

TINGKAT MOTIVASI BEROLAHRAGA MAHASISWA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA SELAMA *COVID 19*

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana olahraga  
pada program studi ilmu keolahragaan



Oleh:

Gelara Julian Arba

1603763

PROGRAM STUDI  
ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2020

Gelara Julian Arba, 2020

TINGKAT MOTIVASI BEROLAHRAGA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA SELAMA  
*COVID 19*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

---

---

**Tingkat Motivasi Berolahraga Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia  
Selama *Covid 19***

Oleh  
Gelara Julian Arba  
NIM. 1603763

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Gelara Julian Arba 2020  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2020

Hak cipta dilindungi Undang-Undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak  
ulang, difotocopy, atau dengan cara lainnya tanpa seizin peneliti.

GELARA JULIAN ARBA

TINGKAT MOTIVASI BEROLAHRAGA MAHASISWA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA SELAMA *COVID 19*

Disetujui dan disahkan oleh:

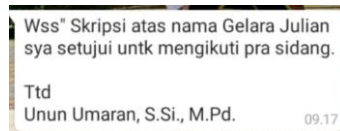
Pembimbing I



Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed.

NIP. 198110192003122001

Pembimbing II

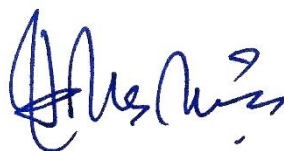


Unun Umaran, S.Si., M.Pd.

NIP. 920200119811212102

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri M.Pd., Ph.D

NIP. 19681220 199802 2 001

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Gelara Julian Arba

NIM : 1603763

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Tingkat Motivasi Berolahraga Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Selama Covid 19**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2020

Yang membuat pernyataan,

Gelara Julian Arba

NIM. 1603763

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas izin-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabatnya dan kita selaku umatnya hingga akhir zaman. Skripsi ini yang berjudul **“Tingkat Motivasi Berolahraga Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Selama Covid 19”**.

Peneliti mengajukan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Adapun tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai **Tingkat Motivasi Berolahraga Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Selama Covid 1.**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, mendukung, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi ini sehingga segala kendala dan kesulitan dalam menyelesaikannya dapat teratasi. Peneliti berharap segala kebaikan tersebut akan dibalas Allah SWT, dengan kebaikan yang berlipat. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca umumnya dan bagi peneliti khususnya. Aamiin yaa Rabbal alamiin.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh*

Bandung, Agustus 2020

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan puji dan syukur panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas berkat rahmat, pertolongan, dan nikmat yang telah diberikan oleh-Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Rasulullah yang mulia Muhammad Sollaahu'alaihi wa salam.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu serta terlibat dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini. Bagian tulisan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Prof. Dr. H. Adang Suherman , M.A selaku Dekan FPOK UPI Bandung yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
- 2) Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI Bandung atas petunjuk dan nasehatnya kepada penulis.
- 3) Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed selaku Dosen Pembimbing akademik dan Dosen Pembimbing I yang telah memberikan waktu, pikiran, tenaga, arahan, dorongan serta memotivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 4) Unun Umaran, S.Si., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II atas segala bimbingan, saran dan nasehatnya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
- 5) A Egi selaku staf tata usaha yang memberikan kemudahan segala urusan administrasi dan selalu baik kepada peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
- 6) Staf dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.
- 7) Ayahanda Kiki Sukanta dan Ibunda Ida Widaningsih yang tercinta dan tersayang atas segala-galanya yang peneliti tidak bisa sebutkan karena begitu banyak dan tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata atas apa yang telah diberikan dengan tulus kepada penulis selama ini.
- 8) Tirza Fitri atas semua motivasi, semangat, dorongan, dukungan dan doa yang telah diberikan kepada penulis selama ini.

- 9) Khatami, Tiara dan Amel yang selalu memberikan saran dan membantu penulis dalam penyelesaian skripsi.
- 10) Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016, atas segala bantuan dan kerjasamanya.
- 11) Sukoco Fams yang selalu memberi semangat dan kebersamaan selama perkuliahan berlangsung.
- 12) Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Pastinya tak lupa penulis sampaikan banyak terimakasih kepada semua pihak yang terlibat yang selalu memberikan dorongan dan semangat. Semoga amal baik semua pihak mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari sang pencipta yang pengasih dan penyayang Allah SWT. Aamiin Ya Rabbal'alamin.

## ABSTRAK

### TINGKAT MOTIVASI BEROLAHRAGA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA SELAMA *COVID 19*

Gelara Julian Arba

1603763

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

**Pembimbing I** : Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed

**Pembimbing II** : Unun Umaman, S.Si., M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perbandingan motivasi olahraga berdasarkan gender dan berdasarkan fakultas pada mahasiswa universitas pendidikan indonesia selama covid19. Metode yang digunakan adalah deskriptif dan kausal komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Universitas Pendidikan Indonesia dengan jumlah sampel sebanyak 407 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*. Instrumen yang digunakan berupa adaptasi dari kuesioner (*PMQ*) untuk menguji peningkatan *Motivasi Berolahraga*. Analisis data menggunakan *Independent Sample t-Test* dan *one way anova* untuk menguji pengaruh serta perbandingan motivasi berolahraga mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia selama covid-19. Hasil uji *Independent Sample t-Test* menunjukkan terdapat perbedaan motivasi berolahraga pada aspek kebugaran dan aspek status sosial. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat motivasi berolahraga mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia saat *covid-19*. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai motivasi berolahraga mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia selama Covid 19.

**Kata Kunci:** Motivasi Berolahraga, Mahasiswa, *Covid 19*, *PMQ*



## **ABSTRACT**

### **MOTIVATION LEVEL OF EXERCISING STUDENTS INDONESIA UNIVERSITY OF EDUCATION DURING COVID 19**

**Gelara Julian Arba**

**1603763**

**Ilmu Keolahragaan FPOK UPI**

**Pembimbing I : Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed**

**Pembimbing II : Unun Umaman, S.Si., M.Pd.**

The purpose of this study is to determine the comparative comparison of sports based on gender and faculty of Indonesian university students during COVID19. The methods used are descriptive and causal comparatively with a quantitative approach. The samples in this study were active students of the University of Indonesia Education with a sample number of 407 people. Sampling techniques use cluster sampling. The instrument used is an adaptation of the questionnaire (PMQ) to test the improvement of exercise motivation. Data analysis uses the Independent Sample T-Test and one way anova to test the impact and comparison of the exercise motivation of students of the University of Indonesia education during Covid-19. The results of the Independent Sample T-Test show that there are different exercise motivations on the fitness aspects and social status aspects. So it can be concluded that there are differences in the motivation level of exercising students at the university education Indonesia when Covid-19. Recommendations submitted by researchers are expected to be useful in helping to give an overview of the exercise motivation for students of the University of Indonesia Education during Covid 19.

**Keywords:** Motivation Exercising, Student, Covid 19, PMQ

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR HAK CIPTA.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK.....	6
DAFTAR ISI.....	8
DAFTAR TABEL.....	10
DAFTAR GAMBAR.....	10
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.3 Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.4 Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.5 Struktur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Motivasi Berolahraga.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.1 Pengertian Motivasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Ciri-Ciri Motivasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.3 Tujuan Motivasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.4 Macam-macam Motivasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Pengertian Gender.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Karakteristik Gender.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3 Pengertian Mahasiswa.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.1 Peran dan Fungsi Mahasiswa.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.3.2 Fakultas UPI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4 Pengertian <i>Covid 19</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.5 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

BAB III METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Partisipan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.1 Populasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.2 Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4 Instrumen Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5 Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6 Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.1 Statistika Deskriptif.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.2 Uji Normalitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.3 Uji Homogenitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6.4 Uji K independent sample.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1 Temuan Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.1 Uji Normalitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.2 Uji Homogenitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1.3 Uji Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.1 Pembahasan Hasil Perbedaan Gender....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2.2 Pembahasan Hasil Perbedaan Fakultas..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
 BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1 Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2 Implikasi dan Rekomendasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.1 Implikasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.2 Rekomendasi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
 DAFTAR PUSTAKA.....	11
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

RIWAYAT HIDUP.....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Uji Normalitas.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.2 Uji Normalitas.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.3 Uji Homogenitas .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.4 Uji Homogenitas .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.5 Uji Hipotesis .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.6 Uji Perbandingan aspek PMQ berdasarkan fakultas...**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.7 Uji Hipotesis .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.8 Uji Perbandingan aspek PMQ berdasarkan gender.....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Desain Kausal Komparatif .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.2 Tabel Issac dan Michael .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3.3 Prosedur Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. M., Priambodo, A., & Surabaya, U. N. (2017). *Motivasi partisipasi peserta ukm olahraga di fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri surabaya. 05*, 600–606.
- Anwar & Saryono. (2009). *Kontroversi Citra Perempuan Dalam Olahraga*. - (-), 60-61.
- Appleby & Foster (2013). *GENDER AND SPORT PARTICIPATION*. - (-) 1.
- Arifin, Syaiful. (2014). *Mahasiswa dan Organisasi*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
- Blegur, J., Mae, R. M., Keguruan, F., Kristen, U., Wacana, A., Adisucipto, J., Briere, N. M., Tuson, K. M., Blais, R., Blegur, J., & Mae, R. M. (2018). *Motivasi berolahraga atlet atletik dan tinju Sport motivation of athletic and boxing athletes. 6(1)*, 29–37.
- Chandra, B. (2006). *Pengantar Kesehatan Lingkungan*. EGC.
- Corbin, C. B., Corbin, W. R., Welk, G. J., Welk, K. A., Corbin, C. B., Welk, G. J., & Corbin, W. R. (2008). *Concepts of Physical Fourteenth Edition*. (Emily Barrosse, Ed.) (40th ed.). New York: William Glass.
- Creswell, J. (2013). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cucinotta D, Vanelli M.b. (2020). *WHO Declares COVID-19 a Pandemic. Acta Biomed. 91(1):157-60*.
- Egli, T., Bland, H.W., Melton, B.F. and Czech, D.R. (2011) *Influence of age, sex and race on college students' exercise motivation of physical activity. Journal of American College Health 59(5), 399-406*.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*.
- Gaston-Gayles, J.L. (2005) *The Factor Structure and Reliability of the Student Athletes' Motivation toward Sports and Academics Questionnaire (SAMSAQ), Journal of College Student Development 46, 317-327*.
- Gay, L. R., & Diehl, P. . (1996). *Research Methods for Business Management*.

Simon & Schuster Pte Ltd.

- Gunarsa, S. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia Anggota IKAPI.
- Hadi, F. K., & Jember, U. M. (2020). *AKTIVITAS OLAHRAGA BERSEPEDA MASYARAKAT DI KABUPATEN MALANG PADA MASA PANDEMI COVID-19*. 1(2), 28–36.
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma.
- Ibnu, Y., & Setiawan, S. (2018). *Penetapan Karantina Wilayah Menurut Pandangan Legal Positivisme Dalam Rangka Pencegahan dan Pemberantasan Pandemi Coronavirus Disease ( Covid ) -19*. 1–16.
- Irwanto. (1991). *Psikologi Umum*. PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Kilpatrick, M. (2005). *College Students ' Motivation for Physical Activity : Differentiating Men ' s and Women ' s Motives for Sport Participation and Exercise*. June 2014. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>
- Kasriman. (2017). *Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Jakarta*. 2 (2). 73-74.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Maksum, A. (2011). *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Unesa University Press.
- Moch Fahmi Abdulaziz, Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). *MOTIVASI MAHASISWA TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA PADA SORE HARI DI SEKITAR AREA TAMAN SUTERA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG*. 3(2), 113–120. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2012.06.022>
- Moreno, J. A., Gonzales-Cutre, D., Martin-Albo, J. and Cervello, E. (2010) *Motivation and performance in physical education: An experimental test*. *Journal of Sports Science and Medicine* 9, 79-85.
- Moreno, J. A., Lopez de San Roman Blanco, M., Martinez Galindo, C., Alonso Villodre, N. and Gonzales-Cutre Coll, D. (2008) *Effects of the gender, the age*

*and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise. Fitness & Performance 6(3), 140-146.*

Mouratadis, M., Vansteenkiste, M., Lens, W. and Sideridis, G. (2008) *The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model. Journal of Sport and Exercise Psychology 30, 240-268.*

Mufidah, Bingkai Sosial Gender (2010). *Islam, Strukturasi & Konstruksi Sosial*. Malang: UINMaliki Press.

Murcia, J.A.M, Coll, D.G-C., Martin-Albo, J. and Gimeno, E.C. (2010) Motivation and performance in physical education: An experimental test. *Journal of Sports Science and Medicine 9, 79-85*

Mulyatiningsih, E. (2011). Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik, 1–254.

Muskanan. (2015). *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. 19(02). 107-108.*

Nawawi, Hadari. 2007. *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Bisnis yang Kompetitif*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Otálora, M. M. C. (2020). Yuliana. *Parque de Los Afectos. Jóvenes Que Cuentan, 2(February), 124–137. <https://doi.org/10.2307/j.ctvzxxb18.12>*

Pallant, J. (2005). *SPSS SURVIVAL MANUAL: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)*.

Pallant, Julie. (2005). *Spss survival manual*.

Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>*

Pelana, R. (2017). Persepsi Atlet Terhadap Sdm Pplm Tentang Prestasi Atlet. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, 7(2), 765. <https://doi.org/10.21009/gjik.072.03>*

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2014 Tentang Statuta Universitas Pendidikan Indonesia

Prijosaksono, A., & Sembel, R. (2006). *Pengertian Tentang Motivasi*.

Rahayu, Ari, Sri. (2014). *Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan (PPKN)*. Jakarta : Bhineka Cipta.

- Rema, R. S. (2007). *Jurnal Perbedaan Self-Regulation Pada Mahasiswa yang Bekerja Dan Mahasiswa yang Tidak Bekerja*. Universitas.
- Rhodes, R. E., Courneya, K. S., & Jones, L. W. (2004). Personality and social cognitive influences on exercise behavior: adding the activity trait to the theory of planned behavior. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 243–254. [https://doi.org/Rhodes, R. E., Courneya, K. S., & Jones, L. W. \(2004\). Personality and social cognitive influences on exercise behavior: adding the activity trait to the theory of planned behavior. Psychology of Sport and Exercise, 5\(3\), 243–254. doi:10.1016/s1469-0292\(03\)00004-9](https://doi.org/Rhodes, R. E., Courneya, K. S., & Jones, L. W. (2004). Personality and social cognitive influences on exercise behavior: adding the activity trait to the theory of planned behavior. Psychology of Sport and Exercise, 5(3), 243–254. doi:10.1016/s1469-0292(03)00004-9)
- Santosa, G. (2015). *Ilmu Faal Olahraga, Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga*. Remaja Rosdakaria.
- Santrock, J. W. (2014). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Harya Bhinasena.
- Satiadarma, P. M. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sepriadi. (2017). *PENGARUH MOTIVASI BEROLAHRAGA DAN STATUS GIZI TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI*. 77–89.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: UP UNJ.
- Singgih, D. G. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sodaqta & Priambodo (2018). *Analisis Dampak Aktivitas Olahraga Terhadap Kecenderungan Perilaku Androgini Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya*. 06(01), 149.
- Srianto, W., Sari, Y. K., Tunas, U., & Surakarta, P. (2020). *SOSIALISASI DAN PENDAMPINGAN DALAM UPAYA PENINGKATAN EKSISTENSI OLAHRAGA PETANQUE DI KOTA YOGYAKARTA PADA MASA COVID-19*. 1(3), 175–180.
- Sugiyono. (2010a). *Metode Penelitian Pendekaan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2010b). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:



Alfabeta.

- Sukadiyanto. (2015). *Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact*. 33 (01), 5.
- Sumarto, H. S. (2003). *Inovasi, Partisipasi dan Good Governance*. Bandung: Yayasan Obor Indonesia.
- Susanto, N. (2020). *PENGARUH VIRUS COVID 19 TERHADAP BIDANG OLAHRAGA DI INDONESIA*. 3, 145–153.
- Syahruddin. (2020). *Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid-19*. Universitas Pendidikan Indonesia. <https://www.upi.edu/> diakses pada: 13 Agustus 2020 Pukul: 19.20.
- Verloigne, M., De Bourdeaudhuij, I., Tanghe, A., D'Hondt, E., Theuwis, L., Vansteenkiste, M. and Deforche, B. (2011) *Self-determined motivation towards physical activity in adolescents treated for obesity: an observational study*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 8(97), 2-11.
- Waldron, J.J. and Dieser, R.B. (2010) *Perspectives of fitness and health in college men and women*. *Journal of College Student Development* 51, 65-78.
- Yunus, N. R., Rezki, A., Nabi, K., Saw, M., Wabah, M., & Menular, P. (n.d.). *Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19*.
- Yunus, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakaria.

Gelara Julian Arba, 2020

TINGKAT MOTIVASI BEROLAHRAGA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA SELAMA  
*COVID 19*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)