

SURVEY OF COMMUNITY MOTIVATION TO EXERCISE IN THE ATTEMPT OF COVID 19 (CORONA) AT RUMBAI SPORTS AND CULINARY RECREATION PARK (TORR) PEKANBARU

Zulnas Sukma, Ramadi, Ardiah Juita

email : zulnas.sukma2213@student.unri.ac.id, ramadi@lecturer.unri.ac.id, ardiahjuita79@gmail.com

Phone Number: +62 852-8378-3544

*Health and Recreation Physical Education Study Program
Department Of Sports Education
Faculty Of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The rapid spread of the covid-19 pandemic has caused people to inevitably have to struggle with this situation. The government implements social distancing provisions so that more people stay at home. Since the COVID-19 pandemic, every community who will do sports must be able to do it in their own home environment or in public places with the obligation to follow health protocols. Rumbai District has a Rumbai Culinary Sports and Recreation Park (TORR) Pekanbaru where this park has many facilities and facilities such as the availability of sports fields, namely soccer fields and basketball fields, there are also bicycle rental services, children's toys, and even badminton rental with the availability of these facilities can motivate people to carry out movement activities with supports from intrinsic and extrinsic factors, because with the occurrence of the covid-19 pandemic, people are asked to be more creative in maintaining their physical fitness, and it will make it easier for people to continue to live healthy lives. This research uses descriptive research method. The population in this study were people who visited the Rumbai Culinary Sports and Recreation Park (TORR) Pekanbaru, the sampling technique in this study was a random sampling technique by taking a random sample of 35 people. The instrument used to collect data is a questionnaire. The data analysis technique used is to calculate the questionnaire scores on each exercise motivation indicator. Based on the results of this research, it is known that the results of the survey on people's motivation to exercise in an atmosphere of covid 19 (corona) at the Rumbai Culinary Sports and Recreation Park (TORR) Pekanbaru showed that the average value of the percentage score of the questionnaire score of the two indicators was 59.63% which was classified as in the sufficient category because it is located in the 41%-60% interval*

Key Words: *Community Motivation to Exercise at TORR*

SURVEI MOTIVASI MASYARAKAT UNTUK BEROLAHRAGA PADA SUASANA COVID 19 (CORONA) DI TAMAN OLAHRAGA DAN REKREASI KULINER RUMBAI (TORR) PEKANBARU

Zulnas Sukma, Ramadi, Ardiah Juita

email : zulnas.sukma2213@student.unri.ac.id, ramadi@lecturer.unri.ac.id, ardiahjuita79@gmail.com
Nomor HP: +62 852-8378-3544

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Persebaran pandemi *covid-19* yang begitu cepat menyebabkan masyarakat mau tidak mau harus berjuang dengan keadaan ini. Pemerintah menerapkan ketentuan *sosial distancing* sehingga masyarakat lebih banyak berdiam diri di dalam rumah. Semenjak adanya pandemi covid 19 ini, setiap masyarakat yang akan melakukan olahraga harus dapat melakukannya dilingkungan rumahnya sendiri atau di tempat umum dengan kewajiban harus mengikuti protokol kesehatan. Kecamatan Rumbai memiliki Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru dimana taman ini banyak terdapat sarana dan perasaran seperti tersedianya lapangan olahraga yakni lapangan sepak bola dan lapangan bola basket, ada juga menyediakan jasa rental sepeda, mainan anak anak, bahkan juga rental badminton dengan tersedianya sarana tersebut dapat memotivasi masyarakat dapat melaksanakan aktivitas gerak dengan pendukung dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, karena dengan terjadinya pandemi covid-19 masyarakat diminta untuk lebih kreatif dalam menjaga kebugaran jasmaninya, dan akan mempermudah masyarakat untuk tetap menjalankan hidup sehat. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif. Populasi pada penelitian ini yaitu masyarakat yang berkunjung ke Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Teknik *random sampling* dengan mengambil sampel secara acak sebanyak 35 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu angket. Teknik analisa data yang digunakan adalah menghitung skor angket pada tiap indikator motivasi berolahraga. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa hasil survei motivasi masyarakat untuk berolahraga pada suasana covid 19 (corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru menunjukkan bahwa nilai rata-rata nilai persentase skor angket dari kedua indikator adalah 59,63% yang tergolong pada kategori cukup karena terletak pada interval 41%-60%

Kata Kunci: Motivasi Masyarakat Untuk Berolahraga di TORR

PENDAHULUAN

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, menurut Satriawan (2015:1667) Masyarakat kini cenderung menggemari olahraga yang bersifat rekreatif untuk mencari kegembiraan, kepuasan, dan terlebih meningkatkan kesegaranjasmani. Aktivitas olah fisik yang spontan acap kali dilakukan sebagai bentuk usaha masyarakat untuk menjaga kebugaran. Hal ini berjalan seiring paradigma serta kebutuhan masyarakat yang serba cepat dalam menjalankan aktivitas. Jenis aktivitas ini tidak bersifat baku sesuai aturan olahraga seperti pada umumnya dan membutuhkan sarana yang paten, akan tetapi lebih ke arah aktivitas fleksibel dan menyenangkan.

Menurut Prasetyo (2013:223) Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Melalui olahraga dapat dilakukan *national character building* suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional. Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga semakin meningkat yang ditunjukkan dengan peningkatan partisipasi masyarakat pada indeks pembangunan olahraga.

Dengan melakukan olahraga, orang akan termotivasi untuk melancarkan sistem metabolisme tubuh. Olahraga juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau sistem *immune*, yang akan menjaga tubuh kita dari serangan penyakit. Bila sistem *immune* kita lemah, maka tubuh kita juga akan mudah terserang penyakit

Penyakit yang ditimbulkan oleh *Novel Corona Virus 2019 (Covid-19)* adalah penyakit yang menular yang disebabkan oleh *SARS-COV-2*, salah satu jenis korona virus dimana penyakit ini telah menjadi pandemi ditahun 2019-2020. Infeksi menyebar dari satu orang ke orang lain melalui percikan (*droplet*) dari saluran pernapasan yang sering dihasilkan saat batuk atau bersin.

Berolahraga merupakan cara terbaik untuk dapat menjaga kondisi kebugaran jasmani yang dimiliki oleh masyarakat, melalui motivasi masyarakat dapat melaksanakan aktivitas gerak dengan pendukung dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. dengan adanya pandemi covid-19 masyarakat diminta untuk lebih kreatif dalam menjaga kebugaran jasmaninya, dan akan mempermudah masyarakat untuk tetap menjalankan hidup sehat walaupun melakukan aktivitas jasmani dirumah saja dan masyarakat tetap bugar dimasa pandemi covid-19 ini

Di Kecamatan Rumbai ada sebuah Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru dimana taman ini banyak terdapat sarana dan perasaran seperti tersedianya lapangan olahraga yakni lapangan sepak bola dan lapangan bola basket, ada juga menyediakan jasa rental sepeda, mainan anak anak, bahkan juga rental badminton. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar motivasi masyarakat untuk berolahraga pada suasana covid 19 (corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru, karena kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga. Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru akan meningkatkan kesehatan dan menciptakan komunitas-komunitas masyarakat yang berada di sekeliling lingkungan Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru.

Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan angket (skala *likert*) secara acak kepada masyarakat yang sedang melakukan kegiatan berolahraga di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru.

Dari dasar uraian di atas, penulis berkeinginan untuk melakukan suatu kajian penelitian dengan judul “Survei Motivasi Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Suasana Covid 19 (Corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif dengan pendekatan kuantitatif karena menyajikan data yang berupa kata-kata dan angka. Populasi yang menjadi subjek penelitian yaitu masyarakat yang berolahraga di Taman Olahraga Dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru diperkirakan lebih dari 100 orang setiap harinya. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Teknik *random sampling* memiliki kemungkinan tertinggi dalam menetapkan sampel yang *representatif*. Pada penelitian ini, syarat sampel yaitu individu yang sedang berada dan melakukan aktivitas olahraga di Taman Olahraga Dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru dalam hal ini peneliti akan mencari sebanyak 35 orang masyarakat yang sedang berolahraga dalam kurun waktu 1 minggu pada waktu pagi dan sore hari

Deskripsi Data Penelitian

Setelah dilakukan penelitian tentang Survei Motivasi Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Suasana Covid 19 (Corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru, selanjutnya dilakukan pengolahan data berdasarkan ketentuan yang telah dikemukakan dalam Bab III. Untuk lebih jelasnya deskriptif data yang akan disajikan adalah sebagai berikut:

1. Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Survei Motivasi Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Suasana Covid 19 (Corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru Pada Indikator Intrinsik

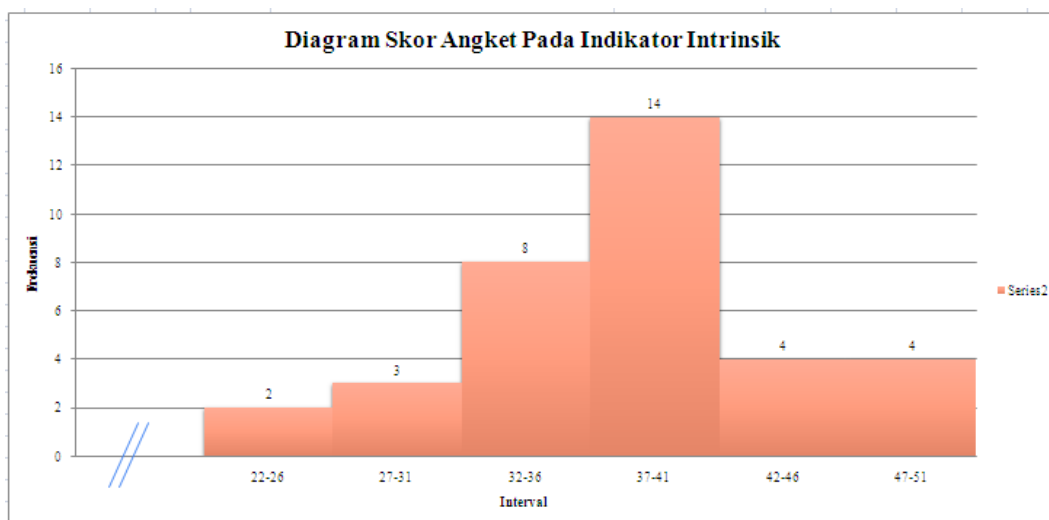
Untuk mengetahui tanggapan responden penelitian yang berjumlah 35 orang dengan menggunakan angket yang telah valid sebanyak 14 bentuk pernyataan tentang survei motivasi masyarakat untuk berolahraga pada suasana covid 19 (corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru pada indikator intrinsik, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai angket dengan jumlah kelas interval ada 6 dan panjang kelas interval sebanyak 4 yang tersebar pada rentang kelas pertama skor 22-26 ada 2 orang dengan frekuensi relatif sebesar 5.71%, pada rentang kelas kedua skor 27-31 ada 3 orang dengan frekuensi relatif sebesar 8.57%, pada rentang kelas ketiga skor 32-36 ada 8 orang dengan frekuensi relatif sebesar 22.86%, pada rentang kelas keempat skor 37-41 ada 14 orang dengan frekuensi relatif sebesar 40%, pada rentang kelas kelima skor 42-46 ada 4 orang dengan frekuensi relatif sebesar

11.43%, pada rentang kelas keenam skor 47-51 ada 4 orang dengan frekuensi relatif sebesar 11.43%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Survei Motivasi Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Suasana Covid 19 (Corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru Pada Indikator Intrinsik

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	22 - 26	2	5.71%
2	27 - 31	3	8.57%
3	32 - 36	8	22.86%
4	37 - 41	14	40.00%
5	42 - 46	4	11.43%
6	47 - 51	4	11.43%
Jumlah		35	100%

Data yang tertera dalam tabel di atas, tentang distribusi frekuensi data keseluruhan motivasi siswa, maka dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



Grafik 1. Histogram Jumlah Skor Angket Survei Motivasi Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Suasana Covid 19 (Corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru Pada Indikator Intrinsik

2. Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Survei Motivasi Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Suasana Covid 19 (Corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru Pada Indikator Ekstrinsik

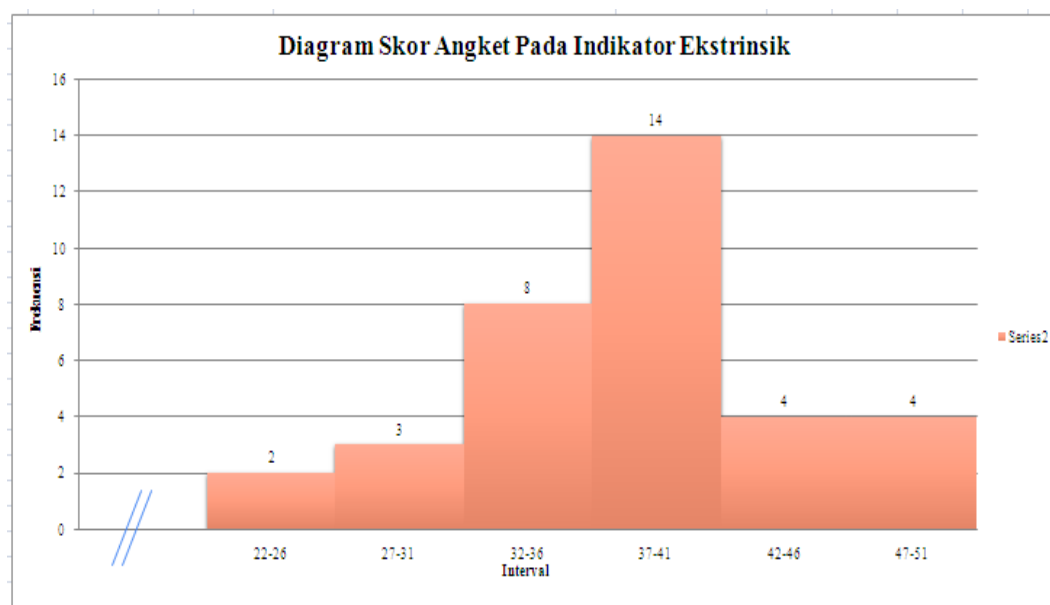
Hasil tanggapan responden penelitian yang berjumlah 35 orang dengan menggunakan angket yang telah valid sebanyak 15 bentuk pernyataan tentang survei motivasi masyarakat untuk berolahraga pada suasana covid 19 (corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru Pada Indikator Ekstrinsik, dapat diketahui dari distribusi frekuensi skor nilai angket dengan jumlah kelas interval ada 6 dan panjang kelas interval sebanyak 5 yang tersebar pada rentang kelas pertama

skor 31-36 ada 2 orang dengan frekuensi relatif sebesar 5.71%, pada rentang kelas kedua skor 37-42 ada 3 orang dengan frekuensi relatif sebesar 8.57%, pada rentang kelas ketiga skor 43-48 ada 11 orang dengan frekuensi relatif sebesar 31.43%, pada rentang kelas keempat skor 49-54 ada 11 orang dengan frekuensi relatif sebesar 31.43%, pada rentang kelas kelima skor 55-60 ada 7 orang dengan frekuensi relatif sebesar 20%, pada rentang kelas keenam skor 61-66 ada 1 orang dengan frekuensi relatif sebesar 2.86%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jumlah Skor Angket Survei Motivasi Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Suasana Covid 19 (Corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru Pada Indikator Ekstrinsik

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	31 - 36	2	5.71%
2	37 - 42	3	8.57%
3	43 - 48	11	31.43%
4	49 - 54	11	31.43%
5	55 - 60	7	20.00%
6	61 - 66	1	2.86%
Jumlah		35	100%

Data yang tertera dalam tabel di atas, tentang distribusi frekuensi data motivasi siswa pada indikator adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, maka dapat digambarkan dalam grafik di bawah ini:



Grafik 2. Histogram Jumlah Skor Angket Survei Motivasi Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Suasana Covid 19 (Corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru Pada Indikator Ekstrinsik

Analisa Data

1. Berdasarkan Hasil Tanggapan Responden Penelitian Yang Berjumlah 35 Orang Dengan Menggunakan Angket Pada Indikator Intrinsik Sebanyak 14 Bentuk Pernyataan, Didapatkan Hasil Sebagai Berikut :

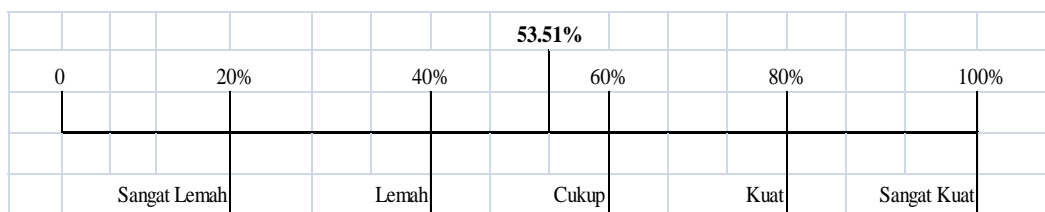
Dari angket yang telah diberikan kepada masyarakat yang berjumlah 35 orang, kemudian angket pada indikator intrinsik direkapitulasi sehingga didapatkan nilai skor data angket :

Menjawab Sangat Setuju (SS)	: 34	x 5 = 170
Menjawab Setuju (S)	: 83	x 4 = 332
Menjawab Kurang Setuju (KS)	: 126	x 3 = 378
Menjawab TidakSetuju (TS)	: 184	x 2 = 368
Menjawab Sangat Tidak Setuju (STS)	: 63	x 1 = <u>63</u>
		1311

Jumlah skor ideal bagi angket pada indikator instrinsik (skor tertinggi) yaitu 5 x 14 x 35 = 2450 dan skor terendah adalah 1 x 14 x 35 = 490. Pada total skor untuk indikator adanya hasrat dan keinginan belajar adalah 1311, sehingga didapatkan perhitungan nilai persentasenya adalah :

$$\frac{1311}{2450} \times 100\% = 53.51\%$$

Jika diinterpretasikan pada kriteria nilai angket berada pada interval 41% - 60% dengan kategori cukup. Ini berarti bahwa, masyarakat cukup memiliki motivasi untuk berolahraga pada suasana covid 19 (corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru.



2. Berdasarkan Hasil Tanggapan Responden Penelitian Yang Berjumlah 35 Orang Dengan Menggunakan Angket Pada Indikator Ekstrinsik Sebanyak 15 Bentuk Pernyataan, Didapatkan Sebagai Berikut :

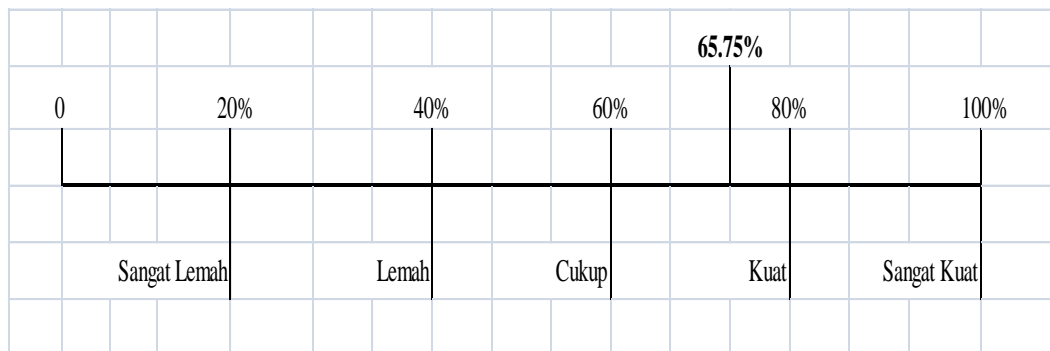
Dari angket yang telah diberikan kepada masyarakat yang berjumlah 35 orang, kemudian angket pada indikator ekstrinsik dalam belajar direkapitulasi sehingga didapatkan nilai skor data angket :

Menjawab Sangat Setuju (SS)	: 79	x 5 = 395
Menjawab Setuju (S)	: 150	x 4 = 600
Menjawab Kurang Setuju (KS)	: 163	x 3 = 489
Menjawab Tidak Setuju (TS)	: 109	x 2 = 218
Menjawab Sangat Tidak Setuju (STS)	: 24	x 1 = <u>24</u>
		1726

Jumlah skor ideal bagi angket pada indikator ekstrinsik (skor tertinggi) yaitu $5 \times 15 \times 35 = 2625$ dan skor terendah adalah $1 \times 5 \times 35 = 175$. Pada skor yang dicapai untuk indikator ekstrinsik adalah 1726, sehingga didapatkan perhitungan nilai persentasenya adalah :

$$\frac{1726}{2625} \times 100\% = 65.75\%$$

Jika diinterpretasikan pada kriteria nilai angket berada pada interval 61% - 80% dengan kategori kuat. Ini berarti bahwa, masyarakat mempunyai motivasi yang kuat karena adanya dorongan yang berasal dari luar diri (ekstrinsik) untuk berolahraga pada suasana covid 19 (Corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru



Tabel 5. Rekap Skor Nilai Angket Survei Motivasi Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Suasana Covid 19 (Corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru

No	Indikator	Persentase Skor Angket
1	Indikator Intrinsik	53.51%
2	Indikator Ekstrinsik	65.75%
Rata – Rata Nilai Skor Angket		59.63%

Berdasarkan nilai tersebut maka dapat disimpulkan bahwa Motivasi Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Suasana Covid 19 (Corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru tergolong Cukup.

Pembahasan

Berdasarkan kriteria penilaian yang telah ditetapkan, maka dapat diketahui bahwa Motivasi Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Suasana Covid 19 (Corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru tergolong “cukup” atau dapat juga dikatakan bahwa rata-rata masyarakat memiliki motivasi yang cukup untuk berolahraga pada suasana covid 19 (corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru dengan nilai sebesar 59,63%.

Motivasi masyarakat untuk berolahraga pada suasana covid 19 (corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru dapat diartikan sebagai kekuatan dari dalam diri individu atau yang menggerakkan dan mengarahkan sehingga individu tersebut terjadi perubahan tingkah laku dalam mencapai suatu tujuan dalam menjaga kesehatan di masa pandemi covid 19.

Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa motivasi masyarakat untuk berolahraga di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru tidak hanya melatih aspek jasmaniah serta dapat juga menjangkau aspek rohaniah dan aspek sosial. Hal ini terlihat dari jumlah pesertanya yang massal dengan suasana yang informal, menimbulkan rasa gembira yang akan memberikan pengaruh positif terhadap rohani dan mendorong terjadinya pergaulan yang lepas dari hambatan-hambatan yang bersumber pada perbedaan kedudukan sosial dan tingkat ekonomi.

Adanya motivasi yang tergolong cukup pada masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif dan sejahtera. Hal tersebut mengandung makna bahwa kedudukan olahraga amat penting dan strategis dalam posisinya, karena memiliki kompetensi yang tinggi dalam memengaruhi keberhasilan pembangunan sektor lainnya terutama yang berkaitan dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia dan kehidupan masyarakat.

Di tengah keprihatinan bangsa Indonesia yang menghadapi krisis di berbagai aspek kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara, terutama yang menyangkut kesehatan, kegiatan olahraga menjadi salah satu solusi alternatif yang sangat penting dan menentukan dalam kerangka membangun opini publik bagi peletakan sendi-sendi dasar dan sistem pencerahan masyarakat dalam arti yang sangat luas. Melalui penyediaan dan pengembangan sarana olahraga tidak saja dapat menjaga kesehatan masyarakat, melainkan juga sebagai salah satu media yang dapat menggerakkan ekonomi kerakyatan di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar motivasi masyarakat untuk berolahraga pada suasana covid 19 (corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru, karena kesehatan sangat penting bagi manusia, karena tanpa kesehatan yang baik, setiap manusia akan sulit dalam melaksanakan aktivitasnya sehari-hari. Salah satu cara agar kesehatan tetap terjaga dengan baik adalah melalui olahraga. Partisipasi masyarakat dalam melakukan kegiatan

olahraga di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru akan meningkatkan kesehatan dan menciptakan komunitas-komunitas masyarakat yang berada di sekeliling lingkungan Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan angket (skala *likert*) secara acak kepada masyarakat yang sedang melakukan kegiatan berolahraga di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa hasil survei motivasi masyarakat untuk berolahraga pada suasana covid 19 (corona) di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru menunjukkan bahwa nilai rata-rata nilai persentase skor angket dari kedua indikator adalah 59,63% yang tergolong pada kategori cukup karena terletak pada interval 41%-60%.

Rekomendasi

Melihat dan menganalisa hasil dan kesimpulan penelitian, maka peneliti ingin menyampaikan rekomendasi, diantaranya :

1. Bagi masyarakat, hendaknya dapat meningkatkan motivasinya untuk melakukan kegiatan olahraga di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru agar pada era new normal ini dapat terhindar dari penyakit yang dapat menyerang imun tubuh.
2. Kepada masyarakat yang melakukan olahraga di Taman Olahraga dan Rekreasi Kuliner Rumbai (TORR) Pekanbaru Selain tetap melakukan olahraga di masa pandemi, jangan lupa untuk senantiasa menjaga jarak, memakai masker dan menjaga kebersihan TORR agar bisa terlindungi dari virus COVID-19 dan penyakit lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Pendi. S. (2018). Pentingnya Kesadaran Masyarakat Terhadap Berolahraga Secara Teratur Pada Usia Produktif 20-40 Tahun Di Desa Paron Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk. *Simki-Techsain*, 2(4).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Asda, P., & Syarifah, N. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tetap Sehat di Masa Pandemi Covid-19. *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2).
- Djamarah, S, B. (2002). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Giriwijoyo, S. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Hamalik, O. (2004). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamzah, B. U. (2015). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

- Hidayat, Y., Budiman, D., & Mitarsih, T. (2000). Pengaruh Penerapan Pendekatan Model Selfregulated Learning Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar. *Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, Indonesia*.
- Husdarta, JS. (2014). *Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik Olahraga dan Kesehatan*. Alfabeta. Bandung.
- Ismail, A. W. (2013). Motivasi Berolahraga Bagi Para Santri Pondok Pesantren Al-Asror Semarang Tahun 2013 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Nugraha, P. D. (2020). Penggunaan Aplikasi Nike Training Untuk Panduan Berolahraga Dalam Masa Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)* (Vol. 3, No. 1, 655-660).
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran masyarakat berolahraga untuk peningkatan kesehatan dan pembangunan nasional. *Medikora, 11*(2).
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sardiman, A.M. (2007). *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali, Pers.
- Satriawan, D. (2015). Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Tempat Berolahraga Di Kota Salatiga Tahun 2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 4*(3).
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. UNP Press. Padang.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wibowo, H., & Gani, R. A. (2018). Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Ajar Passing Bawah dalam Permainan Bolavoli Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 2 Majalaya. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment), 1*(1), 45-50.