

**MINAT SANTRI WISMA BIMBINGAN ISLAM UNTUK MELAKUKAN  
AKTIVITAS OLAHRAGA SELAMA MASA COVID 19**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Yogyakarta untuk memenuhi sebagian Persyaratan guna

Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga



Disusun oleh:

Sandi Rizki Aditama

NIM. 15603141004

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2020**

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi

**MINAT SANTRI WISMA BIMBINGAN ISLAM UNTUK MELAKUKAN  
AKTIVITAS OLAHRAGA SELAMA MASA COVID 19**

Disusun Oleh:

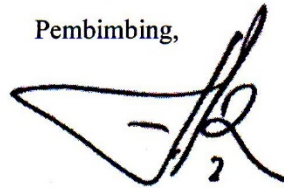
Sandi Rizki Aditama

NIM. 15603141004

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan  
ujian akhir skripsi yang bersangkutan

Yogyakarta, Desember 2020

Disetujui,  
Pembimbing,



Dr. Widiyanto, S. Or., M. Kes.

19820605 200501 1 002

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or

19800924 200604 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 4 Desember 2020

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sandi Rizki Aditama', with a horizontal line underneath.

Sandi Rizki Aditama

15603141004

## PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi


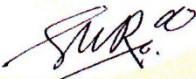

### MINAT SANTRI WISMA BIMBINGAN ISLAM UNTUK MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA SELAMA MASA COVID 19

Disusun Oleh :

Sandi Rizki Aditama

NIM 15603141004

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
pada tanggal 11 Desember 2020

Nama/Jabatan	TIM PENGUJI	
	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Penguji/Pembimbing Dr. Widiyanto, S. Or., M. Kes.		11-12-2020
Sekretaris Penguji Drs. Hadwi Prihatanta, M.Sc		11-12-2020
Penguji Prof. Dr. Suharjana, M.Kes		11-12-2020

Yogyakarta, 11 Januari 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes

NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

“Cintailah manusia sewajarnya, kecuali satu orang yaitu Nabi Muhammad  
shalallahu alaihi wa sallam”

**(Sandi Rizki Aditama)**

“Hargai dan balaslah kebaikan kepada orang yang telah berbuat baik kepadamu,  
jika tidak bisa maka ucapkanlah terimakasih lalu do'akan lah dia”

**(Sandi Rizki Aditama)**

“Berusahalah untuk mencapai tujuan yang kamu inginkan, namun jangan lupa  
berdo'a dan pasrahkan usahamu kepada Allah. Karena yang dapat mengabulkan  
hanya Allah semata”

**(Sandi Rizki Aditama)**

“Teruslah berpegang teguh diatas jalan yang lurus, meskipun kamu sendirian dan  
dianggap asing”

**(Sandi Rizki Aditama)**

“Rezeki tidak mesti harta. Nikmat sehat dan mempunyai orang yang sayang  
kepadamu itu pun rezeki. Maka syukurilah atas rezeki yang Allah berikan  
kepadamu”

**(Sandi Rizki Aditama)**

“Burung tidak akan berkumpul kecuali dengan yang sejenis. Maka pilihlah teman  
yang baik”

**(Sandi Rizki Aditama)**

## **PERSEMBAHAN**

Pertama-tama bersyukur kepada Allah atas bantuan dan pertolongan-Nya. Lalu untuk kedua orangtua dan keluarga besar yang luar biasa segenap jiwa dan raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan bagi kami. Tak lupa kepada teman-teman ‘pelopor kebaikan’ dan segenap ‘orang yang telah membantu’, kami tidak henti-hentinya mengucapkan terimakasih kepada kalian dan jazaakumullahu khaira atas bantuannya, dukungan serta do’anya. Aku sayang kalian. Barakallahu fiikum.

# **MINAT SANTRI WISMA BIMBINGAN ISLAM UNTUK MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA SELAMA MASA COVID 19**

Oleh:  
Sandi Rizki Aditama  
NIM 15603141004

## **ABSTRAK**

Virus corona bukanlah suatu wabah yang bisa diabaikan begitu saja semua aktivitas yang biasanya dilakukan di luar rumah pemerintah menghimbau untuk membatasi kegiatan diluar rumah. Karena alasan ini manusia semakin malas untuk melakukan aktivitas fisik olahraga. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana. Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana minat santri wisma bimbingan islam untuk melakukan aktivitas olahraga selama masa covid 19.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei. Rancangan desain yang digunakan adalah deskriptif, dilaksanakan di wisma bimbingan islam pada bulan september 2020. Sampel penelitian ini menggunakan seluruh populasi yaitu 27 responden.

Hasil penelitian diperoleh minat santri wisma bimbingan islam dalam melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19 pada indikator perasaan senang, aktivitas dan kegiatan, serta indikator kesehatan masuk dalam kategori tinggi, untuk keseluruhan indikator masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 26 santri (96,3%).

**Kata Kunci** : Aktivitas Olahraga, Covid 19, Santri

# **INTERESTS OF WISMA BIMBINGAN ISLAM (ISLAMIC BOARDING SCHOOL) STUDENTS IN DOING SPORTS ACTIVITIES DURING COVID 19 PERIOD**

Oleh:  
Sandi Rizki Aditama  
NIM 15603141004

## **ABSTRACT**

The corona virus is not an epidemic that can be ignored, all activities that used to be done outside now the government instructs for limiting outdoor activities. For this reason people are getting lazy to do physical exercise. Sport is a series of regular and planned exercise. Sport is a life necessity which is continuously done, meaning that sport is a tool to maintain and develop health. The objective of this research is to determine the interests of Wisma Bimbingan Islam (Islamic Boarding School) students to do sports activities during the Covid 19 period.

This research used a survey research method. The research design was descriptive study, conducted at Wisma Bimbingan Islam in September 2020. The sample of this study used the entire population for about 27 respondents.

The results show that the interests of Wisma Bimbingan Islam students in doing physical sports activities during the Covid 19 period in the indicators of pleasure, activities, and health are in the high category, as all indicators are in the very high category for about 26 students (96.3%).

***Keywords:*** *Sports Activities, Covid 19, Students*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah subhanahu wa ta'ala, yang selalu memudahkan urusan, memberikan nikmat sehat, serta ilmu pengetahuan dan juga ide-ide untuk menyusun skripsi yang berjudul “Minat Santri Wisma Bimbingan Islam Untuk Melakukan Aktivitas Fisik Olahraga Selama Masa Covid 19”. Skripsi ini disusun sebagai syarat kelulusan di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Ucapan terimakasih kepada, yang terus memotivasi dan membimbing dengan sabar. Untuk itu penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih atas segala bantuan dan dukungannya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta
2. Prof. Dr Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
3. Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or., selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
4. Dr. Widiyanto, S. Or., M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, meluangkan waktu untuk memberi pengarahan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dosen Pembimbing Akademik
6. Santri Wisma Bimbingan Islam yang telah menjadi subyek penelitian
7. Semua pihak yang telah membantu, memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung serta panjatan doa demi terselesaikannya skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi tercapainya penelitian yang jauh lebih baik nantinya.

## DAFTAR ISI

<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>MOTTO</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	7
A. Deskripsi Teori.....	7
B. Penelitian Yang Relevan .....	45
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	48
A. Desain Penelitian .....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	48
D. Definisi Operasional Variabel.....	48
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	49
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	54
A. Hasil Penelitian .....	54
B. Pembahasan.....	57
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	64
A. Kesimpulan .....	64
B. Ketebatasan Penelitian .....	64

C. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Skor .....	49
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kuesioner.....	50
Tabel 3. 3 Pengkategorian Skor .....	52
Tabel 4. 1 Distribusi Minat Melakukan Aktivitas Fisik Olahraga Selama Masa Covid 19.....	55
Tabel 4. 2 Distribusi Minat Melakukan Aktivitas Fisik Olahraga Selama Masa Covid 19 Dengan Kategori Perasaan.....	55
Tabel 4. 3 Distribusi Minat Melakukan Aktivitas Fisik Olahraga Selama Masa Covid 19 Dengan Kategori Aktivitas & Kegiatan.....	56
Tabel 4. 4 Distribusi Minat Melakukan Aktivitas Fisik Olahraga Selama Masa Covid 19 Dengan Kategori Kesehatan .....	57

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1.** Kuesioner Penelitian

**Lampiran 2.** Hasil Olah CVI

**Lampiran 3.** Hasil Olah Data

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Bergerak adalah ciri dari kehidupan. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Apabila kebiasaan kurang bergerak tersebut dibiarkan berlangsung dalam jangka waktu lama maka akan berdampak negatif pada tubuh, tubuh akan menjadi semakin lemah dikarenakan daya tahan tubuh menurun karena kurangnya gerak. Untuk menghindari hal tersebut kita harus menjaga pola hidup sehat, dari segi makanan yang kita konsumsi, dan diimbangi dengan olahraga teratur.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti meningkatkan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kemampuan hidup). Seperti halnya makanan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial.

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 sumber daya manusia yang lebih baik lagi, kualitas hidup

yang makin baik, seperti peningkatan kesehatan fisik, mental, sosial dan emosional.

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia sepanjang masa. Sepanjang masa mengandung pengertian berawal dari kapan manusia itu ada dan akan berakhir bila manusia itu selalu ada. Fungsi, kedudukan, dan hakekat olahraga itu sendiri tidak akan berubah ialah gerak manusia sebagai bagian dari kehidupan manusia tetapi tujuan olahraga mungkin berubah sesuai dengan perkembangan jaman dan perkembangan kehidupan manusia.

Olahraga yang digemari semua orang dan dapat dilakukan oleh berbagai kalangan adalah olahraga yang bersifat rekreatif, untuk memperoleh kegembiraan, kepuasan, jatidiri, dan juga meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani. Kegiatan yang menyenangkan sering kali dilakukan masyarakat untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Olahraga bukan lagi sebagai sarana pemenuhan kebutuhan agar tubuh menjadi sehat, lebih dari itu olahraga sekarang bisa menjadi gaya hidup sehat. Olahraga yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kualitas hidup yang lebih sehat akan mampu memberikan dampak positif lebih dari yang diharapkan, dengan berolahraga juga dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih.

Masyarakat haruslah sadar akan perilaku yang konservatif dan sehat agar mampu memberikan kontribusi positif bagi diri sendiri dan lingkungan. Terlebih lagi pada masa wabah corona virus saat ini.

Dalam kondisi saat ini, virus corona bukanlah suatu wabah yang bisa diabaikan begitu saja. Jika dilihat dari gejalanya, orang awam akan mengiranya hanya sebatas influenza biasa, tetapi bagi analisis kedokteran virus ini cukup berbahaya dan mematikan. Saat ini di tahun 2020, perkembangan penularan virus ini cukup signifikan karena penyebarannya sudah mendunia dan seluruh negara merasakan dampaknya termasuk Indonesia.

Mengantisipasi dan mengurangi jumlah penderita virus corona di Indonesia sudah dilakukan di seluruh daerah. Diantaranya dengan memberikan kebijakan membatasi aktifitas keluar rumah, kegiatan sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah (work from home), bahkan kegiatan beribadah pun dirumahkan. Hal ini sudah menjadi kebijakan pemerintah berdasarkan pertimbangan-pertimbangan yang sudah dianalisa dengan maksimal tentunya.

Terkait aktifitas yang dirumahkan sudah menjadi kebijakan dalam kondisi khusus yang harus dilakukan. Kebijakan ini diharapkan mampu mengatasi masalah yang terjadi di masyarakat. Kebijakan ini ditetapkan oleh beberapa pihak terutama pemerintah yang diorientasikan pada pemenuhan kebutuhan dan kepentingan masyarakat. Makna dari pelaksanaan kebijakan publik merupakan suatu hubungan yang

memungkinkan pencapaian tujuan-tujuan atau sasaran sebagai hasil akhir dari kegiatan yang dilakukan pemerintah. Kekurangan atau kesalahan kebijakan publik akan dapat diketahui setelah kebijakan publik tersebut dilaksanakan. Keberhasilan pelaksanaan kebijakan publik dapat dilihat dari dampak yang ditimbulkan sebagai hasil evaluasi atas pelaksanaan suatu kebijakan.

Kebijakan dalam pelayanan kesehatan dapat dipandang sebagai aspek penting dalam kebijakan sosial. Karena kesehatan merupakan faktor penentu bagi kesejahteraan sosial. Orang yang sejahtera bukan saja orang yang memiliki pendapatan atau rumah yang memadai, namun melainkan orang yang sehat, baik secara jasmani maupun rohani. Di Inggris, Australia dan Selandia Baru, pelayanan kesehatan publik diorganisir oleh lembaga yang disebut *The National Health Service*. Lembaga ini menyediakan pelayanan perawatan kesehatan dasar gratis hampir bagi seluruh warga negara.

Kebijakan yang muncul akibat wabah virus corona terlihat dengan adanya penutupan beberapa akses jalan dalam waktu tertentu, pembatasan jumlah transportasi, pembatasan jam operasional transportasi, yang tentunya kebijakan itu dimaksudkan untuk dapat menahan laju aktifitas masyarakat keluar rumah. Oleh karena itu, semua aktivitas yang biasanya dilakukan di luar rumah pemerintah menghimbau untuk membatasi kegiatan diluar rumah. Hampir seluruh kegiatan dirumahkan, dan kebijakan ini

disebut dengan lockdown. Karena alasan ini manusia semakin malas untuk berolahraga bahkan melakukan aktivitas fisik.

Dari pembahasan di atas peneliti tertarik untuk mengambil judul *“Minat Santri Wisma Bimbingan Islam Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga Selama Masa Covid 19”*

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Virus Corona adalah virus yang cukup berbahaya dan mematikan.
2. Kegiatan lockdown membatasi masyarakat untuk beraktivitas di luar rumah, tidak terkecuali olahraga.
3. Masyarakat harus tetap beraktivitas fisik/olahraga guna menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.
4. Masyarakat harus tetap sehat guna meminimalisir tingkat penyebaran penyakit virus corona.

### **C. Batasan Masalah**

Dari masalah yang telah diidentifikasi, penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini yaitu *“Minat Santri Wisma Bimbingan Islam Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga Selama Masa Covid 19”*

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah diatas maka dapat ditarik rumusan masalah *“Bagaimana*

Minat Santri Wisma Bimbingan Islam Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga Selama Masa Covid 19??

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana minat santri wisma bimbingan islam untuk melakukan aktivitas olahraga selama masa covid 19.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dari tujuan penelitian di atas maka, penelitian ini dapat dijadikan masukan:

1. Dapat memberikan pengetahuan, pengalaman, dan ketrampilan bagi peneliti mengenai minat masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga.
2. Sebagai bahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat.
3. Dapat memperkaya data ilmiah mengenai minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Minat

###### a. Pengertian Minat

Minat adalah suatu kondisi yang terjadi apabila seseorang melihat ciri-ciri atau arti sementara situasi yang dihubungkan dengan keinginan-keinginan atau kebutuhan-kebutuhannya sendiri, hal ini menunjukkan bahwa minat merupakan kecenderungan jiwa seseorang kepada seseorang (biasanya disertai dengan perasaan senang), karena itu merasa ada kepentingan dengan sesuatu itu (Sardiman, 2006:76). Menurut Slameto (2010:180) minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan sesuatu dari luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat.

Menurut Bernard dalam Sardiman (2006) minat tidak timbul secara tiba-tiba atau spontan, melainkan timbul akibat dari partisipasi, pengalaman dan kebiasaan. Jadi jelas bahwa soal minat akan selalu berkait dengan soal kebutuhan atau keinginan. Minat yang dikembangkan akan sangat mempengaruhi perilaku seseorang dalam setiap periode masa perkembangannya. Pengembangan minat

yang terjadi sejak masa kanak-kanak dan terus berlanjut sampai dewasa akan berpengaruh pada sikap seseorang dalam menentukan peran apa yang ingin dijalankannya di dalam kehidupan masyarakat. Terbentuknya minat dalam diri seseorang dipengaruhi oleh pengalaman yang dimilikinya. Minat timbul tidak hanya dari sesuatu yang menyenangkan atau dapat mendatangkan kepuasan baginya tetapi juga timbul dari sesuatu hal yang menakutkan.

Minat tidak dibawa sejak lahir, melainkan diperoleh kemudian. Minat terhadap sesuatu dipelajari dan mempengaruhi belajar selanjutnya serta mempengaruhi penerimaan minat-minat baru. Minat dikembangkan agar sangat mempengaruhi perilaku seseorang dalam setiap periode masa perkembangannya. Pengembangan minat yang terjadi sejak masa kanak-kanak dan terus berlanjut sampai dewasa akan berpengaruh pada sikap seseorang dalam menentukan peran apa yang ingin dijalankannya di dalam kehidupan masyarakat. Terbentuknya minat dalam diri seseorang dipengaruhi oleh pengalaman yang dimilikinya.

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh (Slameto, 2010:180). Ketertarikan tersebut dapat dilihat dari pernyataan lebih menyukai obyek tersebut atau diketahui melalui aktivitas yang berhubungan dengan obyek tersebut. Selain itu perhatian akan obyek yang diminati dapat dilihat kalau seseorang memiliki minat yang

cukup tinggi. Senada dengan yang di ungkapkan oleh Slameto, Syaiful Bahri Djamarah (2002:132) mengemukakan bahwa minat dapat di ekspresikan melalui:

- 1) Pernyataan lebih menyukai sesuatu daripada yang lainnya (melalui perasaan senang)
- 2) Partisipasi aktif dalam suatu kegiatan yang berhubungan dengan obyek.
- 3) Memberikan perhatian yang lebih besar dan terfokus pada obyek.

Disini minat sangat berhubungan erat dengan motif, baik motif darurat maupun motif objektif keduanya berpangkal pada keadaan disekitar organisme yang bersangkutan. Pendapat lain menyatakan, minat adalah usaha dan kemauan untuk mempelajari (*learning*) dan mencari sesuatu. Dari beberapa pendapat ahli mengenai pengertian minat, maka dapat disimpulkan bahwa minat timbul didahului oleh pengetahuan dan informasi, kemudian disertai dengan rasa senang dan timbul perhatian terhadapnya serta ada hasrat dan keinginan untuk melakukannya.

Jadi inti tentang pengertian minat dari beberapa pendapat ahli adalah sebagai berikut:

- 1) Kecenderungan untuk memikirkan dalam jiwa seseorang.
- 2) Adanya pemusatan penelitian dari individu.
- 3) Rasa senang yang timbul dalam diri individu terhadap objek.

- 4) Keinginan dalam diri individu untuk melakukan, mengetahui, dan membuktikan lebih lanjut.

Pemusatan perasaan, pikiran dan kemauan terhadap objek karena menarik perhatian. Dari pendapat beberapa ahli tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa minat dipengaruhi oleh faktor dari dalam individu yang disebut dengan minat intrinsik, dalam penelitian ini terdiri dari rasa senang atau rasa tertarik terhadap objek atau kegiatan tertentu, perhatian terhadap kegiatan khususnya beraktivitas olahraga. Sedangkan minat ekstrinsik yang dimaksud adalah faktor pendorong masyarakat untuk beraktivitas olahraga berdasarkan rasa senang, perhatian masyarakat untuk beraktivitas olahraga.

Minat merupakan faktor yang paling penting dalam aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Minat yang ada pada diri seseorang akan memberikan gambaran dalam aktivitas untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia minat adalah keinginan yang kuat, gairah, kecenderungan hati yang sangat tinggi terhadap sesuatu. Menurut penulis, minat adalah sesuatu hal yang mendasari seseorang untuk memenuhi keinginannya.

#### **b. Jenis-Jenis Minat**

Menurut Shaleh & Muhib (2004:265) mengelompokan minat berdasarkan timbulnya menjadi 2 macam:

### 1) Minat Primitif (Biologis)

Minat Primitif (biologis) adalah minat yang timbul karena kebutuhan biologis atau jaringan-jaringan tubuh. Misalnya kebutuhan akan makanan, perasaan enak atau nyaman, kebebasan beraktivitas dan seks.

### 2) Minat Cultural (Sosial)

Minat Cultural adalah yaitu minat yang timbulnya karena proses belajar, minat ini tidak secara langsung berhubungan dengan diri kita. Contoh: keinginan untuk memiliki mobil, kekayaan, pakaian mewah.

### **c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat**

Menurut Crow dan Crow, dalam shaleh & Muhib (2004:264) berpendapat ada tiga faktor yang mempengaruhi timbulnya minat seseorang, yaitu:

#### 1) Dorongan dari dalam individu

Merupakan faktor yang mempengaruhi tumbuhnya minat yang berasal dari dalam, yaitu dari kebutuhan yang dimiliki oleh tersebut. Dorongan untuk makan, dorongan ingin tahu, dorongan untuk melakukan hubungan seks.

Dorongan untuk makan akan meningkatkan minat untuk bekerja dan memperoleh penghasilan. Dorongan ingin tahu atau ingin mengetahui sesuatu akan memunculkan minat

membaca, belajar, berdiskusi.

## 2) Motif Sosial

Merupakan faktor yang menimbulkan minat pada sesuatu karena adanya pengakuan oleh lingkungan sosial seseorang. Seseorang akan tertarik untuk berpendidikan tinggi misalnya dikarenakan karena akan mendapat pengakuan sebagai orang terpelajar oleh lingkungan sekitarnya.

## 3) Faktor emosional

Minat mempunyai hubungan yang erat dengan emosi. Bila seseorang mendapatkan kesuksesan pada aktivitas yang menimbulkan perasaan senang, dan hal tersebut akan mempengaruhi minat terhadap aktivitas tersebut.

Faktor yang menjadi indikator pada, dorongan dari dalam individu dan faktor emosional adalah:

### a) Perasaan senang/tertarik

Perasaan senang muncul ketika kita melihat sesuatu yang menarik perhatian kita dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang yang membuat rasa tertarik itu muncul pada diri seseorang.

Menurut Sumardi Suryabrata (2010:66) perasaan didefinisikan sebagai suatu gejala psikis yang bersifat suatu subjektif yang umumnya berhubungan dengan gejala-gejala mengalami dan dialami dalam kualitas senang atau tidak senang

dalam berbagai taraf. Macam-macam perasaan menurut Sumardi Suryabrata (2010:67-69) perasaan dibedakan atas dua macam, yaitu perasaan jasmaniah dan rohaniah.

Perasaan jasmaniah terdiri dari: a) Perasaan indriah, yaitu perasaan yang berhubungan dengan perangsangan terhadap panca indera seperti sedap, manis, asin, pahit, panas dan sebagainya, b) Perasaan vital, yaitu perasaan yang berhubungan dengan keadaan jasmani pada umumnya, seperti perasaan segar, letih, sehat, lemah, tak berdaya, dan sebagainya.

Perasaan rohaniah terdiri dari: perasaan intelektual, perasaan social, perasaan kesusilaan, perasaan harga diri, perasaan keindahan, perasaan keagamaan

b) Perhatian

Seseorang dikatakan berminat apabila seseorang disertai adanya perhatian, yaitu kreativitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek. Menurut Sumardi Suryabrata (2010:14) perhatian adalah banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktivitas yang dilakukan.

Macam-macam perhatian menurut Sumardi Suryabrata (2010:14-15) dibedakan menjadi 3 macam, antara lain :

1. Atas dasar intensitasnya, yaitu banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai sesuatu aktivitas atau pengalaman batin, maka dibedakan menjadi perhatian intensif dan perhatian

tidak intensif.

2. Atas dasar cara timbulnya, perhatian dibedakan menjadi perhatian spontan (perhatian tak sekehendak, perhatian tak disengaja) dan perhatian sekehendaknya (perhatian disengaja, perhatian refleksif)
3. Atas dasar luasnya objek yang dikenai perhatian, perhatian dibedakan menjadi perhatian terpecah dan perhatian terpusat

Maka dapat disimpulkan bahwa perhatian adalah kreatifitas jiwa yang tinggi yang semata-mata tertuju pada suatu objek. Perhatian ini ditujukan pada objek aktivitas olahraga.

c) Aktivitas

Menurut Sumardi Suryabrata (2010:97) aktivitas adalah banyak sedikitnya orang menyatakan diri, menjelmakan perasaan dan pikiran dalam tindakan yang spontan.

d) Menjaga kesehatan

Sehat adalah suatu keadaan berupa kesehatan fisik, mental dan sosial secara penuh dan bukan semata-mata berupa absensinya penyakit atau keadaan lemah tertentu (Siti Sundari, 2005:1). Jika seorang sedang sakit atau dalam kondisi yang tidak sehat baik jasmani maupun rohani maka seseorang tersebut akan cenderung malas untuk melakukan aktivitas. Maka kesehatan dalam tubuh perlu dijaga setiap waktu supaya mendapat kondisi

tubuh yang selalu bugar dan tidak cepat lelah dalam beraktivitas.

## 2. Masyarakat

### a. Pengertian Masyarakat

Masyarakat dalam bahasa Inggris dipakai istilah *society* yang berasal dari kata Latin *socius*, berarti “kawan”. Istilah masyarakat sendiri berasal dari akar kata Arab *syaraka* yang berarti “ikut serta, berpartisipasi” (Koentjaraningrat, 2009:116). Masyarakat adalah kesatuan hidup manusia yang berinteraksi menurut suatu system adat-istiadat bersama (Koentjaraningrat, 2009:118).

Masyarakat menurut Soetrisno, dkk., (2007:4) adalah suatu kesadaran sosial tertentu, demi keteraturan kehidupan bersama sedemikian rupa sehingga setiap individu mendapatkan kesempatan untuk memerankan dirinya sebagai manusia yang otonom dan bebas.

Jadi, dari teori para ahli di atas masyarakat adalah sebagai sekumpulan manusia yang hidup bersama dalam suatu tempat, saling berinteraksi dan bekerjasama sehingga menghasilkan suatu kebudayaan, adat-istiadat, tradisi dengan dibatasi ikatan dan aturan-aturan tertentu.

Dalam UU RI No.3 Th.2005 (Sistem Keolahragan Nasional) BAB

IV Hak dan Kewajiban Warga Negara Pasal 6 yang berisi :

Setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk:

- a. melakukan kegiatan olahraga;
- b. memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga;
- c. memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan

bakat dan minatnya;

- d. memperoleh pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan;
- e. menjadi pelaku olahraga; dan
- f. mengembangkan industri olahraga.

#### **b. Peran Serta Masyarakat Dalam Olahraga**

Dalam UU RI No.3 Th.2005 (Sistem Keolahragan Nasional) BAB XIV Pasal 75 tentang peran serta masyarakat dalam keolahragaan yang berisi:

1. Masyarakat memiliki kesempatan yang sama dan seluas-luasnya untuk berperan serta dalam kegiatan keolahragaan.
2. Peran serta masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dilakukan secara perseorangan, kelompok, keluarga, organisasi profesi, badan usaha, atau organisasi kemasyarakatan lain sesuai dengan prinsip keterbukaan dan kemitraan.
3. Masyarakat dapat berperan sebagai sumber, pelaksana, tenaga sukarela, penggerak, pengguna hasil, dan atau pelayanan kegiatan olahraga.
4. Masyarakat ikut serta mendorong upaya pembinaan dan pengembangan keolahragaan.

### **3. Wisma Bimbingan Islam**

Wisma Bimbingan Islam adalah salah satu Program Pendidikan Bimbingan Islam yang diperuntukkan bagi mahasiswa yang sedang

menimba ilmu (kuliah) di Yogyakarta. Wisma Mahasiswa Bimbingan Islam hingga angkatan ke II ini memiliki dua gedung tinggal yang keduanya berlokasi di Karangasem, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Lokasi Wisma Bimbingan Islam cukup dekat dengan beberapa kampus di Yogyakarta seperti Universitas Gadjah Mada, Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, FE Universitas Islam Indonesia, Universitas Pembangunan Nasional Veteran, dan kampus-kampus lainnya. Wisma Bimbingan Islam memiliki beberapa program yang menunjang pengetahuan ilmu syar'i dan kepekaan sosial para santri. Diantaranya,

1. Setoran Hafalan Al-Quran

Para santri didampingi serta diawasi untuk menambah dan memuraja'ah hafalan mereka. Diharapkan hafalan-hafalan tersebut bisa menjadi variasi bacaan di dalam shalat dan bias menjadi hujjah di dalam berdalil. Lebih dari itu, ini bisa mengantarkan untuk meraih keutamaan menghafalkan kitabullah.

2. Tahsin Al-Quran

Para santri dibekali dengan pengetahuan tentang cara membaca Al-Quran yang baik dan benar. Ada dua metode yang digunakan yaitu mempelajari hukum-hukum tajwid dan sifat-sifat hurufnya, lalu metode talaqqy kepada guru.

### 3. Belajar Bahasa Arab

Para santri dibekali pengetahuan Nahwu & Sharaf sebagai salah satu bekal utama di dalam memahami Al-Quran, As-Sunnah, perkataan-perkataan ulama dari berbagai kitab gundul yang memuat banyak cabang-cabang ilmu syariat.

### 4. Kajian Suplemen

Para santri dibekali dengan pengetahuan seputar manhaj Ahlussunnah wal Jamaah dan juga akhlak seorang muslim, agar santri dapat bersikap tsabat (teguh) di dalam kehidupan beragama dan bermasyarakat.

### 5. Nyantri di Mahad Bimbingan Islam

Para santri mengikuti program Mahad Bimbingan Islam setiap sabtu ahad sore untuk membentuk malakah ilmiah santri dengan mempelajari berbagai cabang ilmu syariat seperti Aqidah, Fiqih, Ushul Fiqih, Musthalah Hadits, Qawaid Fiqhiyyah dan lain-lain.

Selain program-program di atas yang sifatnya rutin, para santri juga terkadang dibekali dengan pelatihan kemampuan umum seperti kemampuan desain poster dakwah. Para santri juga diarahkan untuk terjun langsung di dalam dakwah dengan cara menjadi panitia kajian-kajian dari program-program pendidikan Yayasan Bimbingan Islam lainnya. Para santri juga diarahkan untuk terjun langsung di dalam bermasyarakat hidup rukun dengan warga sekitar Wisma. Tidak hanya itu, dibalik kesibukannya di wisma dan di kampus, santri memiliki jadwal rutin olahraga bersama-sama, olahraga yang dimainkan biasanya futsal dengan peralatan seadanya.

Semua program ini disusun dengan mempertimbangkan kesibukan santri yang juga sebagai mahasiswa di kampus-kampus Yogyakarta. Sehingga diharapkan para santri tidak meninggalkan kewajiban utama mereka di Yogyakarta untuk berkuliah, di samping itu santri tidak lalai dalam menjalankan kewajiban mereka yang lain yaitu menuntut ilmu syar'i.

#### 4. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan peningkatan *resting energy expenditure* yang bermakna. Aktivitas fisik juga dapat didefinisikan sebagai suatu gerakan fisik yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot (Anggraini, 2010).

Terdapat beberapa pengertian dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik diantaranya menurut (Almatsier, 2010) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010). Jadi, kesimpulan dari pengertian aktivitas fisik ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi.

Aktivitas fisik adalah melakukan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (Proverawati, 2012).

## 5. Olahraga

### a. Pengertian Olahraga

Istilah olahraga sebenarnya bukan terjemahan langsung dari istilah (*sport*) yang berasal dari bahasa Inggris. Olahraga berasal dari bahasa Jawa “olah” berarti berlatih atau melakukan kegiatan dan “raga” berarti fisik/jasmani. Segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina dan mengembangkan potensi jasmani rohani dan social (Toho Cholik (2007:2).

Menurut Atikah Proverawati dan Eni (2012:94) olahraga adalah serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Olahraga yang dirumuskan Dewan Eropa pada tahun 1980 yang berbunyi “olahraga sebagai aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan selama waktu luang” (Husdarta, 2010 : 133). Menurut peneliti olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang melibatkan otot-otot besar untuk memperoleh kebugaran jasmani maupun rohani.

### b. Klasifikasi Olahraga

Ditinjau dari tujuannya, istilah olahraga tersebut dapat digolongkan sebagai berikut ini:

#### 1. Olahraga pendidikan

Ketika seseorang atau sekelompok orang melakukan olahraga dengan tujuan untuk pendidikan maka semua aktivitas gerak diarahkan

untuk memenuhi tuntutan tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga yang bertujuan untuk pendidikan ini identik dengan aktivitas pendidikan jasmani yaitu cabang-cabang olahraga sebagai media pendidikan. Jadi olahraga pendidikan adalah aktivitas olahraga yang bertujuan untuk membantu meningkatkan pencapaian tujuan pendidikan (Husdarta, 2010:148).

Dalam Undang-Undang RI No.3 Th.2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 18 ayat (1) Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan. (2) Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler. (3) Olahraga pendidikan dimulai pada usia dini. (4) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan. (5) Olahraga pendidikan pada jalur pendidikan nonformal dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. (6) Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dan ayat (5) dibimbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang disiapkan oleh setiap satuan pendidikan. (7) Setiap satuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (6) berkewajiban menyiapkan prasarana dan sarana olahraga pendidikan sesuai dengan tingkat kebutuhan. (8) Setiap satuan pendidikan dapat melakukan kejuaraan olahraga sesuai dengan taraf pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara berkala antarsatuan pendidikan

yang setingkat. (9) Kejuaraan olahraga antarsatuan pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (8) dapat dilanjutkan pada tingkat daerah, wilayah, nasional, dan internasional.

## 2. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah suatu kegiatan olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh. Rekreasi merupakan kegiatan positif yang dilakukan pada waktu senggang dengan sungguh-sungguh dan bertujuan untuk mencapai kepuasan. Aktivitas rekreasi dibagi atas dua golongan besar, yaitu rekreasi aktif secara fisik dan pasif secara fisik (Husdarta, 2010:149).

Rekreasi merupakan sebuah istilah yang lebih populer dari waktu luang. Bahkan pandangan tradisional menjelaskan bahwa rekreasi adalah suatu aktivitas waktu luang baik yang dilakukan secara individu atau kelompok tidak terikat oleh siapapun guna mencapai kepuasan. Adapun pandangan kontemporer (saat ini) rekreasi itu merupakan aktivitas pengisi waktu luang yang dilakukan secara individu atau kelompok tanpa paksaan dengan melibatkan unsur fisik, psikis, emosional, dan sosial yang mengandung sifat sebagai pemulihan kembali keadaan yang ditimbulkan akibat aktivitas rutin (Murni,

2000:2-3). Contoh dari olahraga rekreasi adalah senam, jantung sehat, BMX, *skateboard*, *hiking*, *climbing*, *golf*, *outbound*, *snorkling*, bersepeda, paralayar, dan lain-lain.

### 3. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara professional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi baik pada tingkat daerah, nasional, maupun internasional, disyaratkan memiliki kebugaran dan harus memiliki ketrampilan pada cabang olahraga yang lebih baik dibandingkan dengan rata-rata non-atlet (Husdarta, 2010:149)

### 4. Olahraga rehabilitasi/ kesehatan

Suatu kegiatan yang bertujaun untuk pengobatan atau penyuluhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu seperti penderita penyakit jantung coroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penderita penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter. Olahraga rehabilitasi biasanya berkembang di pusat-pusat rehabilitasi dan di rumah sakit (Husdarta, 2010:149).

### c. Manfaat Olahraga

Melakukan aktivitas olahraga yang dilakukan setiap hari dengan baik belum tentu bisa dilakukan sesuai dengan rekomendasi World Health Organization yakni 60 menit setiap hari. Untuk bisa melakukan sesuai rekomendasi dibutuhkan kedisiplinan, kesungguhan atau lebih tepatnya

adalah daya juang untuk melawan malas, pada dasarnya itulah yang dimaksud dengan karakter yakni memiliki tangguh, tidak mudah menyerah dengan keadaan dan situasi.

Seiring dengan perkembangan penelitian dunia olahraga yang sudah maju, maka diperoleh beberapa hasil yang memberikan manfaat seluas-luasnya bagi yang melakukan aktivitas olahraga baik secara fisik maupun mental. Meskipun olahraga mempunyai manfaat yang sangat penting bagi banyak orang namun tidak semua melakukan olahraga untuk itu sejak usia dini harus dibiasakan untuk gemar berolahraga dengan memberikan pengalaman gerak sebanyak-banyaknya, variasi gerak yang cukup sehingga mereka akan suka dengan kegiatan olahraga (Toho, Muhyi, Albertus, 2011:6-7).

1) Manfaat olahraga untuk mencapai kebugaran jasmani

Setiap orang memiliki jasmani yang bugar akan memberi efek pada kualitas kerja, produktivitas kerja dan juga kesehatan mental yang lebih baik. Untuk itu dimulai dari unit yang paling kecil seperti keluarga untuk melakukan kebiasaan hidup sehat dengan cara berolahraga, dimulai dari usia dini disekolah digalakkan kegiatan gemar berolahraga bersama murid dan guru, tentu ini akan menjadi efek positif pada kebugaran masyarakat dan kebugaran suatu negara.

Peran penting kebugaran jasmani bagi seseorang sangat penting untuk beraktivitas yang dilakukan di rumah dan di luar rumah atau di tempat kerja dapat dilakukan dengan baik dan tidak mengalami

kelelahan selesai melakukan kegiatan.

Kegiatan olahraga pada umumnya lebih dominan dilakukan pada saat hari libur dan akhir pekan di ruang terbuka dan dilakukan secara bersama-sama, demikian juga untuk aktivitas jasmani di sekolah dilakukan pada umumnya melalui pembelajaran Penjasorkes, dan satu-satunya pelajaran yang memberikan kontribusi terhadap pencapaian kebugaran jasmani anak. Bagaimanapun juga aktivitas jasmani sangat dibutuhkan agar jasmani atau fisik kita dapat berfungsi dengan baik. Untuk itu berbagai program dirancang untuk mencapai kebugaran jasmani yang optimal di tengah-tengah masyarakat dan sekolah dengan berbagai model intervensi.

## 2) Manfaat Olahraga bagi Mental

Olahraga tidak hanya memberikan manfaat bagi kebugaran jasmani, namun juga pada kesehatan mental orang yang melakukannya, salah satu penelitian dari Universitas Arizona yang merupakan pakar ilmu kesehatan fisik dan olahraga bahwa dengan melakukan aktivitas fisik selama sepuluh menit setiap harinya akan meningkatkan kesehatan mental dengan lebih cepat dan baik (Daniel, M. Landers, dalam [www.smallcrab.com](http://www.smallcrab.com)) manfaat yang beliau paparkan yakni :

- a. Tingkat stress bisa berkurang
- b. Kinerja otak makin baik
- c. Mempengaruhi hormone Endogenous opioids yang berkaitan

- dengan daya ingat, mengurangi cemas, depresi juga berkurang
- d. Meningkatkan gelombang alfa di otak yang bisa mengurangi kecemasan dan depresi
  - e. Olahraga akan dapat memperlancar kegiatan penyalur saraf di dalam otak sehingga bisa mengurangi depresi dan kecemasan
  - f. Olahraga sebagai anti aging
  - g. Olahraga dapat meningkatkan perasaan bahagia, dan
  - h. Meningkatkan rasa percaya diri (Toho, Muhyi, Albertus,2011:29)

## **6. Kebugaran Jasmani**

### **a. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Pengertian kebugaran jasmani menurut ahli maupun pakar olahraga memang bermacam-macam, menurut Djoko Pekik (2004:2) Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Kebugaran dikelompokkan menjadi:

#### 1) Kebugaran Statis

Keadaan seseorang yang terbatas dari sakit dan cacat atau disebut sehat.

#### 2) Kebugaran Dinamis

Kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya berjalan, berlari,

melompat, mengangkat.

### 3) Kebugaran Motoris

Kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut kemampuan khusus (Djoko Pekik Irianto, 2004:3).

Rusli Lutan (2003:7) menyatakan “Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan kelentukan”.

Merujuk pada beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang.

#### **b. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani**

Pandangan beberapa pakar terhadap komponen kebugaran jasmani berbeda-beda, tergantung pada sudut pandang dan latar belakang keilmuan yang mereka miliki. Ada yang melihat kebugaran jasmani sebagai sesuatu yang hanya berkaitan dengan kemampuan fisik semata, sedangkan yang lain memasukan aspek metabolik sebagai komponen pendukung derajat kebugaran.

Menurut Djoko Pekik (2004:4) menyatakan bahwa, “Komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi: 1) daya tahan paru dan jantung, 2) kekuatan daya tahan otot, 3) kelentukan, 4) komposisi tubuh”. Tubuh anda merupakan mekanisme

kompleks yang didesain untuk bergerak. Bugarnya fisik anda berarti jantung, pembuluh-pembuluh darah, paru-paru, dan otot-otot berfungsi dengan baik.

Menurut Kravitz (2001:5) terdapat 5 komponen utama dari kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yaitu 1) daya tahan kardiorespiratori/kondisi aerobik, 2) kekuatan otot, 3) daya tahan otot, 4) kelenturan, 5) komposisi tubuh.

Menurut Wahyoedi (2000:59) terdapat 10 komponen kebugaran jasmani, yaitu: Kekuatan (*Strength*), Daya tahan (*Endurance*), Daya ledak (*muscular power*), Kecepatan (*Speed*), Kelenturan (*Fleksibiliti*), Keseimbangan (*Balance*), Koordinasi (*Coordination*), Kelincahan (*Agylity*), Ketepatan (*Acuracy*), dan Reaksi (*Reaction*).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran dibedakan menjadi dua yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari daya tahan kardiovaskuler (paru-jantung), kekuatan dan daya tahan otot, kelenturan serta komposisi tubuh. Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan terdiri dari koordinasi, keseimbangan, kecepatan, reaksi, kelincahan, dan ketepatan. Lebih dalam lagi komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan ketrampilan dijabarkan sebagai berikut ini.

## 1) Komponen Kebugaran Jasmani yang Berhubungan Dengan Kesehatan

### a) Daya tahan kardiovaskular

Pendapat dari Kravitz (2001:5) menyebutkan daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama, seperti jalan cepat, *jogging*, berenang, senam aerobik, mendayung, bersepeda, lompat tali, main ski, dan ski lintas alam. Daya tahan kardiovaskular merupakan komponen terpenting dari kebugaran fisik.

### b) Kekuatan dan daya tahan otot

Dua komponen penting dalam kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah kekuatan dan daya tahan otot. Peningkatan kekuatan dan daya tahan otot bermanfaat untuk beberapa hal, seperti untuk peningkatan stamina, sirkulasi darah, dan membantu mempertahankan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Untuk olahraga prestasi, peningkatan kekuatan bermanfaat untuk mendorong perkembangan prestasi (Rusli Lutan, 2003:55). Kekuatan otot didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan (Rusli Lutan, 2003:56).

Daya tahan otot menurut Rusli Lutan (2003:56) adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang

lebih ringan daripada beban yang biasa digerakan oleh seseorang.

Daya tahan adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang-ulang terhadap suatu beban maksimal dalam jangka waktu tertentu (Wahyoedi, 2000:59). Kekuatan adalah suatu tenaga yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam keadaan tertentu sehingga mengalami pemendekan dan pemanjangan otot maupun tanpa mengalami pemendekan dan pemanjangan otot (Wahyoedi, 2000:59)

c) Kelentukan

Rusli Lutan (2003:69) menggunakan istilah lain dari kelentukan yaitu fleksibilitas. Menurutnya fleksibilitas menunjukkan luasnya ruang gerak pada persendian. Hanya dengan kelentukan yang memadai, seseorang dapat melaksanakan suatu tugas gerak dengan performa yang memadai. Karena itu, fleksibilitas merupakan unsur penting dari kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan juga kebugaran jasmani yang terkait dengan performa (prestasi). Jadi, fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan.

Terdapat beberapa bentuk latihan fleksibilitas, antara lain: 1) statik yaitu menggunakan ruang gerak maksimal sebuah sendi dengan lambat dan menetap dalam satu posisi, 2) dinamik yaitu bergerak (cepat atau lambat) dalam sebuah ruang gerak maksimal yang dibutuhkan oleh

gerakan olahraga tertentu, 3) balistik yaitu menggunakan gerak cepat atau singkat atau gerak berirama dalam ruang gerak maksimal untuk meniru gerakan suatu cabang olahraga (Rusli Lutan, 2003:71). Kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal (Wahyoedi, 2000:60).

Komposisi tubuh Rusli Lutan (2003:80) mendefinisikan komposisi tubuh sebagai rasio antara massa tubuh tanpa lemak (semua jaringan tanpa lemak, seperti tulang, otot, dan organ) dengan lemak tubuh. Biasanya dinyatakan dalam presentase lemak tubuh. Lemak tubuh sehat minimum bagi pria adalah 10% dan untuk wanita 17%. Sedangkan lemak tubuh sehat maksimum bagi pria adalah 25% dan untuk wanita 32%.

Komposisi tubuh adalah komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan lemak tubuh dan massa tubuh (otot, tulang, dan cairan dalam tubuh). Contoh yang sederhana dalam menimbang berat badan dapat dibagi ke dalam dua komponen, yaitu berat lemak dan bebas lemak. Ada dua istilah yang saling tertukar, yaitu kegemukan (*obesity*) dan berat badan berlebih (*over weight*).

## 2) Komponen Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Keterampilan

### a) Koordinasi

Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan

gerakan secara cepat, cermat, dan efisien (Wahyoedi, 2000:61)

b) Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan (Wahyoedi, 2000:61)

c) Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Wahyoedi, 2000:61)

d) Reaksi

Reaksi adalah kemampuan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima rangsangan atau stimulus tertentu (Wahyoedi, 2000:61).

e) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan atau keseimbangan atau dengan kata lain tanpa kehilangan keseimbangan (Wahyoedi, 2000:61)

f) Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan tubuh dan anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai sasaran yang dikehendaki (Wahyoedi, 2000:61).

**c. Bentuk-Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani**

Berkenaan dengan pembinaan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani, perlu mengenal beberapa unsur-unsur kebugaran jasmani yang

perlu dilatih. Unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut antara lain: kekuatan, kecepatan, daya tahan otot jantung dan paru, kelincahan, daya ledak (power) dan kelentukan. Unsur-unsur kebugaran jasmani tersebut dapat dilatih dalam bentuk seperti : *circuit training*, *interval training*, *kalestenik*, *jogging*, dan *aerobic*.

#### 1) Latihan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan, kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan. Hal ini disebabkan: 1) kekuatan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan 2) kekuatan memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet atau orang dari kemungkinan cedera.

Bentuk-bentuk latihan kekuatan antara lain: pertama, latihan kekuatan otot lengan, latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot lengan. Kedua, latihan kekuatan otot lengan (*push up*) latihan ini menguatkan otot lengan. Ketiga, latihan kekuatan otot perut (*sit up*), latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot perut. Keempat, latihan kekuatan otot punggung (*back lift*) latihan ini bertujuan menguatkan otot punggung. Kelima, latihan kekuatan otot lengan dan bahu, latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot lengan dan bahu.

#### 2) Latihan Peningkatan Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan bukan hanya berarti

menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan antara lain: pertama, lari cepat dengan jarak 40m dan 60m, latihan ini bertujuan untuk melatih kecepatan gerak seseorang. Kedua, lari naik bukit (*Uphill*), latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kekuatan dinamis (*dynamic strength*) otot-otot tungkai. *Dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk. Ketiga, lari menuruni bukit (*down hill*), latihan ini bertujuan untuk melatih kecepatan frekuensi gerak kaki, lebih baik lagi kalau ada angin dari belakang.

### 3) Latihan Meningkatkan Daya Tahan jantung dan Paru.

Latihan yang dapat menimbulkan daya tahan jantung dan paru diantaranya lari jarak jauh, renang jarak jauh, lari lintasan alam, atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh untuk melakukan pekerjaan dalam waktu lama (lebih dari 6 menit). Dalam bagian ini akan dijelaskan mengenai *interval training*.

*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi masa-masa istirahat. Interval training adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa latihan lari (*interval running*) atau renang (*interval simming*).

Beberapa faktor-faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun

program *interval training* antara lain : lamanya latihan, beban (*intensitas*) latihan, ulangan (*repetition*) melakukan latihan, masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repitisi latihan.

#### 4) Latihan kelenaukan

Kelentukan diartikan sama dengan keleluasaan atau kemudahan gerakan, terutama pada otot-otot persendian, latihan kelentukan atau fleksibilitas bertujuan agar otot-otot pada sendi tidak kaku dan dapat bergerak dengan leluasa. Latihannya dapat dilakukan dengan latihan antara lain : pertama kelentukan otot-otot leher, latihan ini bertujuan untuk melatih persendian dan otot leher kearah depan dan ke belakang. Kedua, latihan kelentukan sendi bahu, latihan ini bertujuan untuk 1) meluaskan gerakan pada persendian dan otot pinggang dan 2) melenturkan otot-otot bagian pinggang. Keempat, latihan kelentukan sendi pinggul dan latihan ini bertujuan untuk melenturkan otot pinggul dan sendi. Kelima, latihan kelentukan sendi lutut, latihan ini bertujuan untuk menguatkan persendian lutut. Keenam, latihan kombinasi gerakan sendi pinggul, pinggang, dan lutut (Muhajir, 2007:57-65)

#### d. Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan kebugaran, yaitu meliputi:

##### 1) *Overload* (beban lebih)

Pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan

aktivitas fisik sehari-hari (Djoko Pekik, 2004:12)

2) *Specifity* (kekhususan)

Latihan yang dipilih harus disesuaikan dengan tujuan latihan yang hendak dicapai (DjokoPekik, 2004:12)

3) *Riversible* (kembali asal)

Kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan teratur dengan takaran yang tepat (Djoko Pekik, 2004:12).

**e. Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani**

Menurut buku guru kelas VII SMP/Mts (2013:210-211), manfaat melakukan latihan kebugaran jasmani secara teratur dan benar dalam jangka waktu yang cukup adalah sebagai berikut,

1) Menurunkan berat badan dan mencegah obesitas

Selain karena zat-zat makanan atau energi berlebih yang tertimbun di dalam tubuh, kegemukan dan obesitas juga bisa terjadi karena tubuh kurang beraktivitas. Itu sebabnya olahraga merupakan salah satu cara menggerakkan tubuh dalam upaya menurunkan berat badan atau menjaga berat badan agar tidak gemuk, apalagi obesitas.

2) Mencegah penyakit jantung

Manfaat latihan kebugaran jasmani juga untuk mencegah penyakit jantung. Keika tubuh berolahraga aliran darah dari jantung ke seluruh tubuh dan dari seluruh tubuh ke jantung menjadi lebih cepat daripada saat tubuh diam. Pada saat itu otot-otot jantung berkontraksi dengan baik. Semakin

sering otot jantung dilatih (dengan olahraga), semakin baik pula kinerjanya. Itu artinya, jantung akan terhindar dari berbagai macam penyakit seperti stroke, serangan jantung, jantung coroner, atau yang lainnya.

3) Mengurangi LDL dan menaikkan HDL

Dalam suatu penelitian disebutkan bahwa jalan kaki atau jogging selama 24 hingga 32 km per minggu mampu menurunkan “lemak jahat” (LDL = *Low Density Lipoprotein*) dan menaikkan “lemak baik” (HDL = *High Density Lipoprotein*).

4) Melindungi dari osteoporosis

Para ahli berpendapat bahwa anak-anak yang banyak bergerak (aktif) akan memiliki tulang yang kuat, sehingga mereka terhindar dari resiko osteoporosis (pengeroposan tulang) ketika sudah dewasa.

5) Meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri

Dalam suatu jurnal psikologi disebutkan bahwa sekecil apapun olahraga bisameningkatkan citra diri dan rasa percaya diri pada pelakunya, itulah manfaat latihan kebugaran jasmani yang tidak sadar kita rasakan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16) bahwa keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (Frequency, Intensit, and time). Frequency adalah unit latihan persatuan waktu, latihan 3-5 kali per minggu. Intensity adalah berat ringannya kualitas latihan 75-85% detak jantung maksimal (DJM), dihitung dengan cara 220-

umur (dalam tahun). Time adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

## 6. Virus Covid-19

Diawal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus corona jenis baru yaitu SARS-CoV-2 dengan penyakitnya yang disebut dengan Coronavirus Disease 19 (COVID-19) (Yuliana, 2020). Diketahui, asal mula virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok. Coronavirus adalah sekumpulan virus dari subfamili Orthocoronavirinae dalam keluarga Coronaviridae dan ordo Nidovirales. Kelompok virus ini yang dapat menyebabkan penyakit pada burung dan mamalia, termasuk manusia. Pada manusia, coronavirus menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang umumnya ringan, seperti pilek, meskipun beberapa bentuk penyakit seperti; SARS, MERS, dan COVID-19 sifatnya lebih

### a. Epidemiologi

Sejak kasus pertama di Wuhan, terjadi peningkatan kasus COVID-19 di China setiap hari dan memuncak diantara akhir Januari hingga awal Februari 2020. Awalnya kebanyakan laporan datang dari Hubei dan provinsi di sekitar, kemudian bertambah hingga ke provinsi-provinsi lain dan seluruh China. Tanggal 30 Januari 2020, telah terdapat 7.736 kasus terkonfirmasi COVID-19 di China, dan 86 kasus lain dilaporkan dari berbagai negara seperti Taiwan, Thailand, Vietnam, Malaysia, Nepal, Sri

Lanka, Kamboja, Jepang, Singapura, Arab Saudi, Korea Selatan, Filipina, India, Australia, Kanada, Finlandia, Prancis, dan Jerman (Yuliana, 2020).

COVID-19 pertama dilaporkan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 sejumlah dua kasus. Menurut Satuan Tugas Penanganan COVID-19, data 15 Agustus 2020 menunjukkan kasus yang terkonfirmasi berjumlah 137.468 kasus dan 6.071 kasus kematian. Per 15 Agustus 2020, terdapat 20.730.456 kasus dan 751.154 kematian di seluruh dunia (WHO, 2020).

#### **b. Manifestasi Klinis**

Manifestasi klinis pasien COVID-19 memiliki spektrum yang luas, mulai dari tanpa gejala (asimtomatik), gejala ringan, pneumonia, pneumonia berat, ARDS, sepsis, hingga syok sepsis. Sekitar 80% kasus tergolong ringan atau sedang, 13,8% mengalami sakit berat, dan sebanyak 6,1% pasien jatuh ke dalam keadaan kritis. Berapa besar proporsi infeksi asimtomatik belum diketahui. Viremia dan *viral load* yang tinggi dari swab nasofaring pada pasien yang asimtomatik telah dilaporkan.

Gejala ringan didefinisikan sebagai pasien dengan infeksi akut saluran napas atas tanpa komplikasi, bisa disertai dengan demam, *fatigue*, batuk (dengan atau tanpa sputum), anoreksia, malaise, nyeri tenggorokan, kongesti nasal, atau sakit kepala. Pasien tidak membutuhkan suplementasi oksigen. Pada beberapa kasus pasien juga mengeluhkan diare dan muntah seperti terlihat. Pasien COVID-19 dengan pneumonia berat ditandai dengan demam, ditambah salah satu dari gejala: (1) frekuensi pernapasan >30x/menit (2) distres pernapasan berat, atau (3) saturasi oksigen 93%

tanpa bantuan oksigen. Pada pasien geriatri dapat muncul gejala-gejala yang atipikal.

Sebagian besar pasien yang terinfeksi SARS-CoV-2 menunjukkan gejala-gejala pada sistem pernapasan seperti demam, batuk, bersin, dan sesak napas. Berdasarkan data 55.924 kasus, gejala tersering adalah demam, batuk kering, dan *fatigue*. Gejala lain yang dapat ditemukan adalah batuk produktif, sesak napas, sakit tenggorokan, nyeri kepala, mialgia/artralgia, menggigil, mual/muntah, kongesti nasal, diare, nyeri abdomen, hemoptisis, dan kongesti konjungtiva.<sup>21</sup> Lebih dari 40% demam pada pasien COVID-19 memiliki suhu puncak antara 38,1-39°C, sementara 34% mengalami demam suhu lebih dari 39°C.

Perjalanan penyakit dimulai dengan masa inkubasi yang lamanya sekitar 3-14 hari (median 5 hari). Pada masa ini leukosit dan limfosit masih normal atau sedikit menurun dan pasien tidak bergejala. Pada fase berikutnya (gejala awal), virus menyebar melalui aliran darah, diduga terutama pada jaringan yang mengekspresi ACE2 seperti paru-paru, saluran cerna dan jantung. Gejala pada fase ini umumnya ringan. Serangan kedua terjadi empat hingga tujuh hari setelah timbul gejala awal. Pada saat ini pasien masih demam dan mulai sesak, lesi di paru memburuk, limfosit menurun. Penanda inflamasi mulai meningkat dan mulai terjadi hiperkoagulasi. Jika tidak teratasi, fase selanjutnya inflamasi makin tak terkontrol, terjadi badai sitokin yang mengakibatkan ARDS, sepsis, dan komplikasi lainnya. (Susilo et al., 2020)

### c. Pencegahan

COVID-19 merupakan penyakit yang baru ditemukan oleh karena itu pengetahuan terkait pencegahannya masih terbatas. Kunci pencegahan meliputi pemutusan rantai penularan dengan isolasi, deteksi dini, dan melakukan proteksi dasar.

#### 1) Vaksin

Salah satu upaya yang sedang dikembangkan adalah pembuatan vaksin guna membuat imunitas dan mencegah transmisi. Saat ini, sedang berlangsung 2 uji klinis fase I vaksin COVID-19. Studi pertama dari *National Institute of Health* (NIH) menggunakan mRNA-1273 dengan dosis 25, 100, dan 250 µg. Studi kedua berasal dari China menggunakan *adenovirus type 5 vector* dengan dosis ringan, sedang dan tinggi. (Susilo et al., 2020)

#### 2) Deteksi dini dan Isolasi

Seluruh individu yang memenuhi kriteria suspek atau pernah berkontak dengan pasien yang positif COVID-19 harus segera berobat ke fasilitas kesehatan. WHO juga sudah membuat instrumen penilaian risiko bagi petugas kesehatan yang menangani pasien COVID-19 sebagai panduan rekomendasi tindakan lanjutan. Bagi kelompok risiko tinggi, direkomendasikan pemberhentian seluruh aktivitas yang berhubungan dengan pasien selama 14 hari, pemeriksaan infeksi SARS-CoV-2 dan isolasi. Pada kelompok risiko rendah, dihimbau melaksanakan pemantauan mandiri setiap

harinya terhadap suhu dan gejala pernapasan selama 14 hari dan mencari bantuan jika keluhan memberat. Pada tingkat masyarakat, usaha mitigasi meliputi pembatasan berpergian dan kumpul massa pada acara besar (*social distancing*). (Susilo et al., 2020).

### 3) Higiene, Cuci Tangan, dan Disinfeksi

Rekomendasi WHO dalam menghadapi wabah COVID-19 adalah melakukan proteksi dasar, yang terdiri dari cuci tangan secara rutin dengan alkohol atau sabun dan air, menjaga jarak dengan seseorang yang memiliki gejala batuk atau bersin, melakukan etika batuk atau bersin, dan berobat ketika memiliki keluhan yang sesuai kategori suspek. Rekomendasi jarak yang harus dijaga adalah satu meter. Pasien rawat inap dengan kecurigaan COVID-19 juga harus diberi jarak minimal satu meter dari pasien lainnya, diberikan masker bedah, diajarkan etika batuk/bersin, dan diajarkan cuci tangan.

Perilaku cuci tangan harus diterapkan oleh seluruh petugas kesehatan pada lima waktu, yaitu sebelum menyentuh pasien, sebelum melakukan prosedur, setelah terpajan cairan tubuh, setelah menyentuh pasien dan setelah menyentuh lingkungan pasien. Air sering disebut sebagai pelarut universal, namun mencuci tangan dengan air saja tidak cukup untuk menghilangkan *coronavirus* karena virus tersebut merupakan virus RNA dengan selubung *lipid bilayer*.

Sabun mampu mengangkat dan mengurai senyawa hidrofobik seperti lemak atau minyak. Selain menggunakan air dan sabun, etanol 62-71% dapat mengurangi infektivitas virus. Oleh karena itu, membersihkan tangan dapat dilakukan dengan *hand rub* berbasis alkohol atau sabun dan air. Berbasis alkohol lebih dipilih ketika secara kasat mata tangan tidak kotor sedangkan sabun dipilih ketika tangan tampak kotor.

Hindari menyentuh wajah terutama bagian wajah, hidung atau mulut dengan permukaan tangan. Ketika tangan terkontaminasi dengan virus, menyentuh wajah dapat menjadi portal masuk. Terakhir, pastikan menggunakan tisu satu kali pakai ketika bersin atau batuk untuk menghindari penyebaran droplet. (Susilo et al., 2020).

#### 4) Mempersiapkan Daya Tahan Tubuh

Terdapat beragam upaya dari berbagai literatur yang dapat memperbaiki daya tahan tubuh terhadap infeksi saluran napas. Beberapa di antaranya adalah berhenti merokok dan konsumsi alkohol, memperbaiki kualitas tidur, serta konsumsi suplemen.

Berhenti merokok dapat menurunkan risiko infeksi saluran napas atas dan bawah. Merokok menurunkan fungsi proteksi epitel saluran napas, makrofag alveolus, sel dendritik, sel NK, dan sistem imun adaptif. Merokok juga dapat meningkatkan virulensi mikroba dan resistensi antibiotika.

Salah satu suplemen yang didapatkan bermanfaat yaitu vitamin D. Suatu meta-analisis dan telaah sistematis menunjukkan bahwa suplementasi vitamin D dapat secara aman memproteksi terhadap infeksi saluran napas akut. Efek proteksi tersebut lebih besar pada orang dengan kadar 25-OH vitamin D kurang dari 25 nmol/L dan yang mengonsumsi harian atau mingguan tanpa dosis bolus. Suplementasi probiotik juga dapat memengaruhi respons imun. Suatu *review* Cochrane mendapatkan pemberian probiotik lebih baik dari plasebo dalam menurunkan episode infeksi saluran napas atas akut, durasi episode infeksi, penggunaan antibiotika dan absensi sekolah. Namun kualitas bukti masih rendah. Terdapat penelitian yang memiliki heterogenitas besar, besar sampel kecil dan kualitas metode kurang baik.

Defisiensi seng juga berhubungan dengan penurunan respons imun. Suatu meta-analisis tentang suplementasi seng pada anak menunjukkan bahwa suplementasi rutin seng dapat menurunkan kejadian infeksi saluran napas bawah akut. (Susilo et al., 2020)

##### 5) Aktivitas Latihan Fisik/Olahraga

Aktivitas olahraga yang cukup atau olahraga ringan dapat dihubungkan dengan kejadian penurunan infeksi penyakit. Aktivitas latihan fisik ringan akan lebih bermanfaat pada fungsi imunitas bila dibanding hanya melakukan aktivitas berupa duduk/tidak

melakukan kegiatan apapun. Perubahan kecil pada parameter kekebalan tubuh mampu menyebabkan terjadinya efek resisten/kebal terhadap penyakit-penyakit ringan, misalnya pada infeksi saluran pernafasan atas. Walaupun demikian, dimungkinkan perubahan dalam skala kecil pada kejadian aspek penurunan parameter imun, dapat memicu reaksi efek anti-inflamasi pada aktivitas olahraga yang ringan melalui sitokin dan/atau penurunan regulasi dari ekspresi *Toll like receptor* (TLR). Sitokin dan TLR berfungsi sebagai mediator imun yang bermanfaat pada tingkat kesehatan dalam waktu jangka panjang. (Sukendra, 2015)

#### **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dias Anggardi Perbowo pada jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya dengan judul “Minat Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 2 Buduran” yang memperoleh hasil atau nilai  $r_{xy}$  98,7 dan terdapat hubungan yang signifikan antara minat dengan futsal.
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bekti Setia Ningsih pada jurusan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul “Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Pemain Futsal” yang memperoleh hasil atau nilai  $r_{xy}$  0,688  $p < 0.000$  ( $p < 0.01$ ) dan terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan futsal.

3. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Novi Susanti pada jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung dengan judul “Hubungan Minat dan Motivasi dengan Hasil Keterampilan Sepak Bola” yang memperoleh hasil atau nilai  $r_{xy}$  0,681 dan terdapat hubungan yang signifikan antara minat dan motivasi dengan hasil keterampilan futsal.

## **B. Kerangka Pikir**

Sehat adalah suatu keadaan berupa kesehatan fisik, mental dan sosial secara penuh dan bukan semata-mata berupa absensinya penyakit atau keadaan lemah tertentu (Siti Sundari, 2005:1). Apalagi yang terjadi pada saat ini, menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar sangatlah penting untuk diperhatikan agar mengurangi penambahan pasien pengidap virus covid-19. Jika seorang sedang sakit atau dalam kondisi yang tidak sehat baik jasmani maupun rohani maka seseorang tersebut akan cenderung malas untuk melakukan aktivitas. Maka kesehatan dalam tubuh perlu dijaga setiap waktu supaya mendapat kondisi tubuh yang selalu bugar dan tidak cepat lelah dalam beraktivitas.

Dalam melakukan berbagai macam aktivitas tentunya semua itu didasari karena adanya minat dan motivasi untuk melakukannya. Menurut Slameto (2010:180) minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa ketertarikan pada suatu hal atau aktivitas, tanpa ada yang menyuruh. Minat pada dasarnya adalah penerimaan akan suatu hubungan antara diri sendiri dengan

sesuatu dari luar diri. Semakin kuat atau dekat hubungan tersebut, semakin besar minat. Dalam keadaan ini masyarakat perlu adanya minat agar terlaksananya aktivitas yang diinginkan.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei. Rancangan desain yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian deskriptif dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala menurut keadaan apa adanya pada saat penelitian. Penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan apa adanya minat santri bimbingan islam untuk melakukan aktivitas olahraga selama covid 19.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Wisma Bimbingan Islam yang beralamat di Gang Kana No.7, Karangasem Baru dan Gang Dahlia No.7, Karangasem, Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan September 2020.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi santri wisma bimbingan islam sebanyak 27 santri. Subyek penelitian ini menggunakan seluruh populasi yaitu 27 santri.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2002: 96). Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah minat santri wisma dalam melakukan aktivitas fisik selama masa covid 19. Jadi, definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah tinggi rendahnya minat seseorang untuk melaksanakan suatu aktivitas

dengan senang hati tanpa adanya paksaan selama masa covid 19 yang diukur menggunakan angket melalui *google forms*.

## E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

### 1. Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat bantu dan fasilitas yang digunakan dalam proses pengambilan data sehingga akan lebih mudah dan sistematis dalam melakukan pengolahan data.

Instrumen yang digunakan berupa angket terdiri dari pernyataan positif dan negative. Agar data yang diperoleh dalam penelitian berupa data kuantitatif maka setiap butir jawaban diberi skor dalam bentuk skala Linkert yang telah dimodifikasi dengan alternative jawaban sebagai berikut:

**Tabel 3. 1 Skala Skor**

Butir (+)	Butir (-)
Sangat setuju, diberi skor 3	Sangat setuju, diberi skor 0
Setuju, diberi skor 2	Setuju, diberi skor 1
Kurang setuju, diberi skor 1	Kurang setuju, diberi skor 2
Tidak setuju, diberi skor 0	Tidak setuju, diberi skor 3

- a. Pengujian validitas dan reliabilitas

Uji validitas dan uji reliabilitas dilakukan pada 27 santri Wisma Muslim Yayasan Pendidikan Islam Al-Atsari dengan mengirimkan link *google form* yang berisi 25 item pertanyaan. Uji validitas instrumen menggunakan rumus *pearson product moment* dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil uji validitas yang terdiri dari 25 item hanya 17 item pertanyaan yang menunjukkan hasil nilai koefisien korelasi 0.388, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian dengan 17 item pertanyaan ini valid. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, hasil uji reliabilitas pada kuisisioner diperoleh nilai reliabilitas  $0.827 > 0,7$ , sehingga instrumen ini dapat dinyatakan sudah reliabel untuk digunakan.

Setelaah dilakukan uji coba validitas diperoleh kisi-kisi instrument yang valid, kisi-kisi tersebut sebagai berikut:

**Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kuesioner**

<b>Kontrak</b>	<b>Indikator</b>	<b>Butir (+)</b>	<b>Butir (-)</b>
Minat Santri Bibingan Islam Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga Selama Masa Covid 19	Perasan Senang	1, 2, 4, 5	3
	Aktivitas Kegiatan	6, 7, 8, 11	9, 10
	Kesehatan	12, 13, 15, 16, 17	14

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah yang paling utama dalam melakukan penelitian, sebab tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data. Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data tentang minat santri wisma bimbingan islam untuk melakukan aktivitas olahraga selama pandemic covid 19. Pada penelitian ini, peneliti mengambil data dengan menggunakan kuisisioner (angket) dan melalui *google form*. Pada tahap pelaksanaan peneliti menjelaskan terkait penjelasan penelitian kepada responden. Setelah responden menyetujui, peneliti membagikan link *google form* yang berisi kuisisioner kepada responden. Pembagian kuisisioner ini tidak dilakukan pada waktu khusus. Kemudian peneliti melakukan analisa dan pengolahan terhadap data yang sudah terkumpul, membahas, dan menyimpulkan hasil dari penelitian.

### **3. Analisis Data**

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat, yang bertujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan karakteristik variable penelitian tentang minat santri bimbingan islam untuk melakukan aktivitas olahraga selama masa covid 19. Langkah analisis data dimulai dengan merapikan dan menggolongkan data, sehingga lebih mudah untuk diteliti lebih lanjut. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data melalui tahapan *editing*, *coding*, *skoring*, *tabulating*, dan *analiting* dengan penguraian sebagai berikut:

#### **a. *Editing***

Angket dari lapangan harus dilakukan penyuntingan (*editing*) terlebih dahulu. Secara umum editing adalah merupakan kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuisioner tersebut.

b. *Coding*

Setelah kuisioner diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean (*coding*), yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

Pada pengategorian data, akan ditentukan terlebih dahulu kategori fungsi manajemen berdasarkan acuan klasifikasi kategori dengan limat sekala (Anas Sudijono, 2011: 453).

**Tabel 3. 3 Pengkategorian Skor**

No	Kategori	Rumus
1.	Sangat Rendah	$X < (M_i - 1,5S)$
2.	Rendah	$M - 1,5 SD \leq X \leq M - 0,5 SD$
3.	Sedang	$M - 0,5 SD \leq X \leq M + 0,5 SD$
4.	Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X \leq M + 1,5 SD$
5.	Sangat Tinggi	$M + 1,5 SD < X$

c. *Tabulating*

Merupakan proses pemasukan data dari hasil penelitian ke dalam table sesuai dengan kriteria.

d. *Analiting*

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat. Hasil analisa data pada penelitian ini akan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan persentase.



## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei, sehingga dalam penelitian ini tidak memerlukan hipotesis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui minat santri wisma bimbingan islam untuk melakukan aktivitas olahraga selama masa covid 19. Berikut ini akan dideskripsikan secara keseluruhan maupun deskripsi berdasarkan fungsi yang menjadi dasar minat santri dalam melakukan aktivitas fisik olahraga di masa covid 19.

Minat santri dalam melakukan aktivitas fisik olahraga di masa covid 19 secara keseluruhan diukur dengan menggunakan angket yang terdiri dari 17 pernyataan. Hasil penelitian dari 27 responden dalam hal ini nantinya akan dimasukkan dalam tabel penilaian. Data keseluruhan yang diperoleh dari responden adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 1 Data Skor yang Diperoleh dari sampel**

N	27
Rata-rata	55,4
Nilai Maks	74
Nilai Min	33
Median	54
Modus	49
Standar Deviasi	9,9

Berdasarkan data yang diperoleh dari minat santri dalam melakukan aktivitas fisik olahraga selama pandemi covid 19 masuk dalam kategori sangat tinggi ( $40,5 < X$ ) dengan nilai rata-rata 55,4.

Selanjutnya dikategorikan menjadi 5 kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah berdasarkan mean dan standar deviasi. Mengacu pada kategorisasi kecenderungan tersebut, maka distribusi frekuensi minat santri dalam melakukan aktivitas olahraga selama pandemic covid 19 berdasarkan tanggapan subjek penelitian dapat diketahui.

**Tabel 4. 2 Distribusi Minat Melakukan Aktivitas Fisik Olahraga Selama Masa Covid 19**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$40,5 < X$	Sangat Tinggi	26	96,3
2	$31,5 < X \leq 40,5$	Tinggi	1	3,7
3	$22,5 < X \leq 31,5$	Sedang	0	0
4	$13,5 < X \leq 22,5$	Rendah	0	0
5	$X \leq 13,5$	Sangat Rendah	0	0
		Total	27	100

Dari tabel di atas diperoleh minat santri wisma bimbingan islam dalam melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19 sebanyak 1 santri (3,7%) memiliki minat melakukan olahraga dengan kategori tinggi dan sebanyak 26 santri (96,3%) memiliki minat melakukan olahraga dengan kategori sangat tinggi.

**Tabel 4. 3 Distribusi Minat Melakukan Aktivitas Fisik Olahraga Selama Masa Covid 19 Dengan Kategori Perasaan**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
----	----------------	----------	-----------	------------

1	$11,25 < X$	Sangat Tinggi	8	29,6
2	$8,75 < X \leq 11,25$	Tinggi	14	51,9
3	$6,25 < X \leq 8,75$	Sedang	4	14,8
4	$3,75 < X \leq 6,25$	Rendah	1	3,7
5	$X \leq 3,75$	Sangat Rendah	0	0
		Total	27	100

Dari tabel di atas diperoleh minat santri wisma bimbingan islam dalam melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19 sebanyak 1 santri (3,7%) memiliki minat melakukan olahraga dengan kategori rendah, sebanyak 4 santri (14,8%) dengan kategori sedang, sebanyak 14 santri (51,9%) dengan kategori tinggi, dan sebanyak 8 santri (29,6%) memiliki minat melakukan olahraga dengan kategori sangat tinggi.

**Tabel 4. 4 Distribusi Melakukan Aktivitas Fisik Olahraga Selama Masa Covid 19 Dengan Kategori Aktivitas & Kegiatan**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$13,5 < X$	Sangat Tinggi	12	44,4
2	$10,5 < X \leq 13,5$	Tinggi	13	48,1
3	$7,5 < X \leq 10,5$	Sedang	2	7,4
4	$4,5 < X \leq 7,5$	Rendah	0	0
5	$X \leq 4,5$	Sangat Rendah	0	0
		Total	27	100

Dari tabel di atas diperoleh minat santri wisma bimbingan islam dalam melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19 sebanyak 2 santri (7,4%) memiliki minat melakukan olahraga dengan kategori sedang, sebanyak 13 santri

(48,1%) dengan kategori tinggi, dan sebanyak 12 santri (44,4%) memiliki minat melakukan olahraga dengan kategori sangat tinggi.

**Tabel 4. 5 Distribusi Minat Melakukan Aktivitas Fisik Olahraga Selama Masa Covid 19 Dengan Kategori Kesehatan**

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$13,5 < X$	Sangat Tinggi	8	29,6
2	$10,5 < X \leq 13,5$	Tinggi	14	51,9
3	$7,5 < X \leq 10,5$	Sedang	3	11,1
4	$4,5 < X \leq 7,5$	Rendah	2	7,4
5	$X \leq 4,5$	Sangat Rendah	0	0
		Total	27	100

Dari tabel di atas diperoleh minat santri wisma bimbingan islam dalam melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19 sebanyak 2 santri (7,4%) memiliki minat melakukan olahraga dengan kategori rendah, sebanyak 3 santri (11,1%) dengan kategori sedang, sebanyak 14 santri (51,9%) dengan kategori tinggi, dan sebanyak 8 santri (29,6%) memiliki minat melakukan olahraga dengan kategori sangat tinggi.

## B. Pembahasan

Pandemi COVID-19 adalah faktor yang mengubah hidup santri yang memengaruhi dalam semua aspek rutinitas harian mereka. Pandemic virus corona juga dapat menurunkan tingkat aktivitas fisik, yang telah dikaitkan dengan tingkat kelangsungan hidup yang buruk (Carvalho et al., 2020). Tidak mungkin untuk memprediksi kapan pandemic mereda dan ada kemungkinan

bahwa menjaga jarak fisik akan menjadi bagian penting dari kehidupan dimasa mendatang (Colley et al., 2020).

Minat santri dalam penelitian tentang minat dalam melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19 meneliti tentang keinginan santri yang dipengaruhi oleh perasaan senang, aktivitas dan kegiatan, serta kesehatan. Dengan minat yang tinggi santri akan terdorong untuk mencapai sasaran dan tujuannya karena yakin dan sadar akan manfaatnya. Bagi santri minat ini sangat penting karena dapat menggerakkan perilaku santri ke arah positif sehingga mampu menjaga imunitas tubuhnya selama masa covid 19.

Aktivitas fisik menjadi factor kunci untuk membantu populasi agar lebih dapat mentolerin periode pandemic baik di tingkat mental maupun fisik. Latihan fisik seperti olahraga telah terbukti dapat mengurangi stress pasca trauma, gangguan stress akut, kelelahan, kelelahan emosional, mudah tersinggung dan gangguan mental serta trauma lainnya yang terlihat pada orang-orang yang menjalani karantina akibat covid 19. Latihan fisik ini juga sebagai pengobat yang hemat biaya. (Amatriani et al., 2020).

Minat merupakan faktor yang berfungsi menimbulkan dan mendasari untuk melakukan aktivitas fisik olahraga. Seorang yang tinggi minatnya akan semangat untuk melakukan aktivitas fisik olahraga sedangkan orang yang rendah minatnya akan malas untuk melakukan aktivitas fisik olahraga. Olah raga yang teratur dan tepat memiliki manfaat untuk umur yang lebih panjang dan dapat mengurangi penyakit kardiovaskuler karena tekanan darah rendah, kolesterol dan

sebagainya. Orang yang sehat memiliki system pernapasan yang baik untuk pengiriman oksigen kesemua jaringan karena jumlahnya empat kali lipat lebih banyak dibandingkan orang yang tidak sehat (Shalaby et al., 2020).

Dari hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan bahwa minat santri wisma bimbingan islam dalam melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19 diketahui bahwa santri yang memiliki minat sangat tinggi sebanyak 26 (96,3%) santri, tinggi sebanyak 1 (3,7%) santri, dan 0 (0%) santri mempunyai minat sedang, rendah dan sangat rendah. Pembahasan masing-masing kategori terkait minat santri wisma bimbingan islam dalam melakukan aktivitas fisik selama masa covid 19 berikut penjabarannya:

#### 1. Perasaan Senang

Kategori perasaan senang yang terdapat pada santri wisma bimbingan islam yang melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19 tinggi. Dengan ini berarti santri wisma bimbingan islam mempunyai minat yang tinggi dalam melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19. Menurut penelitian Brand et al., 2020 mereka yang jarang berolahraga sebelum lockdown cenderung akan melakukan olahraga dan mereka yang sering berolahraga sebelumnya akan cenderung untuk mempertahankannya. Orang yang berolahraga hampir setiap hari selama pandemi ini memiliki suasana hati terbaik, sedangkan yang mengurangi frekuensi olahraga mereka selama masa pandemi memiliki suasana hati yang lebih buruk.

Penelitian Andarasari (2018) mengatakan bahwa melakukan aktifitas fisik olahraga dapat mengurangi stress dikarenakan dapat merangsang feel good hormone yaitu endorphin, hormone ini akan memberikan rasa tenang, melepaskan ketegangan, dan mengurangi rasa sakit. Hormone ini dihasilkan selama berolahraga dan akan menggantikan hormone stress serta menjadikan emosi lebih stabil. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam kondisi yang tidak biasa ini juga, memiliki pengaruh yang besar pada manajemen stres menurunkan hormone stress (Domokos et al & Shalaby et al., 2020).

## 2. Aktivitas dan Kegiatan

Kategori aktivitas dan kegiatan yang terdapat pada santri wisma bimbingan islam yang melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19 tidak jauh berbeda dengan perasaan senang yaitu tinggi.

Situasi pandemic di beberapa wilayah berolahraga diluar ruangan seperti di gym atau berkelompok tidak diperbolehkan (Amatrian et al. 2020). Olahraga berbasis rumahan telah dilaporkan dampak positifnya pada variable fisik maupun psikologis di berbagai populasi klinis. Direkomendasikan oleh WHO bahwa aktifitas fisik sedang dapat dilakukan selama 150 menit atau 75 menit untuk aktivitas fisik dengan intensitas kuat serta dilakukan perminggu. Individu yang aktif bergerak dengan yang tidak aktif bergerak memiliki control yang lebih baik terhadap penyakit penyerta yang beresiko tinggi meningkatkan kerentanan terhadap covid 19 (Dawyer et al., 2020).

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang menghasilkan ekuivalen pengeluaran energy, seperti berjalan ketempat kerja atau melakukan tugas-tugas rumah tangga. Diketahui bahwa 1 metabolik ekuivalen setara dengan metabolisme istirahat atau 1 kkal/ kg/ jam atau konsumsi oksigen 3,5 ml/ kg/ menit (Carvalho et al., 2020).

Pengendalian dan Pencegahan Penyakit merekomendasikan setiap hari aktivitas fisik untuk anak-anak (60 menit / hari) dan dewasa (30 menit / hari). Setiap olahraga dan aktivitas dikategorikan berdasarkan risiko, risiko rendah: olahraga di rumah, sendiri atau dengan anggota rumah, dengan milik dan peralatan yang disterilkan sendiri; risiko sedang: olahraga di depan umum, sendiri atau dengan anggota rumah tangga bersama tidak lebih dari 5 orang (Lim et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan Andarasari 2019 menyatakan bahwa manfaat dari aktivitas olahraga tidak hanya terpusat pada kesehatan jasmani, olahraga ini juga baik manfaatnya bagi kesehatan rohani serta kehidupan sosial individu tersebut karena selain aman, mudah dan murah, olahraga dapat dilakukan kapanpun. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang juga memiliki efek yaitu dapat meningkatkan system kekebalan terhadap virus yang menyerang pernapasan 20-30% (Shalaby et al., 2020).

### 3. Kesehatan

Dilihat dari hasil penelitian bahwa santri wisma bimbingan islam yang melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19 pada indikator kesehatan kategorinya tinggi menjadi frekuensi paling banyak. Ini

menunjukkan bahwasanya santri wisma bimbingan islam sadar akan kesehatan dirinya dengan cirinya aktif melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19. Aktivitas fisik seperti olahraga selalu penting untuk hasil kesehatan dan hidup aktif dan sehat sangat penting selama masa pandemic karena dapat membantu menjaga kesehatan fisik mereka (Colley et al., 2020).

Individu yang lebih aktif melakukan aktifitas fisik akan memiliki resiko gangguan kesehatan dan kematian yang lebih rendah dibandingkan seseorang yang suka menjalankan pola hidup santai (Nugraha dkk., 2019). Berolahraga dilingkungan privat seperti rumah sendiri dengan ventilasi yang baik cocok untuk terhindar dari virus covid 19 (Shalaby et al., 2020).

Aktifitas fisik seperti olahraga telah terbukti bermanfaat dalam memperbaiki kondisi klinis yang paling sering terkait covid-19. Aktifitas fisik berkontribusi pada pengurangan resiko kardiovaskuler secara keseluruhan, serta merompak hipertofi ventrikel kiri (Dawyer et al., 2020). Program latihan berbasis rumah pada masa pandemi COVID-19 efektif dalam mempromosikan manfaat kesehatan (Pinto et al., 2020)

Berdasarkan uraian di atas ketiga kategori tersebut yaitu kategori perasaan senang, kategori aktivitas, dan kategori kesehatan menunjukkan tingkatan frekuensi terbanyak yaitu pada tingkatan tinggi. Ini menunjukkan bahwasanya santri wisma bimbingan islam aktif dan senang dalam melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19 guna menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas pada tubuh supaya tidak mudah terjangkit bakteri dan virus.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh minat santri wisma bimbingan islam dalam melakukan aktivitas fisik olahraga selama masa covid 19 pada indikator perasaan senang, aktivitas dan kegiatan, serta indikator kesehatan masuk dalam kategori tinggi, untuk keseluruhan indikator masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 26 santri (96,3%).

#### B. Keterbatasan Penelitian

Pelaksana penelitian yang dilakukan oleh peneliti tidak lepas dari berbagai keterbatasan. Maka penelitian perlu memaparkan beberapa hal yang terkait dengan keterbatasan penelitian yang dilaksanakan, antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya berdasarkan hasil isian angket berupa *google forms* yang berupa pernyataan-pernyataan sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang obyektif dalam proses pengisian angket. Selain itu, dalam pengisian angket juga dipengaruhi responden sendiri seperti kejujuran dan kemauan menjawab dalam sebenar-benarnya.
2. Dalam pengujian uji validitas dan reliabilitas instrumen terdapat item yang gugur dan penelitian tidak memperbaiki dan menggantinya melainkan menghilangkan item yang gugur dikarenakan keterbatasan waktu.
3. Hasil penelitian ini hanya dapat digunakan penelitian ini saja, sehingga tidak dapat digunakan penelitian lain.

### C. Saran

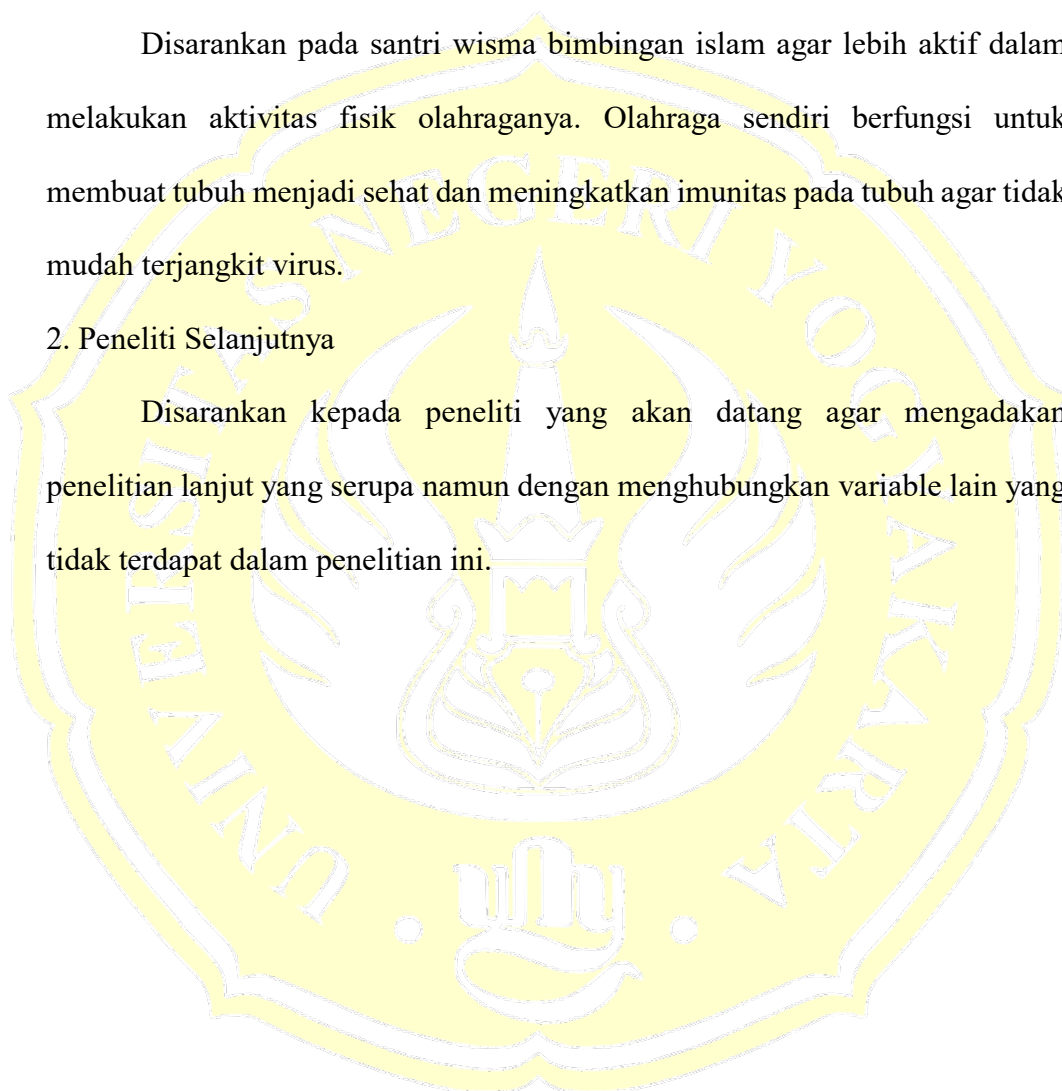
Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa pandangan penelitian yang sekiranya dapat dijadikan saran bagi santri wisma dan peneliti yang akan datang, sebagai berikut:

#### 1. Santri Wisma Bimbingan Islam

Disarankan pada santri wisma bimbingan islam agar lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik olahraganya. Olahraga sendiri berfungsi untuk membuat tubuh menjadi sehat dan meningkatkan imunitas pada tubuh agar tidak mudah terjangkit virus.

#### 2. Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti yang akan datang agar mengadakan penelitian lanjut yang serupa namun dengan menghubungkan variable lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahman Shaleh & Muhib Abdul Wahab. 2004. *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Prenanda Media
- Amatriain-Fernández, S., Murillo-Rodríguez, E. S., Gronwald, T., Machado, S., & Budde, H. (2020). Benefits of physical activity and physical exercise in the time of pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S264.
- Andalasari, R., & Bl, A. B. (2018). Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta Iii. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 179-191.
- Atikah Proverawati dan Eni Rahmawati. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta. Noha Medika.
- Brand, R., Timme, S., & Nosrat, S. (2020). When pandemic hits: Exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 11, 2391.
- Carvalho, V. O., & Gois, C. O. (2020). COVID-19 pandemic and home-based physical activity. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, 8(8), 2833-2834.
- Dwyer, M. J., Pasini, M., De Dominicis, S., & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(7), 1291.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2008. *Psikologi Belajar*. (Edisi 2). Jakarta: Rineka Cipta
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Alfabeta
- Domokos, C., Domokos, M., Mirică, S. N., Negrea, C., Bota, E., & Nagel, A. (2020). Being a student at the Faculty of Sports and Physical Education in COVID-19 Pandemic times-A moment in life. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 13(24), 45-50.
- Hikmatiar, E. et. all. (2020). Konsep Tafakkur Dalam Alquran Dalam Menyikapi Coronavirus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar'i*, 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15048>
- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Alfabeta
- Irianto, Djoko Pekik. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. ANDI
- Koentjaraningrat. 2009. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo

Persada.

Lampiran Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Th.2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional

Lim, M. A., & Pranata, R. (2020). Sports activities during any pandemic lockdown. *Irish Journal of Medical Science (1971-),* 1-5

Muhamad Murni dan Yudha M.S. 2000. *Pendidikan Rekreasi.* Dekdikbud

Mutohir, Toho Cholik dan Ali Maksun, 2007. *Sport Development Index.* Kemenpora

Mutohir, Toho Cholik dkk. 2011. *Berakaracter dengan berolahraga berolahraga dengan berakaracter.* sport media.

Pinto, A. J., Dunstan, D. W., Owen, N., Bonfá, E., & Gualano, B. (2020). Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Nature Reviews Rheumatology,* 1-2.

Prasetya Nugraha, E. K. A. (2019). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah Ii Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga,* 7(2)

Rusli Lutan. 2003. *Menuju Sehat Bugar.* Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas

Sardiman A.M, 2006. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar.* Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Shalaby, M., Sakoury, M., Rabei, M., Alzayani, A., & Ahmed, M. S. (2020). Covid-19 Pandemic Era. *Aegaeum,* 6(22), 8.

Sharkey, Brian J. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan.* Jakarta: PT. Rineka Cipata Siti

Sundari. 2005. *Kesehatan Mental dalam Kehidupan.* Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Slameto. 2010 *Belajar dan Faktor-faktor yang mempengaruhinya* (edisi revisi). Jakarta : PT. Rineka Cipta

Soetrisno dan Rita Hanafie. 2007. *Filsafat Ilmu dan Metodologi Penelitian.*

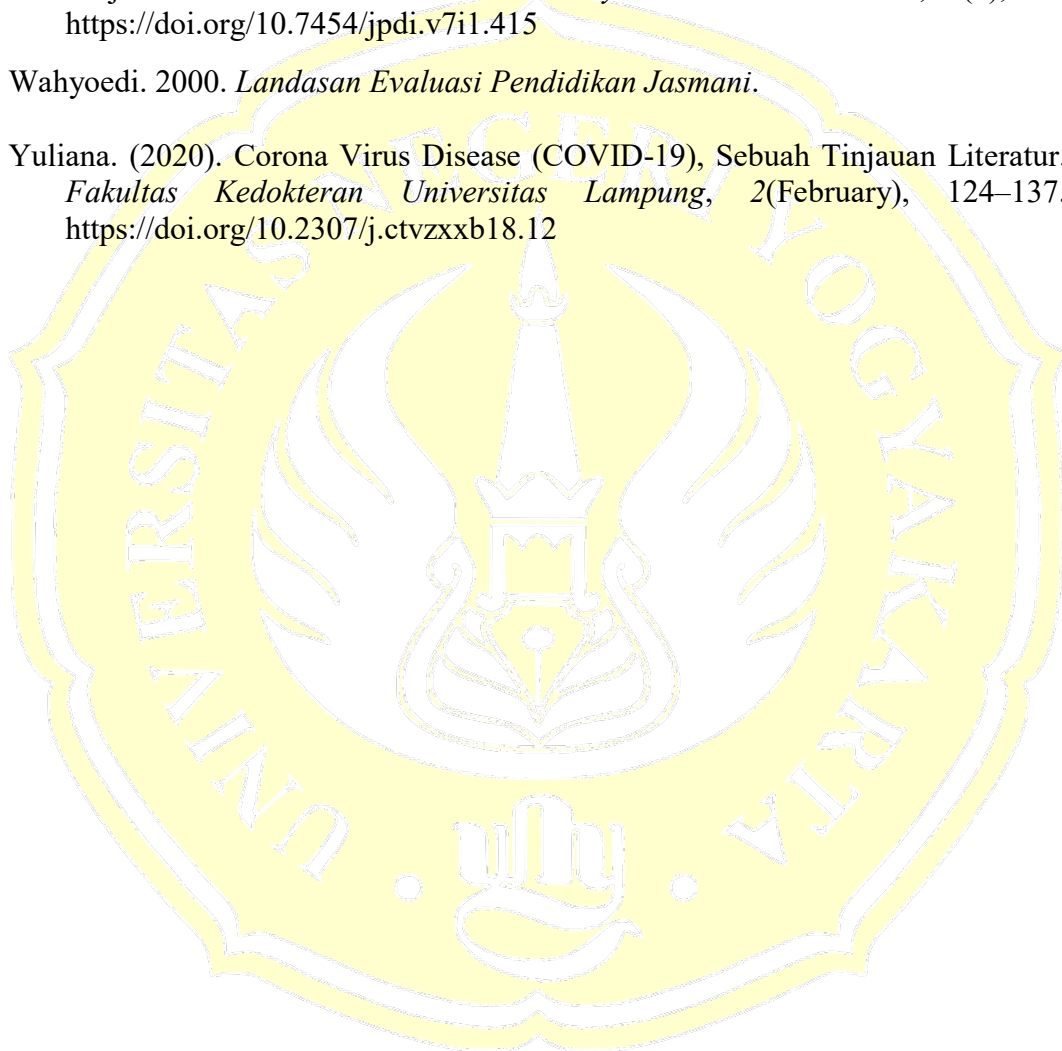
Yogyakarta : ANDI

Sugiyono, 2010. *Metode penelitian pendidikan.* Alfabeta

Suharsimi, Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta : Rineka Cipta.

Sumardi Suryabrata. 2010. *Psikologi Pendidikan.* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada

- Sukendra, D. M. (2015). Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue. *Efek Olahraga Ringan Pada Fungsi Imunitas Terhadap Mikroba Patogen : Infeksi Virus Dengue*, 5(2), 57–65. <https://doi.org/10.15294/miki.v5i2.7890>
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>
- Wahyoedi. 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*.
- Yuliana. (2020). Corona Virus Disease (COVID-19), Sebuah Tinjauan Literatur. *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*, 2(February), 124–137. <https://doi.org/10.2307/j.ctvzxxb18.12>



## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

#### ANGKET PENELITIAN

#### MINAT SANTRI BIBINGAN ISLAM UNTUK MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA SELAMA MASA COVID 19

##### 1. Nama Responden:

##### ➤ Petunjuk Pengisian:

1. Pilih salah satu jawaban dengan memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom jawaban yang sudah tersedia
2. Angket ini bertujuan untuk mengetahui minat santri dalam melakukan aktivitas olahraga di wisma bimbingan islam
3. Jawaban setiap pernyataan sesuai dengan pendapat dan keadaan anda yang sebenar benarnya

Pilihan Jawaban:

**SS** : Sangat Setuju

**KS** : Kurang Setuju

**S** : Setuju

**TS** : Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1.	Media sangat membantu saya melakukan olahraga selama masa covid-19				
2.	Melakukan aktivitas selama masa covid-19 adalah kegiatan yang menghilangkan kejenuhan				
3.	Saya merasa tidak senang melakukan aktivitas olahraga selama masa covid-19				

4. Saya merasa ada kepuasan tersendiri ketika melakukan aktivitas olahraga selama masa covid-19
5. Saya merasa senang ketika saya bias rutin melakukan aktivitas olahraga selama masa covid-19
6. Aktivitas olahraga merupakan kegiatan yang tepat untuk mengisi waktu luang pada saat masa covid-19
7. Aktivitas olahraga selama masa covid-19 adalah kegiatan yang dapat memberikan dampak positif pada diri saya
8. Aktivitas olahraga selama masa covid-19 dapat meningkatkan imunitas tubuh saya
9. Saya tidak melakukan aktivitas olahraga selama masa covid-19 karena tidak membutuhkannya
10. Aktivitas olahraga selama masa covid-19 hanya membuang waktu saya
11. Saya melakukan aktivitas olahraga selama masa covid-19 agar badan menjadi sehat
12. Saya melakukan aktivitas olahraga selama masa covid-19 agar organ-organ tubuh berfungsi secara optimal
13. Saya tidak suka aktivitas olahraga selama masa covid-19 karena bias menyebabkan kelelahan yang sangat berarti
14. Saya melakukan aktivitas olahraga selama masa covid-19 diharapkan imunitas tubuh saya menjadi lebih baik
15. Saya merasa aktivitas olahraga selama masa covid-19 merupakan kebutuhan sehingga saya melakukannya

- Kurangnya informasi terkait aktivitas
16. olahraga selama masa covid-19 saya malas melakukan aktivitas olahraga
  17. Saya melakukan aktivitas olahraga selama masa covid-19 supaya terhindar dari virus covid-19



Lampiran 2. Hasil Olah CVI

	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	TOTAL
X1	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	1	0,19853	0,00246	0,00306	0,00311	0,00301	0,00305	0,00305	0,00301	0,00318	0,00337	0,326	0,501(**)	0,261	0,046	0,105	0,013	0,261	0,066	0,391(*)	0,033	0,116	0,216	0,150	0,209
X2	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	0,19853	1	0,00305	0,00310	0,00304	0,00302	0,00301	0,00301	0,00330	0,00302	0,00317	0,143	0,025	0,040	0,124	0,124	0,205	0,303	0,190	0,196	0,062	0,000	0,140	0,199	0,089
X3	Pears on Correlation Sig. (2-tailed) N	0,00255	0,00305	1	0,00327	0,00335	0,00304	0,00318	0,00330	0,453(*)	0,00318	0,00300	0,089	0,387	0,072	0,155	0,155	0,177	0,355	0,449(*)	0,052	0,177	0,465(*)	0,278	0,184	0,422(*)
X4	Pears on Correlation	0,00300	0,00305	0,00270	1	0,00336	0,00313	0,00335	0,00335	0,00306	0,00335	0,00300	0,485(*)	0,052	0,197	0,055	0,294	0,309	0,086	0,079	0,263	0,018	0,092	0,034	0,056	0,315

	Sig. (2-tailed)	0,8866	0,7892	0,182	0,074	0,503	0,076	0,073	0,073	0,073	0,076	0,076	1,000	0,012	0,801	0,334	0,789	0,145	0,124	0,677	0,703	0,194	0,932	0,655	0,869	0,785	0,117	
X5	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Pears on Correlation	-	-	-	0,356	0,163	,501(**)	0,055	0,023	0,018	-	0,329	0,012	,546(**)	0,356	0,022	0,198	0,198	0,341	0,304	-	0,245	0,111	0,000	,402(*)	0,055	0,324	
	Sig. (2-tailed)	0,136	0,061	0,080	0,074	0,427	0,009	0,079	0,025	0,036	0,100	0,054	0,004	0,074	0,916	0,333	0,333	0,089	0,131	0,748	0,228	0,590	1,000	0,042	0,788	0,106		
X6	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	Pears on Correlation	-	0,040	0,026	0,137	0,163	0,137	0,035	0,020	0,036	-	,432(*)	0,258	,458(*)	0,387	0,303	,434(*)	-	,632(**)	,441(*)	-	,471(*)	0,303	0,187	,494(*)	,598(**)		
	Sig. (2-tailed)	0,561	0,845	0,019	0,503	0,427	0,503	0,073	0,032	0,069	0,095	0,027	0,203	0,019	0,051	0,132	0,027	0,522	0,001	0,024	0,562	0,015	0,132	0,360	0,010	0,001		
X7	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
	Pears on Correlation	-	0,001	0,004	0,354	,501(**)	0,137	0,034	,35(**)	0,098	,458(*)	0,131	,435(*)	0,264	0,137	0,135	0,025	,426(*)	,435(*)	0,035	0,072	0,093	0,245	0,379	0,025	,460(*)		
	Sig. (2-tailed)	0,949	0,905	0,083	0,076	0,009	0,503	0,083	0,005	0,063	0,019	0,052	0,027	0,193	0,503	0,905	0,030	0,026	0,866	0,726	0,650	0,227	0,056	0,904	0,018			
X8	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
	Pears on Correlation	0,005	0,019	0,018	0,358	0,055	0,347	0,141	,484(**)	0,347	,478(*)	0,105	0,217	0,202	0,185	0,019	0,298	,512(**)	,406(*)	0,188	-	0,257	0,039	,460(*)	,619(**)			

	Sig. (2-tailed)	0,790	0,926	0,371	0,073	0,073	0,083	0,036	0,002	0,083	0,014	0,609	0,287	0,321	0,366	0,926	0,140	0,007	0,040	0,358	0,724	0,208	0,848	0,018	0,001
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
X9	Pears on Correlation	0,055	0,019	0,030	0,035	0,233	0,535	0,414	0,231	0,706	0,028	0,379	0,405(*)	0,202	0,185	0,019	0,657(**)	0,357	0,406(*)	-0,231	0,243	0,255	0,039	0,234	0,633(**)
	Sig. (2-tailed)	0,790	0,926	0,371	0,073	0,073	0,083	0,036	0,002	0,083	0,014	0,609	0,287	0,321	0,366	0,926	0,140	0,007	0,040	0,358	0,724	0,208	0,848	0,018	0,001
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
X10	Pears on Correlation	0,015	0,030	0,053	0,006	-0,185	0,092	0,848	0,364	0,309	0,384	-0,047	0,325	0,013	0,309	0,122	0,210	0,362	0,579(**)	-0,006	0,068	0,144	0,098	0,478	0,561(**)
	Sig. (2-tailed)	0,790	0,926	0,371	0,073	0,073	0,083	0,036	0,002	0,083	0,014	0,609	0,287	0,321	0,366	0,926	0,140	0,007	0,040	0,358	0,724	0,208	0,848	0,018	0,001
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
X11	Pears on Correlation	-0,184	0,025	0,018	0,035	0,329	0,458	0,237	0,309	0,193	0,393	0,435	0,444(*)	-0,160	0,294	0,135	0,599(**)	0,286	0,489(*)	0,072	-0,210	0,245	0,212	0,133	0,583(**)
	Sig. (2-tailed)	0,365	0,905	0,036	0,076	0,100	0,019	0,008	0,012	0,004	0,007	0,027	0,023	0,434	0,145	0,512	0,001	0,156	0,011	0,726	0,303	0,227	0,298	0,516	0,002
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
X12	Pears on Correlation	0,033	0,017	0,000	0,000	0,124	0,432	0,478	0,068	0,038	0,393	0,286	0,393(*)	0,108	0,405	0,405	0,314	0,540(**)	0,495(*)	0,244	-0,220	0,267	0,072	0,236	0,543(**)

	Sig. (2-tailed)	0,0600	0,3970	1,0000	1,0000	0,545	0,027	0,523	0,014	0,741	0,053	0,047	0,156	0,047	0,599	0,040	0,040	0,118	0,004	0,010	0,231	0,279	0,187	0,728	0,246	0,004	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
X13	Pears on Correlation	0,326	0,143	0,089	,485(*)	,546(**)	0,258	,435(*)	0,105	0,379	0,047	0,356	1	,616(**)	0,258	0,205	0,089	0,339	0,366	0,313	0,323	0,102	0,357	0,198	0,067	,562(**)	
	Sig. (2-tailed)	0,014	0,487	0,064	0,002	0,004	0,203	0,027	0,069	0,057	0,081	0,027	0,015	0,001	0,203	0,315	0,665	0,091	0,066	0,119	0,108	0,620	0,073	0,331	0,746	0,003	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
X14	Pears on Correlation	,501	0,025	0,0387	0,052	0,356	,458(*)	0,264	0,217	,405(*)	0,325	,449(*)	,393(*)	,616(**)	1	0,160	0,184	0,184	0,266	,458(*)	,419(*)	0,330	0,362	,491(*)	0,015	0,192	,678(**)
	Sig. (2-tailed)	0,009	0,905	0,051	0,080	0,074	0,019	0,033	0,028	0,040	0,010	0,023	0,004	0,001	0,434	0,369	0,369	0,189	0,019	0,033	0,100	0,069	0,011	0,941	0,348	0,000	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
X15	Pears on Correlation	0,261	0,040	0,072	0,197	0,022	0,387	0,013	0,202	0,202	0,013	0,160	0,258	0,160	1	0,222	0,091	0,011	0,387	0,058	0,119	0,346	,404(*)	0,137	0,048	0,304	
	Sig. (2-tailed)	0,198	0,845	0,072	0,334	0,916	0,051	0,053	0,032	0,321	0,094	0,043	0,203	0,434	0,275	0,659	0,958	0,051	0,780	0,562	0,083	0,040	0,503	0,816	0,131		
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
X16	Pears on	0,00	0,155	0,00	0,198	0,303	0,013	0,015	0,018	0,018	0,030	0,029	,405(*)	0,205	0,184	0,222	1	,859(**)	0,252	,434(*)	,611(**)	0,159	0,072	0,325	0,033	,485(*)	,585(**)





X24	Pears on Correlation	-0,216	-0,140	0,278	0,034	-0,402(*)	-0,187	-0,379	0,039	0,039	0,098	0,022	0,072	-0,198	-0,015	0,137	0,033	0,033	-0,109	-0,187	0,324	0,084	0,038	0,268	1	-0,064	0,068
	Sig. (2-tailed)	0,290	0,494	0,0169	0,869	0,042	0,360	0,056	0,848	0,848	0,635	0,298	0,728	0,331	0,941	0,503	0,871	0,871	0,597	0,360	0,107	0,682	0,853	0,186		0,757	0,740
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
X25	Pears on Correlation	0,150	0,199	0,184	0,056	0,055	0,494	0,025	0,460	0,234	0,478	0,133	0,236	0,067	0,192	0,048	0,485(*)	0,485(*)	-0,024	0,584(**)	0,398(*)	0,019	0,063	0,000	0,064	-0,064	0,529(**)
	Sig. (2-tailed)	0,464	0,331	0,367	0,785	0,788	0,010	0,904	0,018	0,250	0,013	0,516	0,246	0,746	0,348	0,816	0,012	0,012	0,908	0,002	0,044	0,928	0,760	1,000	0,757		0,006
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
TOTAL	Pears on Correlation	0,209	0,089	0,422	0,315	0,324	0,598(**)	0,460(*)	0,619(**)	0,633(**)	0,583(**)	0,543(**)	0,543(**)	0,562(**)	0,678(**)	0,304	0,585(**)	0,464(*)	0,394(*)	0,790(**)	0,675(**)	0,245	0,249	0,615(**)	0,068	0,529(**)	1
	Sig. (2-tailed)	0,305	0,666	0,032	0,117	0,106	0,001	0,018	0,001	0,003	0,002	0,004	0,004	0,003	0,000	0,131	0,002	0,017	0,047	0,000	0,000	0,228	0,220	0,001	0,740	0,006	
	N	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Lampiran 3. Hasil Olah Data

#### Statistics

N Valid	27
Missing	0
Mean	55,44
Median	54,00
Mode	49
Std. Deviation	9,940
Minimum	33
Maximum	74

#### Perasaan Senang

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	1	3,7	3,7	3,7
sedang	4	14,8	14,8	18,5
tinggi	14	51,9	51,9	70,4
sangat tinggi	8	29,6	29,6	100,0
Total	27	100,0	100,0	

#### Aktivitas dan Kegiatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sedang	2	7,4	7,4	7,4
tinggi	13	48,1	48,1	55,6
sangat tinggi	12	44,4	44,4	100,0
Total	27	100,0	100,0	

#### Kesehatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	2	7,4	7,4	7,4
sedang	3	11,1	11,1	18,5
tinggi	14	51,9	51,9	70,4
sangat tinggi	8	29,6	29,6	100,0
Total	27	100,0	100,0	

**Total**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tinggi	1	3,7	3,7	3,7
sangat tinggi	26	96,3	96,3	100,0
Total	27	100,0	100,0	

