



COMMUNITY MOTIVATION TOWARDS JOGGING IN THE ATHLETIC FIELD OF GOR TRI STRENGTH COMPETITION IN SEMARANG CITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Ayu Pramahesti Dhinisya¹, Setya Rahayu², Heny Setyawati³, Fatona Suraya⁴

^{1,2,3,4}Jurusan Ilmu Keolahragaan

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Keolahragaan

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Semarang

¹ayudhinisya@students.unnes.ac.id, ²setyarahayu@students.unnes.ac.id,

³henysetyawati@students.unnes.ac.id, ⁴fatonasuraya@students.unnes.ac.id

ABSTRACT

During the Covid-19 pandemic, the main thing to pay attention to is maintaining health, one of which is jogging. Jogging is a simple sport usually done by the community. GOR Tri Competition Juang facilities from the government as a free sports venue. The purpose of this study was to find out the community's motivation for jogging during the pandemic at the Tri Lomba Juang GOR, Semarang city. This study uses a qualitative descriptive approach. Data collection is simple random sampling, data collection techniques using observation, interviews and documentation. The target of this research is the people of Semarang city doing jogging activities on the athletic field of the Tri Competition Juang GOR. The results of the research on the motivation of the people of the city of Semarang towards jogging during the Covid-19 pandemic came from intrinsic and extrinsic factors. Higher intrinsic factor, respondents were motivated from within to jog during the pandemic. While extrinsic factors are lower because of encouragement from family and friends. The public's understanding of the benefits of jogging during a pandemic is explained for health during a pandemic such as increasing endurance, body immunity, and avoiding stress during the Covid-19 pandemic. The conclusion of the study is that the motivation of the people of Semarang to jogging during the Covid-19 pandemic is that the intrinsic factor is higher than the extrinsic factor. Public understanding of the benefits of jogging during a pandemic for body health and coping with stress.

Keywords: *Motivation, Jogging, Pandemic Covid-19*

MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP OLAHRAGA JOGGING DI LAPANGAN ATLETIK GOR TRI LOMBA JUANG KOTA SEMARANG PADA MASA PANDEMI COVID-19

ABSTRAK

Pada masa pandemi Covid-19, hal utama yang diperhatikan menjaga kesehatan, salah satunya olahraga jogging. Olahraga jogging merupakan olahraga sederhana biasa dilakukan oleh masyarakat. GOR Tri Lomba Juang fasilitas dari pemerintah sebagai tempat olahraga gratis. Tujuan penelitian ini mengetahui motivasi masyarakat terhadap olahraga jogging pada masa pandemi di GOR Tri Lomba Juang kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan deskriptif kualitatif. Pengambilan data simple random sampling, teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Sasaran penelitian ini masyarakat kota Semarang melakukan aktivitas olahraga jogging di lapangan atletik GOR Tri Lomba Juang. Hasil penelitian motivasi masyarakat kota Semarang terhadap olahraga jogging di masa pandemi Covid-19 berasal dari faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik lebih tinggi, responden terdorong dari dalam diri untuk jogging di masa pandemi. Sedangkan faktor ekstrinsik lebih rendah karena dorongan dari keluarga dan teman. Pemahaman masyarakat terhadap manfaat jogging di masa pandemi dijelaskan untuk kesehatan di masa pandemi seperti meningkatkan daya tahan tubuh, imunitas tubuh, dan terhindar dari stress di masa pandemi Covid-19. Simpulan penelitian, bahwa motivasi masyarakat kota Semarang terhadap olahraga jogging pada masa pandemi Covid-19 adalah faktor intrinsik lebih tinggi dari faktor ekstrinsik. Pemahaman masyarakat terhadap manfaat olahraga jogging di masa pandemi untuk kesehatan tubuh dan coping stress.

Kata kunci: *Motivasi, Jogging, Pandemi Covid-19*

© 2022 Universitas Nusa Cendana

Info Artikel

Dikirim : 27 Januari 2022

Diterima : 20 Maret 2022

Dipublikasikan : 05 April 2022

E-ISSN 2723-7923

Alamat korespondensi: ayudhinisya@students.unnes.ac.id

Gedung F1 Lantai 1, IKOR FIK UNNES Kampus Sekarang, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229

Pendahuluan

Fenomena tahun 2020 awal, muncul virus baru yaitu corona virus yang termasuk virus golongan dari (SARS-CoV-2) dan penyakit ini disebut dengan Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) (Yuliana, 2020). Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa virus SARS ditularkan melalui kucing luwak ke manusia dan MERS dari hewan unta ke manusia. Gejala klinis pada virus ini biasanya muncul 2 hari sampai 14 hari setelah terkena paparan. Dengan adanya virus tersebut berdampak di berbagai bidang seperti ekonomi, sosial, pariwisata dan pendidikan (Dewi, 2020). Menurut penelitian sebelumnya (Susanto, 2020) Dalam upaya mencegah penyebaran virus, seluruh belahan dunia menunda pertemuan orang besar dan acara olahraga liga besar professional dan amatir yang sebelumnya tidak pernah terjadi untuk menundanya. Dampak ini juga di rasakan sebagian besar masyarakat sebagai penggunaan sarana pra sarana olahraga. Undang – Undang Menteri Kesehatan Republik Indonesia Bab III Pasal 13 Ayat 7 A yang berbunyi “Pembatasan tempat atau fasilitas umum sebagaimana dimaksud tempat atau fasilitas umum untuk pemenuhan kebutuhan dasar penduduk lainnya termasuk kegiatan olahraga”.

Sarana pra sarana menjadi salah satu manfaat faktor menunjang keberhasilan olahraga saat melakukan latihan. Menurut Tribun Jateng salah satunya GOR Tri Lomba Juang di Kota Semarang merupakan sarana pra sarana olahraga yang di andalkan masa pandemi saat ini dan menjadi salah satunya sarana yang beroperasi dengan memerhatikan peraturan protokol kesehatan dengan cara menyediakan tempat cuci tangan dan memberikan imbauan melalui petugas dengan cara melalui pengerah suara (Fajlin, 2020). Dengan adanya keadaan ini, masyarakat umum bisa memanfaatkan waktu luang untuk berolahraga setelah lelah beraktivitas seharian dengan tetap melaksanakan peraturan protokol kesehatan saat berolahraga. Undang – Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN), Pasal 1 angka 4 menjelaskan olahraga merupakan segala bentuk kegiatan untuk membina, mendorong, dan mengembangkan potensi baik jasmani, rohani, maupun sosial yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur. Sedangkan olahraga menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI) yaitu kegiatan yang menggerakkan anggota badan bertujuan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Berikut adalah bentuk tujuan dan fungsi olahraga yaitu: (1) olahraga pendidikan tujuan bersifat mendidik, (2) olahraga kompetitif dengan tujuan

untuk tercapainya prestasi setinggi – tingginya, (3) olahraga rehabilitas yang bertujuan untuk rehabilitasi, (4) olahraga kesehatan untuk menjaga atau pembinaan kesehatan, (5) olahraga rekreasi bersifat rekreatif (Arifin, 2015).

Aktivitas sehari-hari manusia tidak jauh dari kata olahraga salah satunya dengan cara menggerakkan anggota badan. banyak manfaat yang kita peroleh dengan kita berolahraga. Masyarakat umum dan orang – orang pekerja sangatlah membutuhkan aktivitas seperti ini. Dengan berolahraga mereka dapat merubah gaya hidup dengan menjadi kebiasaan dan menjalani gaya hidup yang sehat setelah menjalani aktivitas jenuh bekerja. Seiringnya perkembangan zaman, populasi manusia di kota Semarang semakin meningkat sebagai mana masyarakat membutuhkan fasilitas olahraga yang memadai untuk berolahraga. Sarana pra sarana yang di miliki kota Semarang di antaranya GOR Manunggal Jati, Stadion Jatidiri, GOR Satria, GOR Tri Lomba Juang. Namun, untuk saat ini sarana olahraga yang bersedia untuk kembali di buka pada saat pandemi covid-19 yaitu GOR Tri Lomba Juang. Maka dari tersebut GOR Tri Lomba Juang diminati masyarakat umum kota Semarang untuk menyempatkan waktunya untuk berolahraga. GOR Tri Lomba Juang memiliki beberapa fasilitas olahraga seperti lapangan atletik, lapangan tenis, lapangan bulutangkis, fitness outdoor, tenis meja, ruangan gymnastic. Tidak jauh dengan fungsinya Gedung Olah Raga yaitu penyediaan ruang gerak untuk melakukan aktivitas olahraga untuk masyarakat dan menyediakan sarana pra sarana untuk kepentingan pertandingan olahraga. Letak GOR Tri Lomba Juang yang strategis di tengah kota mampu menarik perhatian. Ini bisa menjadi wadah untuk mereka yang menyalurkan bakat dan hobi berolahraga. Lapangan atletik menjadi salah satu tempat incaran para masyarakat umum untuk berolahraga. Masyarakat pada umumnya melakukan olahraga jogging yang terdapat lintasan jogging track lapangan atletik. Sebagian masyarakat melakukan olahraga tersebut karena di anggapnya olahraga yang sedikit mengeluarkan biaya serta dapat dilakukan kapan saja.

Berbagai motivasi dan alasan masyarakat olahraga masa pandemi covid-19 seperti ini. Masyarakat lebih memilih olahraga jogging yang ada pada jogging track dilakukan di GOR Tri Lomba Juang. Menjaga daya tahan tubuh dan imun tubuh, menyegarkan pikiran setelah lelah beraktivitas seharian dan menyempatkan untuk olahraga hal ini sependapat dengan masyarakat sekitar yang sedang olahraga jogging di lapangan atletik. Motivasi menurut Nawawi (2007: 351) dalam jurnal (Kasriman, 2017)

merupakan suatu kondisi yang mendorong serta menjadi penyebab seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara sadar, meskipun bahwa dalam keadaan terpaksa dan mungkin saja seseorang melakukan suatu kegiatan yang tidak disukainya.

Motivasi sama diartikan sebagai dorongan yang menjadi penyebab orang dapat melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan. Hal satu pemikiran dengan masyarakat yang melakukan olahraga di lintasan jogging track lapangan atletik, akan tetapi saat ini apa motivasi masyarakat melakukan olahraga jogging pada saat masa pandemi covid-19 sehingga peneliti tertarik dan sudah melakukan observasi yang perlu mengangkat dan meneliti permasalahan tentang motivasi masyarakat di Kota Semarang, melalui. “Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Jogging Di Lapangan Atletik GOR Tri Lomba Juang Kota Semarang Pada Masa Pandemi Covid-19”.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode penelitian secara induktif atau berlangsung selama proses penelitian dan lebih subjektif. Menurut (Sugiyono, 2017) mengatakan bahwa “Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan),

Lokasi atau tempat penelitian yang akan dilaksanakan di Kota Semarang tepatnya di Gelanggang Olahraga Tri Lomba Juang yang berada di Jl. Tri Lomba Juang, Mugassari, Kec. Semarang Sel., Kota Semarang, Jawa Tengah. Penelitian ini bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam mengamati obyek yang menjadi sasaran untuk dilakukan penelitian. Subyek dalam penelitian ini adalah masyarakat Kota Semarang yang mengunjungi Gelanggang Olahraga Tri Lomba Juang.

Informan dalam penelitian ini adalah masyarakat yang berkunjung ke GOR Tri Lomba Juang serta pengurus dan penjaga GOR Tri Lomba Juang sebanyak 45 responden.

Salah satu cara yang dilakukan untuk memeriksa suatu data yaitu dengan teknik triangulasi. Menurut (Sugiyono, 2017: 274) mengatakan bahwa “Teknik triangulasi untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Dengan teknik tersebut, maka

penelitian ini akan dilakukan dengan menerapkan metode triangulasi karena pengumpulan data-data yang akan dilaksanakan dengan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik yang digunakan oleh peneliti guna memperoleh data yaitu dengan jenis pengambilan data metode *simple random sampling* merupakan teknik sampling yang memberikan peluang sama bagi individu yang menjadi anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Maksum, 2018).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengambilan data penelitian motivasi masyarakat terhadap olahraga *jogging* di lapangan atletik GOR Tri Lomba Juang kota Semarang pada pandemi Covid-19. Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi motivasi melakukan olahraga *jogging* pada masa pandemi Covid-19 adalah faktor motivator atau intrinsik dan faktor *higiene* atau ekstrinsik. Sub indikator penelitian ini menggunakan teori motivasi Herzberg (Teori Dua Faktor) yaitu faktor motivator dan faktor *higiene*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Latihan Taekwondo Dojang Jala Dewa yang menyatakan motivasi untuk berolahraga taekwondo di pandemi Covid-19 termasuk tinggi dan berasal dari motivasi intrinsik serta motivasi ekstrinsik (Prastya et al., 2021).

a. Faktor Motivator (Intrinsik)

Sesuai dengan hasil penelitian terhadap motivasi masyarakat terhadap olahraga *jogging* pada masa pandemi Covid-19. Bahwa faktor motivator atau faktor intrinsik dapat mempengaruhi motivasi masyarakat melakukan olahraga *jogging* di lapangan atletik GOR Tri Lomba Juang pada masa pandemi Covid-19. Hal ini sesuai dengan teori yang disampaikan dalam (Muskanan, 2015) faktor motivator dapat memotivasi seseorang untuk berusaha mencapai kepuasan, yang didalamnya *achievement*, pengakuan, kemajuan kehidupan.

Motivasi masyarakat dalam melakukan olahraga *jogging* di lapangan atletik GOR Tri Lomba Juang kota Semarang pada masa pandemi Covid-19 berasal dari diri sendiri atau intrinsik, tanpa adanya paksaan dari luar. Motivasi dari faktor intrinsik dijelaskan oleh masyarakat melalui wawancara dalam melakukan kegiatan *jogging* selama pandemi diantaranya adalah masyarakat merasa *jogging* merupakan olahraga yang mudah dan murah dapat dilakukan selama pandemi, selain itu *jogging* merupakan sarana untuk menjaga kebugaran jasmani, menambah imun di masa pandemi, badan

terasa lebih bugar dan juga dapat mengurangi stres. Banyak masyarakat yang melakukan olahraga *jogging* secara rutin sampai dilakukan tiga kali dalam seminggu hal ini di sampaikan beberapa masyarakat juga dapat meningkatkan motivasi konsentrasi dalam bekerja atau belajar.

Hal ini sama sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa olahraga *jogging* tetap menjadi pilihan bagi semua kalangan masyarakat kota Banda Aceh dari semua golongan usia selama pandemic Covid-19 ini, hal ini dikarenakan olahraga *jogging* yang sangat simple, murah dan tidak membutuhkan banyak perlengkapan dan pastinya lebih bisa menjaga jarak satu dengan lainnya (Santika, I Gusti Putu Ngurah Adi, 2020). Olahraga menjadi *trend* dikalangan masyarakat. salah satu alasan mengikuti aktivitas olahraga rekreasi di simpang lima yaitu dengan Aktivitas olahraga akan menjadikan beban pekerjaan menjadi terasa ringan (Prakoso et al., 2021).

b. Faktor Higiene (Ekstrinsik)

Motivasi yang melakukan olahraga *jogging* di lapangan atletik tidak hanya berasal dari faktor intrinsik atau dari keinginan diri sendiri. Faktor dorongan dari luar juga bisa mempengaruhi motivasi. Beberapa responden yang telah diwawancarai mengaku adanya dorongan dari keluarga, teman untuk sekedar menemani dan berfoto di area lapangan atletik sehingga ada dorongan untuk *jogging*. Selain itu, responden yang adanya dorongan dari luar karena masuk sekolah kedinasan, yang pada awalnya mencoba *jogging* di lapangan atletik sehingga merasa nyaman dan termotivasi secara terus menerus. Hal yang sama dengan penelitian (Deci & Ryan, 1985,2000) dalam jurnal (Hadyansah, 2019) seorang individu termotivasi secara ekstrinsik ketika kegiatan itu terhubung dengan penghargaan potensial seperti status, penampilan, kekayaan, keadaan lingkungan atau penghindaran kesehatan yang buruk.

Adanya fasilitas pencegahan virus Covid-19 juga menjadi motivasi atau dorongan masyarakat melakukan olahraga *jogging* dengan nyaman. Sesuai dengan keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No HK.01.07/menkes/ 383/2020 tentang Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat Di Tempat Dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan Dan Pengendalian *Corona Virus Disease* (COVID-19) yang berisi tentang: (1) kegiatan promosi kesehatan (*promote*) dilakukan melalui sosialisasi, edukasi, dan penggunaan berbagai media informasi untuk memberikan pengertian dan pemahaman bagi semua orang. (2) Kegiatan perlindungan (*protect*) antara lain

dilakukan melalui penyediaan sarana cuci tangan pakai sabun yang mudah diakses dan memenuhi standar atau penyediaan *hand sanitizer*, upaya penapisan kesehatan orang yang akan masuk ke tempat dan fasilitas umum, pengaturan jaga jarak, disinfeksi terhadap permukaan, ruangan, dan peralatan secara berkala.

Selain tersedianya fasilitas pencegahan Covid-19. Sarana prasarana yang ada di lapangan atletik juga menjadi dorongan bagi masyarakat untuk berolahraga *jogging*. Di dalam lapangan atletik GOR Tri Lomba juang memiliki lapangan atletik yang sudah *standar* untuk perlombaan dengan tribun yang berwarna, tersedianya *loop area (mini hall basket dan skateboard)*, *fitnes outdoor*, *street workout*, dan area panjat dinding.

Berdasarkan teori motivasi yang dijelaskan sebelumnya, disebutkan ada dua faktor yaitu faktor motivator (intrinsik) dan faktor *higiene* (ekstrinsik). Hal nya dengan pertanyaan peneliti tentang pemahaman manfaat dari olahraga *jogging* di masa pandemi Covid-19 bagi masyarakat. Salah satu jawaban yang banyak responden sebutkan adalah olahraga *jogging* merupakan olahraga yang tidak membutuhkan biaya, serta mudah dalam gerakannya. Selain itu dengan berolahraga *jogging* di masa pandemi minim dengan penularannya, bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan imun tubuh, meningkatkan mood dan menghilangkan stress akibat pandemi Covid-19 serta dapat meningkatkan kreativitas dalam bekerja.

Hal ini seperti yang di sebutkan (Lee, Duck-chul, 2015) manfaat olahraga diantaranya adalah meningkatkan daya tahan tubuh. Olahraga yang dilakukan dengan teratur, akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh di mana hormon-hormon tersebut dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Kemudian meningkatkan fungsi otak, teratur dalam berolahraga dapat membantu meningkatkan konsentrasi. Dengan olahraga juga meningkatkan jumlah oksigen didalam darah akan meningkat sehingga memperlancar aliran darah menuju otak. Sehingga meningkatkan fungsi otak selain itu olahraga dapat mengurangi stress. Kemudian menurut penelitian (Setyaningrum, 2020) Olahraga bermanfaat bagi kesehatan fisik maupun mental, namun pelaksanaannya dalam masa pandemi ini tetap harus dengan cara yang aman dan tepat untuk mengurangi masifnya penyebaran Covid-19.

Dari hasil wawancara responden oleh peneliti, peneliti menyimpulkan banyaknya dari faktor motivator (intrinsik) dibandingkan dengan faktor *higiene* (ekstrinsik). Dimana dari 42 responden yang telah di wawancarai, 33 responden yang terdiri

masyarakat mengaku termotivasi dari dalam dirinya sendiri atau intrinsik. Dengan jawaban yang terkait dengan rutin nya melakukan olahraga *jogging* di masa pandemi karena sudah terbiasa dengan olahraga *jogging* dengan sebelum masa pandemi Covid-19 hingga termotivasi dari pemahaman manfaat olahraga *jogging* pada saat pandemi Covid-19 bagi masyarakat. Seperti alasan untuk menjaga kesehatan, kebugaran tubuh, serta menghindari *stress* karena pandemi Covid-19. Sedangkan sisa dari 42 responden yaitu 9 responden terdiri dari masyarakat yang melakukan olahraga *jogging* di lapangan atletik GOR Tri Lomba Juang kota Semarang mengaku termotivasi karena adanya faktor ekstrinsik atau pengaruh dari luar, seperti pengaruh keluarga, pengaruh teman, keadaan lingkungan, dan fasilitas di sekitar.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Umami F.N dan Dewi R.C, 2021) dengan judul “Motivasi Tenis Lapangan Pelti Kota Kediri Dalam Mengikuti Latihan Dan Berprestasi Selama Pandemi Covid-19”. Dikarenakan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa motivasi dalam latihan beberapa indikator faktor eksternal yaitu orang tua dan teman lebih dominan mempengaruhi motivasi atlet dalam mengikuti latihan.

Namun penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Prabawanti, 2020) dengan judul “Analisis Motivasi Masyarakat Berolahraga Selama Pandemi Covid-19”. Dimana hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor motivasi masyarakat berolahraga pada masa pandemi Covid-19 berdasarkan dari faktor intrinsik dan ekstrinsik. Kategori persentase dari faktor intrinsik lebih tinggi yaitu 80,8% dan faktor ekstrinsik sebesar 73.0%. Sedangkan Penelitian dari (Maulana, 2021) dengan judul “Analisis Motivasi Masyarakat Bersepeda Di Masa Pandemi Covid-19” dengan hasil penelitian yaitu meningkatnya motivasi masyarakat dalam berolahraga sepeda dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor intrinsik yaitu fisik, kesehatan, mental dan kepribadian dan faktor ekstrinsik yaitu lingkungan, teman dan keluarga. Dimana penelitian ini, sesuai dengan teori instrumen yang digunakan oleh penelitian ini yaitu teori motivasi Herzberg (teori dua faktor) di dalam jurnal dengan Teori Teori Motivasi dari (Prihartanta, 2015) bahwa teori motivasi menurut Herzberg yaitu faktor motivator atau intrinsik dan faktor *higiene* atau ekstrinsik.

Simpulan

Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Jogging di Lapangan Atletik Gor Tri Lomba Juang Kota Semarang Pada Masa Pandemi Covid-19 diperoleh beberapa kesimpulan diantaranya adalah: 1) Motivasi masyarakat kota Semarang terhadap olahraga *jogging* di lapangan atletik GOR Tri Lomba Juang kota Semarang pada masa pandemi Covid-19 ini dipengaruhi faktor intrinsik dan ekstrinsik. Namun untuk penelitian ini, motivasi dari faktor intrinsik lebih tinggi dibanding dari faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik masyarakat adalah memilih olahraga *jogging* merupakan olahraga yang tidak membutuhkan biaya yang besar, serta mudah dalam gerakannya dan bermanfaat untuk menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan imun tubuh, meningkatkan mood dan menghilangkan stress akibat pandemi Covid-19. Sedangkan faktor ekstrinsik adanya dorongan dari luar seperti pengaruh keluarga, teman dan keadaan fasilitas di lapangan atletik GOR Tri Lomba Juang yang mendukung adanya fasilitas pencegahan virus Covid-19. 2) Pemahaman masyarakat terhadap manfaat olahraga *jogging* di masa pandemi Covid-19 yang disebutkan oleh masyarakat sendiri, ada hubungannya dengan motivasi intrinsik yaitu pemahaman masyarakat yang bertujuan untuk peningkatan kesehatan tubuh dan mental di masa pandemi. Seperti menjaga daya tahan tubuh, meningkatkan fisik dan kebugaran, serta meningkatkan mood dan menghilangkan stress akibat pandemi Covid-19.

DAFTAR RUJUKAN

- Arifin, V. S. M. (2015). Aktivitas Olahraga Di Gor Tri Lomba Juang Semarang Tahun 2015 Skripsi Universitas Negeri Semarang Tahun 2015. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, FIK, UNNES*.
- Dewi, W. A. (2020). Dampak Covid-19 Terhadap Implementasi Pembelajaran Daring Di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan Volume, 2(1), 55–61*.
- Fajlin, eka yulianti. (2020). *GOR Tri Lomba Juang TLJ Semarang Sudah Dibuka, Pengunjung Dibatasi, Ini Aturan Berolahraga di Sana Artikel ini telah tayang di Tribunjateng.com dengan judul GOR Tri Lomba Juang TLJ Semarang Sudah Dibuka, Pengunjung Dibatasi, Ini Aturan Berolahraga di Sana.*
<https://jateng.tribunnews.com/2020/06/10/gor-tri-lomba-juang-tlj-semarang-sudah-dibuka-pengunjung-dibatasi-ini-aturan-berolahraga-di-sana?page=2>

- Hadyansah, D. (2019). Analisis Motivasi berdasarkan Gender dan Jenis Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 66–72. <https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.96>
- Kasriman. (2017). Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga Rekreasi Melalui Program Car Free Day Di Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(September), 72–78.
- Lee, Duck-chul, et all. (2015). Leisure-Time Running Reduces All-Cause and Cardiovascular Mortality Risk. *J Am Coll Cardiol. Author Manuscript; Available in PMC* 2015 August 05, 100(2), 130–134. <https://doi.org/10.1016/j.pestbp.2011.02.012>.Investigations
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga* (K. Mawardi (ed.); 2nd ed.). UNESA UNIVERSITY PRESS.
- Maulana, A. A. (2021). Analisis Motivasi Masyarakat Bersepeda Dimasa Pandemi Covid-19. *Gastrointestinal Endoscopy*, 1–5.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Prabawanti, A. (2020). *Analisis Motivasi Masyarakat Berolahraga Selama Pandemi COVID-19*. repository.upi.edu
- Prakoso, K. A., Maliki, O., & Kusumawardhana, B. (2021). Survei Minat Masyarakat Terhadap Aktivitas Olahraga Rekreasi Masa Pandemi Covid-19 Di Simpang Lima. *Jurnal of Pshysical Activity and Sport (JPAS)*, 2(1), 78–87. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.41>
- Prastya, D. H., Olahraga, P. K., Surabaya, U. N., Jatmiko, T., Olahraga, P. K., & Surabaya, U. N. (2021). *Dampak pandemi covid 19 terhadap motivasi latihan taekwondo di dojang jala dewa*. 133–140.
- Prihartanta, W. (2015). Teori Teori Motivasi. *Jurnal Adabiya*, 1(83), 1–11.
- Santika, I Gusti Putu Ngurah Adi, I. K. Y. P. (2020). Efektifitas Pelatihan Jogging Sprint Combination Terhadap Tingkat Kadar Lemak Siswa. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*.