

ABSTRAK

Bianca Larasati, 2021. “Analisis Mengenai Motivasi Berolahraga Pada Remaja Usia 16-19 Tahun Dimasa Pandemi *Covid-19*”. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: *Berolahraga, Motivasi, Covid-19*

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi pada partisipasi olahraga yaitu faktor dari individu, faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya. Olahraga sendiri dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit. Dimasa pandemi *covid-19* kemalasan juga banyak ditemui oleh remaja di usia 16 hingga 20 tahun, faktor utama yaitu kegiatan yang banyak dilakukan di rumah dan dikarenakan adanya pandemi yang masih melanda di Indonesia.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tentang motivasi berolahraga pada remaja di usia 16-19 tahun dimasa pandemi *covid-19*. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi-terstruktur. Teknik analisis data menggunakan pengumpulan data dan penarikan kesimpulan. Dan keabsahan data menggunakan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di Gereja Mahanaim Surabaya hanya sebanyak 81,3% (13 orang) yang aktif melakukan kegiatan berolahraga, dan sisanya sebanyak 18,8% (3 orang) memilih tidak berolahraga selama pandemi. Dengan sebanyak 75% untuk memotivasi diri sendiri untuk melakukan kegiatan berolahraga selama pandemi, dan sebanyak 18,8% lebih memilih untuk mengajak temannya agar termotivasi untuk berolahraga.

ABSTRACT

Bianca Larasati, 2021. *“Analysis of the Motivation to Exercise in Adolescents Aged 16-19 During The Pandemi of Covid-19”.* Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Advisors Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

Keywords: *Exercise, Motivation, Covid-19.*

Exercise is a necessity for every human being in life, so that their physical condition and health are maintained properly. The factors that influence sports participation are individual factors, environmental factors, and socio-cultural factors. Exercise alone can improve health and prevent disease. During the Covid-19 pandemic laziness was also encountered by adolescents aged 16 to 20 years, the main factor is the activities that are mostly carried out at home and due to the pandemic that is still hitting Indonesia. Adolescents are increasingly lazy to do sports, exercise alone can help increase immunity or physical immunity to avoid disease.

The purpose of this study was to find out about motivation to exercise in adolescents aged 16-19 years during the covid-19 pandemic. The research approach used a qualitative research approach. Data collection techniques using interviews semi-structured. Data analysis techniques used data collection and drawing conclusions. And the validity of the data used technical triangulation. The results showed that only 81.3% (13 people) of adolescents in the Mahanaim Church were active in sports, and the remaining 18.8% (3 people) chose not to exercise during the pandemic. With as much as 75% to motivate themselves to do sports activities during the pandemic, and 18.8% prefer to invite their friends to be motivated to exercise.