

ANALISIS MOTIVASI MASYARAKAT BEROLAHRAGA SELAMA
PANDEMI *COVID-19*
SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Program Studi Ilmu Keolahragaan



oleh
Afifah Prabawanti
1400902

PROGRAM STUDI IIMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2020

**ANALISIS MOTIVASI MASYARAKAT BEROLAHRAGA SELAMA
PANDEMI COVID-19**

Oleh:

Afifah Prabawanti

Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S1) pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Afifah Prabawanti 2020

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, fotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

AFIFAH PRABAWANTI
ANALISIS MOTIVASI MASYARAKAT BEROLAHRAGA SELAMA
PANDEMI *COVID-19*

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

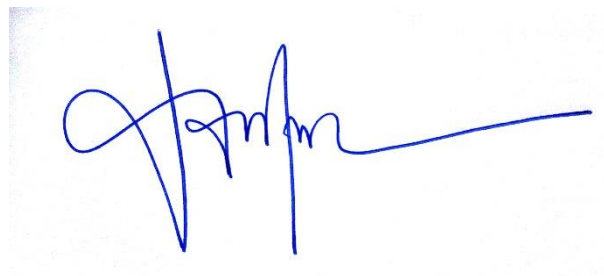
Pembimbing I,



Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.

NIP: 19681220 199802 2 001

Pembimbing II,



Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.

NIP: 19820418 2009121 004

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.

NIP: 19681220 199802 2 001

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirobbil'alamin segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Selama penyelesaian skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini perkenankan peneliti untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan prasarana selama perkuliahan, serta atas perizinan dalam proses penelitian skripsi.
2. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi dan selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kemudahan rekomendasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Sumardiyanto, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, dorongan, motivasi serta senantiasa membimbing sampai pada akhir perkuliahan.
4. Bu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D., dan Bapak Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd. selaku pembimbing skripsi yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian dalam memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh staf Dosen Prodi Ilmu Keolahragaan yang telah membekali ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat dan berguna selama perkuliahan.
6. Seluruh staf Tata Usaha FPOK UPI yang telah memberikan bantuan berupa kemudahan dan kelancaran mengurus administrasi kepada peneliti.
7. Kepada seluruh Bapak dan Ibu dosen program studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama proses perkuliahan.
8. Bapak Egi selaku staf Jurusan PKR Ilmu Keolahragaan FPOK UPI yang selalu memberikan kemudahan dan kelancaran pada bimbingan administrasi dan informasi kepada penulis selama perkuliahan hingga selesainya menuliskan skripsi ini.
9. Untuk kedua orang tua yaitu Bapak Mardi dan Ibu Komariah, terima kasih atas perjuangan, pengorbanan, do'a, dukungan, dan kasih sayang baik secara moril

maupun materiil kepada peneliti yang tidak bisa diganti dan dibayar oleh apapun.

10. Untuk Kaka saya Dwi Asmarawati, M.Pd. terima kasih telah memberikan semangat tak henti-henti, ide-ide serta pemikirannya selama mengerjakan skripsi ini.
11. Untuk Adikku M. Aliyya Furqon dan Abdulloh Al Qowiy terima kasih selalu menemani dalam penulisan skripsi ini.
12. Untuk *my best friend* Nurlailani Ismahsari, Rina Riska, Mariska Fernanda, dan Shinta Merlina terimakasih selalu membantu, mendukung dan menemani dalam mengerjakan skripsi ini.
13. Untuk AGAJE terima kasih atas pengalaman kebersamaan dan kekeluargaan yang luar biasa bersama kalian.
14. Teman seperjuangan Keluarga IKOR 2014 terima kasih selalu menemani hari-hari sealama masa perkuliahan.
15. Untuk Diva Nufriza, Lutvida Hesti, dan Nurandini Surya Lestari, terima kasih telah mendukung dan mendorong saya dengan ikhlas dalam mengerjakan penulisan skripsi ini.
16. Untuk Owner Akhwat gym Pak Ridwan dan Teh Fitri terima kasih telah membantu, memberikan semangat tak henti-henti, dan ide-ide serta pemikirannya selama mengerjakan skripsi ini.
17. Untuk Zin Mamih Leila Zumba Akhwat Gym terima kasih telah mendukung dan mendorong saya dengan ikhlas dalam mengerjakan penulisan skripsi ini.
18. Untuk Superteam Akhwat Gym atas pengalaman dan kekeluargaan yang luar biasa bersama.
19. Untuk Riri, Sela, Ida dan Elniar yang selalu menemani dalam suka duka dalam mengerjakan skripsi.
20. Untuk KEMENPORA yang telah memberi pengalaman selama kegiatan PLA, memberikan kesempatan untuk mengembangkan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan, dan memberi pengalaman yang tak terlupakan.
21. Keluarga Besar IKOR 2014 terima kasih atas kebersamaan, canda tawa, kekeluargaan, serta do'a semoga menjadi kenangan indah untuk masa depan.

22. Rekan-rekan KKN Desa Sukanagalih atas pengalaman kebersamaan dan kekeluargaan yang luar biasa bersama kalian.
23. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata peneliti mengucapkan mohon maaf kepada semua pihak yang tidak tercantum di atas. Semoga kebaikan semuanya dibalas oleh Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga.

ABSTRAK**ANALISIS MOTIVASI MASYARAKAT BEROLAHRAGA
SELAMA PANDEMI COVID-19****AFIFAH PRABAWANTI
1400902****Dosen Pembimbing I : Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.****Dosen Pembimbing II : Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.**

Kondisi saat ini dengan adanya *Corona Virus Disease (Covid-19)* membuat banyak perubahan terkait dengan aktivitas masyarakat Indonesia dan dunia. Saat ini terjadi pembatasan aktivitas di masyarakat untuk menjaga *physical distancing* sebagai upaya memutus rantai penyebaran *Covid-19*. Pandemi *Covid-19* ini banyak tantangan untuk bisa tetap mempertahankan motivasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan disajikan secara deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang berolahraga selama pandemi *Covid-19*, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini kuesioner *The Sport Motivation Scale (SMS)* untuk mengukur motivasi berolahraga yang diadaptasi dari penulis aslinya (Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Briere, Kim M. Tuson, dan Marc R. Blais pada tahun 1995) dan dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang yang menghasilkan koefisien *cronbach's alpha* sebesar (0,871). Data yang didapatkan melalui *survey online questionnaire* dengan menggunakan *Google Form* yang berpartisipasi dalam penelitian ini diisi oleh 224 responden. Data hasil penelitian ini dianalisis menggunakan perhitungan statistik deskriptif *presentase* dan kategorisasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa motivasi masyarakat berolahraga selama pandemi *Covid-19* masuk dalam kategori sedang (37,1%). Motivasi masyarakat berolahraga ditinjau dari faktor motivasi olahraga dimensi yaitu motivasi intrinsik, ekstrinsik dan amotivasi dengan persentase yang paling tinggi yaitu faktor intrinsik sebesar (79,5%) dan masuk dalam kategori baik. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata indikator yang paling tinggi *Intrinsic motivation-to experience stimulation* (12,6) dan yang paling rendah adalah Amotivation (4,7).

Kata Kunci : Pandemi Covid-19, Motivasi Berolahraga, Masyarakat

ABSTRACT**ANALYSIS OF COMMUNITY MOTIVATION FOR HAVING
EXERCISE DURING COVID-19 PANDEMIC****AFIFAH PRABAWANTI
1400902**

Advisor I : Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D
Advisor II : Dr. Sandey Tantra Paramitha, S.Si., M.Pd.

The current condition with the existence of Corona Virus Disease (Covid)-19 has made many changes related to the community activities in Indonesia and the world. Currently, there are activity restrictions in the community to maintain physical distancing as an effort to break the spread of Covid-19. p Moreover, this study aim to find out the community motivation for having exercise during the Covid-19 pandemic. This study used a descriptive quantitative method. The population in this study was all community who is having exercise, and the sampling techniquw used purposive sampling technique. The instrument esed was The Sport Motivation Scale (SMS) questionnaire to measure the motivation for having exercise adapted from the original author (Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Briere, Kim M. Tuson, dan Marc R. Blais in 1995). Therefore, it was conducted the validity and re-reliability test, which generated the Cronbach's alpha coefficient of (0,871). The data were obtained through an online surey questionnaire using Google Form. The participants in this study were 224 respondents. The results data were analyzed using the calculation of percentage descriptive statistics and categorization. The result of the study show that community motivation for having exercise during the Covid-19 pandemic included in the moderate category (37.1%). The community motivation for having exercise wa reviewed from the factor of exercise motivation dimensions that are intrinsic, extrinsic, and amotivation. The highest percentage was the intrinsic factor of (79.5%) and included in a good category. The results of the study also show that the highest indicator was Instrinsic motivation-to experience stimulation (12.6), and the lowest one is Amotivation (4.7).

Keywords: Covid-19 Pandemic, Sport Motivation, Community

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN SKRIPSI	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iii
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR PUSTAKA	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 <i>Corona virus</i> 2019.....	7
2.1.1 Pengertian <i>Corona Virus</i> 2019	7
2.1.2 <i>Physical Distancing</i> dan <i>Social Distancing</i>	9
2.1.3 Kebijakan <i>Work From Home</i>	11
2.2 Berolahraga	13
2.2.1 Berolahraga Selama Pandemi <i>Covid-19</i>	13
2.2.2 Alasan Beraktivitas Olahraga di Tengah Pandemi <i>Covid-19</i>	15
2.2.3 Intensitas Olahraga Selama Pandemi <i>Covid-19</i>	16
2.2.4 Berolahraga yang Aman di Tengan Pandemi <i>Covid-19</i>	18
2.3 Motivasi.....	21
2.3.1 Pengertian Motivasi	21
2.3.2 Proses Motivasi.....	22
2.3.3 Motivasi Berolahraga.....	23
2.3.4 Jenis-jenis Motivasi	24
2.3.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi.....	25
2.3.6 Strategi Meningkatkan Motivasi.....	27
2.4 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	29
2.5 Kerangka Berfikir.....	32

BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Desain Penelitian.....	33
3.2 Partisipan, Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.2.1 Partisipan	33
3.2.2 Populasi.....	33
3.2.3 Sampel	33
3.3 Instrumen Penelitian.....	34
3.4 Uji Coba Instrumen	35
3.4.1 Uji Validitas Instrumen.....	35
3.4.2 Uji Reliabilitas Instrumen	37
3.5 Prosedur Penelitian.....	38
3.6 Analisa data.....	39
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Temuan Penelitian.....	41
4.1.1 Karakteristik Responden.....	41
4.1.2 Statistika Deskriptif	43
4.1.3 Faktor Motivasi.....	45
4.1.4 Dimensi Motivasi.....	49
4.2 Pembahasan.....	50
4.2.1 Pembahasan Temuan Penelitian 1	51
4.2.2 Pembahasan Temuan penelitian 2.....	52
4.2.3 Pembahasan Temuan Penelitian 3	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Implikasi.....	57
5.3 Keterbatasan Penelitian	57
5.4 Saran.....	57
LAMPIRAN.....	58
RIWAYAT HIDUP	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi – Kisi Angket	36
Tabel 3.2 Skala Motivasi Angket.....	36
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas.....	37
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas.....	38
Tabel 3.5 Koefisien Reliabilitas.....	38
Tabel 3.6 Prosedur Penelitian	39
Tabel 3.7 Tingkat Frekuensi Responden.....	40
Tabel 3.8 Kelas Interval	41
Tabel 4.1 Profil Responden.....	42
Tabel 4.2 Statistika Deskriptif	44
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Motivasi	45
Tabel 4.4 Presentase Faktor Motivasi	46
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Intrinsik	47
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Ekstrinsik.....	48
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Amotivasi	49
Tabel 4.8 Dimensi Motivasi Olahraga	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Update kasus <i>Covid-19</i> di Indonesia.....	9
Gambar 2.2 Jarak Fisik	10
Gambar 2.3 Olahraga dan <i>Covid-19</i>	16
Gambar 2.4 Penampilan Motivasi Berolahraga	29
Gambar 2.5 Kerangka Berfikir.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	71
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	75
Lampiran 3. Data Sampel Penelitian	76
Lampiran 4. Data Hasil Penelitian	83
Lampiran 5. Hasil Data Statistika SPSS	101
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	102

DAFTAR PUSTAKA

Buku dan Artikel Jurnal

- Abidin, A. M. (2017). Motivasi Partisipasi Peserta UKM Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 05, 600–606.
- Ahadiningtyas Juliana Atmaja, R., & Rahmatika, R. (2018). Peran Dukungan Sosial Keluarga terhadap Motivasi Menjaga Kesehatan Melalui Aktivitas Fisik pada Lansia. *Journal Psikogenesis*, 5(2), 180.
<https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.506>
- Ahmadinejad, Z., Alijani, N., Mansori, S., & Ziaee, V. (2014). Common sports-related infections: A review on clinical pictures, management and time to return to sports. *Asian Journal of Sports Medicine*, 5(1), 1–9.
<https://doi.org/10.5812/asjms.34174>
- Alexandra F DeJong, M., ATC, Fish, P. N., & Hertel, J. (2020). Running behaviors, motivations, and injury risk during the COVID-19 pandemic: A survey of 1147 international runners.
- Badan Pusat Statistik. (2016). Hanya 27% Penduduk Indonesia Rutin Berolahraga. *Statistik*, 2016. Diambil dari
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2016/11/10/hanya-27-penduduk-indonesia-rutin-berolahraga>
- Bagus, R. U. I. G. (2020). COVID 19 , Efektifkah Gerakan Sosial Distancing ?, (March).
- Blocken, B., Malizia, F., Druenen, T. Van, & Marchal, T. (2020). Towards aerodynamically equivalent COVID19 1 . 5 m social distancing for walking and running, 1–12.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020a). Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020b). Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001>
- Covid-19, G. tugas percepatan penanganan. (2020). Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat Covid-19 di Indonesia, 1–39.
- Dindin Jamaluddin, Teti Ratnasih, Heri Gunawan, E. P. (2020). Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Pada Calon Guru :
- Ferreira-júnior, J. B., Freitas, E. D. S., & Chaves, S. F. N. (2020). Exercise : A Protective Measure or an “ Open Window ” for COVID-19 ? A Mini Review, 2(May), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00061>
- Google Trends. (n.d.). Diambil 4 Mei 2020, dari
<https://trends.google.co.id/trends/?geo=ID>
- Halabchi, F., Ahmadinejad, Z., & Selk-Ghaffari, M. (2020). COVID-19 Epidemic: Exercise or Not to Exercise; That is the Question! *Asian Journal of Sports Medicine*, 11(1), 17–19. <https://doi.org/10.5812/asjms.102630>
- Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krustrup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for

- home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>
- Harris, M. D. (2011). Infectious disease in athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 10(2), 84–89. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3182142381>
- Hasanah, A., Sri, A., Rahman, A. Y., & Danil, Y. I. (2020). Analisis Aktivitas Belajar Daring Mahasiswa Pada Pandemi COVID-19.
- Health Promoting University. (2020). Mengapa harus tetap beraktivitas fisik di tengah pandemi Covid-19 ? *Universitas Gajah Mada*, 1–6.
- Ibnu, Y., & Setiawan, S. (2020). Penetapan Karantina Wilayah Menurut Pandangan Legal Positivisme Dalam Rangka Pencegahan dan Pemberantasan Pandemi Coronavirus Disease (Covid) -19. *Penetapan Karantina Wilayah Menurut Pandangan Legal Positivisme Dalam Rangka Pencegahan dan Pemberantasan Pandemi Coronavirus Disease (Covid)-19*, 1–16. <https://doi.org/10.31219/osf.io/zfg6x>
- Infografis COVID-19 (21 Juni 2020) - Berita Terkini | Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (n.d.). Diambil 22 Juni 2020, dari <https://covid19.go.id/p/berita/infografis-covid-19-21-juni-2020>
- Jauhary, H. (2009). *Membangun Motivasi*. Semarang: CV. Ghyyas Putra.
- Kemendes RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). *Germas*, 0–115.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35952/MPK.A/HK/2020, 1–2.
- Lutfi Nur, Adang Suherman, Herman Subarjah, D. B. (2018). Physical Education Learning Motivation: A Gender Analysis. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v3i1.10461>
- Margareth, R. (2020). Pengertian Physical Distancing Cegah Corona | Tagar. Diambil 4 Juni 2020, dari <https://www.tagar.id/pengertian-physical-distancing-cegah-corona>
- Martin, S. A., Pence, B. D., & Woods, J. A. (2009). Exercise and respiratory tract viral infections. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 37(4), 157–164. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181b7b57b>
- Matthew R. Bicea, J. W. B. and S. M. aDepartment. (2015). Technology and physical activity motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(4), 1–13. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1025811>
- Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi. (2020). Surat Edaran Menteri Pemberdayaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor 19 Tahun 2020 Tentang Penyesuaian Sistem Kerja Aparatur Sipil Negara Dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan Instansi Pemerintah.
- Moch Fahmi Abdulaziz, Dhimas Bagus Dharmawan, D. T. P. (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>
- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender Health behavior, health promotion and society. *BMC Public Health*, 15(1).

- <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Bumi Aksara, 2014.
- Mylsidayu, J. T. A. (2017). *Mental training aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia, 2017.
- National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), D. of V. D. (n.d.). Social Distancing, Quarantine, and Isolation. Diambil 24 Juni 2020, dari <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
- Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8(3), 201–217. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009>
- Noori, Q., & Alicsson, M. (2020). The changes of training activity level in athletes during the COVID-19 pandemic : an analysis of self-determination motivation.
- Nurhalimah, N. (2020). UPAYA BELA NEGARA MELALUI SOSIAL DISTANCING DAN LOCKDOWN UNTUK MENGATASI WABAH COVID-19 (Efforts to Defend the Country Trough Social Distancing and Lockdown to Overcome the Covid-19 Plague), 19.
- Organization, W. H. (2020). Be Active during COVID-19. Diambil 19 Juni 2020, dari <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/be-active-during-covid-19>
- Owen, N., Sparling, P. B., Healy, G. N., Dunstan, D. W., & Matthews, C. E. (2010). Sedentary behavior: Emerging evidence for a new health risk. *Mayo Clinic Proceedings*, 85(12), 1138–1141. <https://doi.org/10.4065/mcp.2010.0444>
- Parnell, D., Widdop, P., Bond, A., & Wilson, R. (2020). COVID-19, networks and sport. *Managing Sport and Leisure*, 0(0), 1–7. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1750100>
- Pelletier, L. G., Fortier, M., Vallerand, R. J., Brière, N. M., Tuson, K. M., & Blais, M. R. (1995). Scale Description This scale assesses people ' s motivation for engaging in sport ' s activities . It assesses 7 types of motivation : intrinsic motivation toward knowledge , accomplishment and stimulation , as well as external , introjected and identifie, 26–29.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Blais, M. R. (2016). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35–53. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35>
- Pratama, M. A., Kharisma, A. P., & Brata, A. H. (2019). Pengembangan Aplikasi Sportyway: Aplikasi Pencari Teman Untuk Berolahraga Bersama Berbasis Lokasi. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer*, 3(3), 2761–2767.

- Reiss, C. S. (2020). Coronavirus Pandemic. *DNA and Cell Biology*, 39(6), 919. <https://doi.org/10.1089/dna.2020.29015.csr>
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Sari Aaltonen, Mirva Rottensteiner, Jaakko Kaprio, and U. M. K. (2014). Motives for Physical Activity among Active and Inactive Persons in Their Mid-Thirties Sari. *Physiology & behavior*, 24(4), 727–735. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.03.040>
- Sevick, M. A., Dunn, A. L., Morrow, M. S., Marcus, B. H., Chen, G. J., & Blair, S. N. (2000). Cost-effectiveness of lifestyle and structured exercise interventions in sedentary adults. Results of project ACTIVE. *American Journal of Preventive Medicine*, 19(1), 1–8. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(00\)00154-9](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(00)00154-9)
- Sheposh, R. (2020). Coronavirus 2019 (COVID-19). Diambil 22 Juni 2020, dari <http://e-resources.perpusnas.go.id:2367/eds/detail/detail?vid=2&sid=e533f131-23e4-4089-81bd-66d3b808b476%40sessionmgr4007&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3D#db=ers&AN=142379071>
- Siagian, S. P. (2004). *Teori Motivasi dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta, 2004.
- Sutawijaya, L. D., & Riyadi, S. (2020). Sports activities at the fitness center while pandemy COVID-19 in the city of Mataram. *Universitas Sebelas Maret, Indonesia*, 2(6), 20–27.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2020). INTRUKSI-NO-002-Tahun-2020-Tentang-Penyesuaian-Kembali-sistem-Kerja-Pegawai-di-UPI-dalam-Antisipasi-Penyebaran-COVID-19.pdf.
- Utami, Y., & Kriswanto, E. (2019). Hubungan minat olahraga dan psychological well-being terhadap prokrastinasi peserta didik di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 41–49.
- WHO. (2020). Pesan dan Kegiatan Utama Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Sekolah. *Unicef*, 1, 1–14. Diambil dari lbender@unicef.org
- Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: Pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 27(2), 1–4. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>
- Williams, N. C., Killer, S. C., Svendsen, I. S., & Jones, A. W. (2019). Immune nutrition and exercise: Narrative review and practical recommendations. *European Journal of Sport Science*, 19(1), 49–61. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1490458>
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.

- World Health Organization. (2019). *WHO Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 year of age*. World Health Organization. Diambil dari <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/311664%0Ahttps://apps.who.int/iris/handle/10665/325147>
- World Health Organization. (2020). *physical distancing - World Health Organization*. Diambil dari https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/transcripts/who-audio-emergencies-coronavirus-press-conference-full-20mar2020.pdf?sfvrsn=1eafbff_0
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *SALAM: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15083>
- Yusup, D. K., Badriyah, M., Suyandi, D., & Asih, V. S. (2020). Pengaruh bencana Covid-19, pembatasan sosial, dan sistem pemasaran online terhadap perubahan perilaku konsumen dalam membeli produk retail. *Http://Digilib. Uinsgd. Ac. Id, 1(1)*, 1–10.
- Zulkarnaen. (2010). Hubungan Motivasi Dengan Partisipasi Masyarakat Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal Di Kota Bekasi. *Motion, 1(1)*, 4–10.

Peraturan dan Perundangan

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 35952/MPK.A/HK/2020, 1–2.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2020). INTRUKSI-NO-002-Tahun-2020-Tentang-Penyesuaian-Kembali-sistem-Kerja-Pegawai-di-UPI-dalam-Antisipasi-Penyebaran-COVID-19.pdf.
- Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi. (2020). Surat Edaran Menteri Pemberdayaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor 19 Tahun 2020 Tentang Penyesuaian Sistem Kerja Aparatur Sipil Negara Dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Lingkungan Instansi Pemerintah.

Sumber *Online* dan Bentuk Lain

- Badan Pusat Statistik. (2016). Hanya 27% Penduduk Indonesia Rutin Berolahraga. *Statistik*, 2016. Diambil dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2016/11/10/hanya-27-penduduk-indonesia-rutin-berolahraga>
- Google Trends. (n.d.). Diambil 4 Mei 2020, dari <https://trends.google.co.id/trends/?geo=ID>
- Infografis COVID-19 (21 Juni 2020) - Berita Terkini | Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (n.d.). Diambil 22 Juni 2020, dari <https://covid19.go.id/p/berita/infografis-covid-19-21-juni-2020>

- National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), D. of V. D. (n.d.). Social Distancing, Quarantine, and Isolation. Diambil 24 Juni 2020, dari <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>
- Organization, W. H. (2020). Be Active during COVID-19. Diambil 19 Juni 2020, dari <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/be-active-during-covid-19>
- Sheposh, R. (2020). Coronavirus 2019 (COVID-19). Diambil 22 Juni 2020, dari <http://e-resources.perpusnas.go.id:2367/eds/detail/detail?vid=2&sid=e533f131-23e4-4089-81bd->
- WHO. (2020). Pesan dan Kegiatan Utama Pencegahan dan Pengendalian COVID-19 di Sekolah. *Unicef, 1*, 1–14. Diambil dari lbender@unicef.org
- WHO Eropa. (2020). Stay physically active during self-quarantine. Diambil 19 Juni 2020, dari https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine?fbclid=IwAR2RQYVYBnmpDCMjBwqmoz0hZxzmit_9yKzXu6ZhjGNywRTEzWOUQefU8V0
- World Health Organization. (2019). *WHO Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 year of age*. World Health Organization. Diambil dari <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325147/WHO-NMH-PND-2019.4-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://www.who.int/iris/handle/10665/311664%0Ahttps://apps.who.int/iris/handle/10665/325147>
- World Health Organization. (2020). *physical distancing - World Health Organization*. Diambil dari https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/transcripts/who-audio-emergencies-coronavirus-press-conference-full-20mar2020.pdf?sfvrsn=1eafbf_0