>Cronbach's alpha</i>	-1,902	0,588

Dimensi *amotivated* mengacu pada individu tanpa motivasi untuk aktivitas (misalnya kurangnya niat untuk berpartisipasi dalam olahraga). Pada uji reliabilitas alat ukur, dimensi *amotivated* memiliki tiga butir dengan koefisien *internal consistency reliability* sebesar 0,632 dan tidak terdapat butir yang di bawah 0,2. Contoh butir yang terdapat pada dimensi ini adalah “*Agar orang lain memuji saya atas apa yang saya lakukan*”. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 20.

Tabel 20

Uji Reliabilitas Dimensi Amotivated

	Reliabilitas Awal	Reliabilitas Akhir
Butir <i>Amotivated</i>	3	3
<i>Cronbach's alpha</i>	0,632	0,632

Terkait pelaksanaan penelitian, peneliti menyebarkan kuesioner berbentuk *google form* yang dibagikan pada bulan Maret 2021 hingga April 2021. Pengumpulan data melalui *google sheets*, setelah melakukan pengumpulan data tahap selanjutnya yaitu pengolahan data yang telah didapat dari kuesioner *online*. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program *software Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 15.0 for windows.

Pengolahan dan teknik analisis data yang digunakan menggunakan SPSS versi 15.0 for windows.

Pembahasan

Variabel motivasi berolahraga memiliki enam dimensi, di antaranya yaitu *intrinsic*, *integrated*, *identified*, *introjected*, *external*, dan *amotivated*. Berdasarkan data yang telah diperoleh didapatkan skor minimum yaitu 1,94 dan skor maksimum yaitu 6,44. Nilai *mean empiric* yang didapatkan adalah 4,25. *Mean empiric* yang didapat dari data partisipan yang telah diperoleh. *Mean* hipotetik pada SIMS yaitu 4, nilai *mean* hipotetik didapat dari skala yang digunakan yaitu skala 1 hingga 7. Hal ini selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 21.

Tabel 21

Gambaran Data Sport Motivation Scale II

Dimensi	Minimum	Maksimum	Mean	Standar Deviasi
<i>Integrated</i>	1,00	7,00	4,2660	1,59434
<i>Identified</i>	1,33	7,00	5,1515	1,26372
<i>Introjected</i>	1,00	7,00	4,1919	1,26625
<i>External</i>	1,00	7,00	3,1061	1,57673
<i>Amotivated</i>	1,00	6,67	2,9091	1,37587
<i>Intrinsic</i>	1,00	7,00	5,1448	1,20011
Total	1,94	6,44	4,2500	0,95155

Berdasarkan gambaran data tersebut, dimensi *identified regulation* lebih tinggi dan dimensi yang terendah adalah *amotivation*.

Berdasarkan data yang telah diperoleh, peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk mengetahui normalitas dari data yang didapatkan pada penelitian ini. Hasil uji normalitas SMS-II didapatkan nilai $p = 0,291 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi secara normal.

Berdasarkan hasil perbedaan pada motivasi berdasarkan jenis kelamin dan motivasi berolahraga berdasarkan tempat tinggal diukur dengan menggunakan *parametric test* metode *Independent-Samples T Test*. Dari hasil analisis didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada motivasi berolahraga dan jenis kelamin, dan tempat tinggal

Tabel 22

Perbedaan Motivasi Berolahaaraga berdasarkan Jenis Kelamin

Sport Motivation Scale II			
	F	t	Sig. (2-tailed)
Jenis Kelamin	0,002	1,746	0,084
Tempat Tinggal	0,018	-1,300	0,197

Berdasarkan hasil perbedaan pada motivasi berdasarkan usia, semester, jenis olahraga, durasi olahraga, kapan mulai berolahraga, durasi berolahraga, waktu ketika memulai olahraga, alasan berolahraga, rekan ketika berolahraga, dan motivasi yang dimiliki ketika berolahraga diukur dengan menggunakan *parametric test* metode *One Way ANOVA*, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan.

Tabel 23

Perbedaan Motivasi Berolahraga berdasarkan Data Demografi

The Situational Motivation Scale		
	F	Sig. (2-tailed)
Usia	0,089	0,915
Semester	1,380	0,247
Jenis Olahraga	2,562	0,015
Durasi Olahraga	0,976	0,437
Kapan Memulai Olahraga	1,863	0,414
Alasan Berolahraga	0,750	0,611
Waktu Berolahraga	3,869	0,006
Rekan Berolahraga	1,643	0,185
Motivasi yang dimiliki untuk berolahraga	2,222	0,142

Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa motivasi berolahraga selama pandemi Covid-19 dikatakan cenderung tinggi, hal ini dapat dilihat dari hasil data pada nilai rerata secara keseluruhan motivasi berolahraga dengan *mean* hipotetik yang didapatkan. Selain itu, dari hasil analisis data didapatkan bahwa dimensi *identified regulation* lebih tinggi disusul dengan dimensi *intrinsic motivation*, *integrated*, *introjected*, *external regulation*, dan yang terendah adalah *amotivation*. Berdasarkan data tambahan dilakukan dengan uji beda variabel motivasi berolahraga dengan data demografis. Hasil yang didapatkan adalah tidak terdapat

perbedaan motivasi berolahraga selama pandemi dengan usia partisipan, jenis kelamin, semester saat ini, tempat tinggal saat ini, durasi lama melakukan olahraga, sejak kapan partisipan melakukan kegiatan olahraga, alasan untuk berolahraga, dengan siapa berolahraga, dan motivasi dalam berolahraga. Sedangkan, terdapat perbedaan motivasi berolahraga dengan jenis olahraga yang dilakukan dan waktu berolahraga.

Ada banyak alasan yang membuat individu termotivasi untuk berpartisipasi dalam olahraga. Peran olahraga dan aktivitas fisik sangat penting sebagai strategi yang berpotensi memberikan kontribusi terhadap tujuan kesehatan, sosial dan ekonomi. Faktanya, selama beberapa dekade terakhir, kesempatan individu untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga semakin meningkat (Cunningham & Kwon, 2003). Tetapi, oleh karena adanya pandemi Covid-19 peminat untuk aktivitas fisik dan olahraga semakin berkurang karena adanya pembatasan fisik. Maka dari itu, peneliti berupaya untuk mengetahui motivasi partisipasi olahraga di masa pandemi Covid-19.

Melalui penelitian ini telah didapatkan temuan bahwa motivasi berolahraga dikatakan cenderung tinggi. Hasil ini tidak sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Black et al. (2019) yang mengatakan bahwa terbatasnya sarana dan prasarana serta fasilitas keolahragaan dapat berdampak pada motivasi individu untuk melakukan kegiatan olahraga. Walaupun saat ini terjadi Covid-19 yang mana banyak tempat kegiatan olahraga dibatasi, individu tetap memiliki motivasi yang cenderung tinggi. Penelitian ini juga menganalisis perbedaan motivasi berolahraga berdasarkan data jenis kelamin, dan hasil yang didapatkan adalah tidak terdapat perbedaan motivasi berolahraga dengan jenis kelamin. Hal ini tidak sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Deaner et al. (2015) yaitu perbedaan jenis kelamin dalam minat olahraga terjadi di semua atau hampir semua masyarakat dan hal ini menunjukkan bahwa ada banyak bukti untuk perbedaan jenis kelamin yang dapat diandalkan dalam motivasi olahraga.

Penelitian ini melakukan uji beda berdasarkan usia partisipan, dan hasil yang didapatkan tidak ada perbedaan antara motivasi berolahraga dengan usia partisipan. Hasil ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmed et al. (2020) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ditemukan untuk kategori usia. Penelitian yang peneliti telah lakukan, tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dikarenakan penelitian ini menggunakan empat kategori usia

individu secara keseluruhan berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmed et al. (2020). Penelitian ini melakukan uji beda berdasarkan jenis olahraga, dan hasil yang didapatkan terdapat perbedaan yang signifikan. Menurut Yazıcı et al. (2016) sehubungan dengan perbedaan jenis olahraga, ditemukan bahwa peserta olahraga beregu memiliki motivasi yang lebih tinggi. Demikian pula, kedua jenis kegiatan (beregu dan individu) memiliki motivasi ekspektasi yang lebih tinggi secara signifikan.

Hasil dari penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan dengan motivasi berolahraga dan semester partisipan saat ini. Menurut Sawyer et al. (2012) mahasiswa universitas mewakili subkelompok tertentu dalam periode ini karena mereka secara khusus dipengaruhi oleh keadaan kehidupan (struktural) yang berubah dengan dimulainya studi mereka. Pemeliharaan program olahraga selama libur semester bagi mahasiswa dan penyesuaian jadwal kelas akan bermanfaat untuk mahasiswa berolahraga (Diehl et al., 2018). Selanjutnya, berdasarkan hasil perbedaan berdasarkan tempat tinggal saat ini dengan motivasi berolahraga didapatkan tidak ada perbedaan. Hal ini dapat dikarenakan karena pandemi Covid-19 terjadi di seluruh Indonesia sehingga masyarakat di seluruh Indonesia terkena dampak dari Covid-19 dan sulit untuk mencari tempat untuk melakukan aktivitas berolahraga. Uji beda berdasarkan durasi lama melakukan olahraga dengan motivasi berolahraga didapatkan tidak terdapat perbedaan. Menurut Heyward (dalam Duncan et al., 2010) dengan frekuensi latihan olahraga, lebih sering dianggap lebih baik, tetapi dengan durasi latihan olahraga, lebih lama belum tentu lebih baik. Durasi latihan tergantung pada tujuan program latihan dan intensitas dan dapat berkisar dari beberapa menit hingga beberapa jam. Durasi olahraga memungkinkan untuk mengidentifikasi motivasi dari berbagai karakteristik perilaku olahraga. Penelitian ini juga menganalisis perbedaan antara mulai partisipan melakukan kegiatan olahraga dengan motivasi berolahraga, dan hasil yang didapatkan adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan data yang diperoleh diketahui bahwa mahasiswa mengalami perubahan pola belajar dan aktivitas fisik akibat pandemi Covid-19. Mahasiswa biasanya menggunakan fasilitas kampus untuk kegiatan akademik maupun non akademik sehingga hal ini dapat berdampak pada menurunnya pola frekuensi kegiatan yang dialami mahasiswa untuk berolahraga (Fahrizqi et al., 2020). Selanjutnya uji beda motivasi berolahraga berdasarkan alasan partisipan berolahraga juga didapatkan tidak ada perbedaan. Akan tetapi, banyak partisipan yang memikirkan alasan berolahraga adalah

untuk kesehatan. Berolahraga secara teratur dapat membantu mengatasi masalah yang berhubungan dengan kesehatan selama pandemi Covid-19 (Chtourou et al., 2020).

Uji beda selanjutnya adalah motivasi berolahraga dengan waktu yang disiapkan untuk berolahraga, dan hasil yang diperoleh adalah adanya perbedaan yang signifikan. Menurut Mears dan Kilpatrick (2008) perasaan senang dalam berolahraga memungkinkan individu menghabiskan waktu bersama teman berbeda dengan menikmati olahraga demi diri sendiri. Akan tetapi, hal tersebut berbeda dengan hasil penelitian ini yaitu tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap dengan siapa berolahraga dengan motivasi berolahraga. Berdasarkan data juga didapatkan bahwa partisipan lebih banyak berolahraga sendiri dibandingkan dengan yang lainnya.

Penelitian ini juga terdapat keterbatasan yang dialami oleh peneliti, yaitu keterbatasan dalam memperoleh data sehingga data yang digunakan dan dianalisis tidak merata. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam hasil penelitian yaitu banyaknya data demografis yang tidak memiliki perbedaan. Keterbatasan lainnya adalah peneliti kurang mengeksplorasi penelitian ini secara mendalam yang mengakibatkan hanya mengetahui gambaran secara umum dan tidak spesifik pada satu jenis olahraga saja.

Penelitian ini dapat memberikan ilmu pengetahuan khususnya pada psikologi olahraga yang ingin meneliti terkait dengan teori motivasi berolahraga. Selain memberikan ilmu pengetahuan, penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengetahui motivasi olahraga di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini juga memiliki saran yaitu dapat mengambil data lebih banyak sehingga dapat mewakili populasi yang ada serta melakukan generalisasi atas data. Selain itu, jumlah partisipan dapat lebih merata sehingga data yang diolah dapat menunjukkan perbedaan berdasarkan data demografis. Saran lainnya dapat meneliti salah satu jenis olahraga agar penelitiannya dapat lebih spesifik dan hasil yang didapatkan dapat lebih menggambarkan mengenai motivasi berolahraga di masa pandemi Covid-19.

Saran praktis yang dapat diberikan peneliti dalam penelitian ini yaitu kepada individu yang memiliki motivasi berolahraga yang rendah dapat melakukan kegiatan olahraga kecil di rumah untuk meningkatkan motivasi berolahraga selama masa pandemi Covid-19. Selain itu, kepada peneliti selanjutnya dapat juga memberikan intervensi dengan berbagai cara

seperti melakukan intervensi psikologis, membuat seminar untuk meningkatkan motivasi berolahraga, dan mendorong masyarakat mengenai pola hidup yang sehat sehingga individu memiliki minat dan motivasi untuk berolahraga. Saran selanjutnya individu dapat mengatur waktu dan menetapkan tujuan sehingga adanya dorongan dari dalam diri masing-masing agar dapat meningkatkan motivasi berolahraga.

Referensi

- Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Al-Haramlah, A., & Mataruna-Dos-Santos, L. J. (2020). Motivation to participate in physical activity and sports: Age transition and gender differences among India's adolescents. *Cogent Psychology*, 7, 1-17.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23311908.2020.1798633>
- Ammar, A., Chtourou, H., Boukhris, O., Trabelsi, K., Masmoudi, L., Brach, M., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Mueller, P., Mueller, N., Hsouna, H., Aloui, A., Hammouda, O., Paineiras-Domingos, L. L., Braakman-Jansen, A., Wrede, C., Bastoni, S., Pernambuco, C. S., Mataruna-Dos-Santos, L. L., Taheri, M., Irandoust, K., Khacharem, A., Bragazzi, N. L., Strahler, J., Washif, J. A., Andreeva, A., Khoshnami, S. C., Samara, E., Zisi V., Sankar, P., Ahmed, W. N., Romdhani, M., Delhey, J., Bailey, S. J., Bott, N. T., Gargouri, F., Chaari, L., Batatia, H., Ali, G. M., Abdelkarim, O., Jarraya, M., Abed, K. E., Souissi, N., Gemert-Pijnen, L. V., Riemann, B. L., Riemann, L., Moalla, W., Gómez-Raja, J., Epstein, M., Sanderman, R., Schulz, S., Jerg, A., Al-Horani, R., Mansi, T., Jmail, M., Barbosa, F., Ferreira-Santos, F., Šimunič, B., Pišot, R., Pišot, S., Gaggioli, A., Zmijewski, P., Apfelbacher, C., Steinacker, J., Saad, H. B., Glenn, J. M., Chamari, K., Driss, T., & Hoekelmann, A. (2020). Covid-19 home confinement negatively impacts social participation and life satisfaction: A worldwide multicenter study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1-17.
<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/17/6237>
- Bakar, R. (2014). The effect of learning motivation on student's productive competencies in vocational high school, West Sumatera. *International Journal of Asian Social Science*, 4(6), 722-732.
[http://www.aessweb.com/pdf-files/ijass-2014-4\(6\)-722-732.pdf](http://www.aessweb.com/pdf-files/ijass-2014-4(6)-722-732.pdf)
- Batista, M., Leyton-Román, M., Honório, S., Santos, J., Jiménez-Castuera, R. (2020). Validation of the Portuguese version of the healthy lifestyle

- questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-12. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/4/1458>
- Black, N., Johnston, D. W., Propper, C., & Shields, M. A. (2019). The effect of school sports facilities on physical activity, health and socioeconomic status in adulthood. *Social Science and Medicine*, 220, 120–128. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.10.025>
- Chtourou, H., Trabelsi, K., H'mida, C., Boukhris, O., Glenn, J. M., Brach, M., Bentlage, E., Bott, N., Shephard, R. J., Ammar, A., & Bragazzi, N. L. (2020). Staying physically active during the quarantine and self-isolation period for controlling and mitigating the covid-19 pandemic: A systematic overview of the literature. *Frontiers in Psychology*, 11,1-11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33013497/>
- Deaner, R. O., Balish, S. M., & Lombardo, M .P. (2016). Sex differences in sports interest and motivation: An evolutionary perspective. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(2), 73-97. <https://www.apa.org/pubs/journals/features/ebs-ebso000049.pdf>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diehl, K., Fuchs, A. K., Rathmann, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Students' motivation for sport activity and participation in university sports: A mixed-methods study. *BioMed Research International*, 3, 1-7. <https://www.hindawi.com/journals/bmri/2018/9524861/>
- Duncan, L. R., Hall, C. R., Wilson, P. M., & Jenny, O. (2010). Exercise motivation: A cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-9. https://www.researchgate.net/publication/41561319_Exercise_motivation_A_cross-sectional_analysis_examining_its_relationships_with_frequency_intensity_and_duration_of_exercise
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The learning motivation and physical fitness of university students during

- the implementation of the new normal Covid-19 pandemic. *Jurnal Olahraga*, 6(1), 89-100.
<http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/view/1184>
- Grix, J., Brannagan, P. M., Grimes, H., & Neville, R. (2021). The impact of covid-19 on sport. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13(1), 1-12.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19406940.2020.1851285>
- Guay, F., Chanal, J., Ratelle, C. F., Marsh, H. W., Larose, S., & Boivin, M. Intrinsic, identified, and controlled types of motivation for school subjects in young elementary school children. *British Journal of Educational Psychology*, 80(4), 711–735.
<https://www.semanticscholar.org/paper/Intrinsic%2C-identified%2C-and-controlled-types-of-for-Guay-Chanal/df791ece230597f013a99cb987082f93ac7c80fb>
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Human Kinetics.
- Komarc, M., Harbichova, I., & Scheier, L. M. (2020). Psychometric validation of Czech version of the sport motivation scale. *PLoS ONE*, 15(1), 1-20.
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0227277>
- Lee, P., & Hsueh, P. (2020). Emerging threats from zoonotic coronaviruses-from SARS and MERS to 2019-nCoV. *Journal of Microbiology, Immunology and Infection*, 53(3), 1-3.
https://www.researchgate.net/publication/339025604_Emerging_threats_from_zoonotic_coronaviruses-from_SARS_and_MERS_to_2019-nCoV
- Li, C., Kawabata, M., & Zhang, L. (2016). Validity and reliability of the sport motivation scale-II for Chinese athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 51–64.
https://www.researchgate.net/publication/296671599_Validity_and_reliability_of_the_Sport_Motivation_Scale_II_for_Chinese_athletes
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Rosa, M. D., & Musumeci, G. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*,

6(6), 1-8.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844020311592>

Mayorga-Vega, D., & Viciano, J. (2014). Adolescents' physical activity in physical education, school recess, and extra-curricular sport by motivational profiles. *Perceptual and Motor Skills*, 118(3), 663-679. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25068739/>

Mears, J., & Kilpatrick, M. (2008). Motivation for exercise: Applying theory to make a difference in adoption and adherence. *ACSM Health & Fitness* Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., Agha, M., Agha, R. The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (Covid-19): A review. *International Journal of Surgery*, 78, 185–193. https://www.researchgate.net/publication/340694096_The_Socio-Economic_Implications_of_the_Coronavirus_and_COVID-19_Pandemic_A_Review

Paramita, B. L., & Ayuningtyas, D. (2021). Athlete's health maintenance management during a pandemic covid-19: A case study at a national sport hospital. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 19-31. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/33782>

Pelletier, L., Vallerand, R., & Sarrazin, P. (2007). Measurement issues in self-determination theory and sport. In N. Chatzisarantis, & M. Hagger (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 143-152). IL: Human Kinetics.

Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329-341. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029212001410>

Riksandi, D., & Hidayat, D. (2020). *Gerakan hidup sehat melalui workout from home di instagram pada masa pandemi Covid-19* [Universitas Adhirajasa Reswara Sanjaya]. OSFHOME. <https://osf.io/ugfh3/>

Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J., & Hauw, N. (2020). Anxiety and motivation to return to sport during the french covid-19 lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-7. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.610882/full>

- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S.-J., Dick, B., Ezeh, A. C., & Patton, G. C. (2012). Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630–1640. doi:10.1016/s0140-6736(12)60072-5
- Tison, G. H., Avram, R., Kuhar, P., Abreau, S., Marcus, G. M., Pletcher, M. J., & Olgin, J. E. (2020). Worldwide effect of Covid-19 on physical activity: A descriptive study. *Annals of Internal Medicine*, 173(9), 767-770. doi:10.7326/m20-2665
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology* Volume 29, 271–360. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0065260108600192>
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. Dalam T. C. Urdan & S. A. Karabenick (Eds.), *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (h. 105-165). Emerald
- Wildani, F., & Gazali, N. (2020). Sports activities during the covid-19: Literature review. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 7(1), 19-24. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/26307>
- Wong, A. Y., Ling, S. K., Louie, L. H. T., Law, G. Y. K., So, R. C. H., Lee, D. C. W., Yau, F. C. F., & Yung, P. S. H. (2020). Impact of the covid-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine*, 22, 39-44. https://www.researchgate.net/publication/343277292_Impact_of_the_COVID-19_pandemic_on_sports_and_exercise
- World Health Organization. (2020, Mei 13). *Physical inactivity: A global public health problem*. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/
- Wuryaningrum, R., Bektiarso, S., & Suyitno, I. (2020). The effects of knowledge-transforming text on elementary students' declarative, procedural knowledge, and motivation in environmental learning. *International Journal of Instruction*, 13(1), 567-586. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1239198>

Yazıcı, T., Altun, M., Sözeri, B., & Koçak, S. (2016). Understanding college student's motivation for physical activity participation: The role of gender, sport type and activity level. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5189-5200. 10.14687/jhs.v13i3.3888

Yeo, T. J. (2020). Sport and exercise during and beyond the covid-19 pandemic. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(12), 1239-1241. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2047487320933260>

Lampiran 22

Sertifikat Diseminasi sebagai Pemakalah

