

**MOTIVASI BEROLAHRAGA MASYARAKAT PINGGIR PANTAI KOTA
PARIAMAN DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai
salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



OLEH :

**JAFRI RANDA
16089201/2016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2021

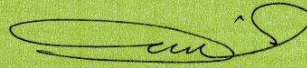
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Motivasi Berolahraga Masyarakat Pinggir Pantai Kota
Pariaman di Masa Pandemi Covid-19
Nama : Jafri Randa
NIM/BP : 16089201/2016
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2022

Disetujui oleh:

Pembimbing



Drs. Hanif Badri, M.Pd
NIP . 19580502 1984031 006

Mengetahui:

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Prof. Dr. Muhammad Sa'eli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP . 19790704 20091 2 1004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jafri Randa

NIM : 16089201

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan
dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan Judul

**Motivasi Berolahraga Masyarakat Pinggir Pantai Kota Pariaman Dimasa Pandemi
Covid-19**

Padang, Agustus 2023

NAMA

Tanda Tangan

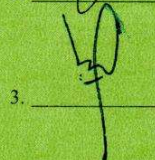
1. Ketua : Drs.Hanif Badri,M.Pd


1. _____

2. Anggota : Septri,S.Pd, M.Pd


2. _____

3. Anggota : Andri Gemaini,S.Si, M.Pd


3. _____

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jafri Randa

Nim : 16089201

Jurusan: kesehatan dan rekreasi

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : “ MOTIVASI BEROLAHRAGA MASYARAKAT PINGGIR PANTAI KOTA
PARIAMAN DIMASA PANDEMI COVID-19 “

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh universitas batal saya terima.

Padang, Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Jafri randa
Nim 16089201

ABSTRAK

Jafri Randa. 2021. Motivasi Berolahraga Masyarakat Kota Pariaman pada Masa Pandemi Covid-19. Skripsi. Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini berawal dari rendahnya variasi motivasi berolahraga masyarakat Kota Pariaman pada masa pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh motivasi berolahraga masyarakat Kota Pariaman pada masa pandemi Covid-19

Jenis penelitian ini penelitian deskriptif, Populasi dalam penelitian ini masyarakat Kota Pariaman yang sedang berolahraga yang berjumlah 30 orang. diambil dengan teknik *Accidental Sampling*. Tempat penelitian adalah Pantai Kata dan Pantai Cermin Kota Pariaman. Variabel penelitian ini adalah Motivasi intrinsik dan Motivasi ekstrinsik. Teknik analisis data yang digunakan Uji validitas dan Reliabilitas dan Statistik Deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian pada motivasi intrinsik jawaban responden dengan nilai *corrected item total correlation* di atas 0,3 maka semua pernyataan angket dinyatakan valid dan juga hasil statistik deskriptif didapat nilai rata-rata motivasi berolahraga di masa pandemi adalah 3,7 dengan tingkat pencapaian responden sebesar 74% (Cukup Baik).

Kata Kunci : Motivasi intrinsik dan Motivasi ekstrinsik

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Motivasi Berolahraga Masyarakat Kota Pariaman pada Masa Pandemi Covid-19”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan penelitian skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D. Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd sebagai pembimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Septri, S.Si.M.Pd dan bapak Andri Gemaini, S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan kritikan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama peneliti mengikuti perkuliahan.

8. Rekan-rekan mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2016 FIK UNP.

Atas semua bantuan yang telah diberikan kepada peneliti, semoga Allah SWT senantiasa membalasnya dengan kebaikan yang berlipat ganda. Aamiin

Pariaman, September 2021

Jafri Randa

DAFTAR ISI

MOTIVASI BEROLAHRAGA MASYARAKAT KOTA PARIAMAN DI MASA PANDEMI COVID-19	1
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Masalah	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II	10
LANDASAN TEORI.....	10
A. Pengertian Olahraga	10
B. Pengertian Motivasi Olahraga	13
C. Pengertian Olahraga dalam masa Pandemi COVID-19	17
D. Penelitian Yang Relevan	19
E. Kerangka Konseptual.....	20
BAB III.....	21
METODE PENELITIAN.....	21
A. Metode Penelitian.....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
C. Populasi dan Sampel.....	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel.....	22
D. Variabel Penelitian	22

E. Instrumen Penelitian	23
F. Metode pengumpulan data	25
G. Persiapan Penelitian	27
H. Perizinan penelitian	27
I. Uji Validitas Dan Reliabilitas	27
1. Uji Validitas	27
2. Uji Reliabilitas	28
J. Statistik Deskriptif.....	29
BAB IV	31
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
A. Hasil Penelitian	31
1. Hasil Uji Validitas	31
2. Hasil Uji Reliabilitas	34
3. Hasil Uji Statistik Deskriptif	35
B. Pembahasan.....	36
1. Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik	37
BAB V	42
PENUTUP	42
A. Kesimpulan	42
B. Implikasi.....	42
DAFTAR PUSTAKA	46
DAFTAR LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria Jawaban.....	24
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Indikator Motivasi Berolahraga.....	24
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Motivasi.....	31
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas	34
Tabel 3. 5 Jawaban Responden	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	20
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	47
Lampiran 2 Izin Penelitian	48
Lampiran 3 ANGKET PENELITIAN.....	49
Lampiran 4 ANGKET MOTIVASI BEROLAHRAGA MASYARAKAT KOTA PARIAMAN	50
Lampiran 5 Tabulasi Data	52
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas	54
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas.....	56
Lampiran 8 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	57
Lampiran 9 DOKUMENTASI	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat sekarang ini covid-19 sedang melanda di berbagai negara, salah satunya negara Indonesia. Dimasa pandemi COVID-19 ini semua Negara mengalami kepanikan, dikarenakan penularan virus yang sangat cepat dan mudah tetapi juga sebagai penyakit yang belum ditemukan obatnya. Sehingga seluruh Negara menetapkan lockdown berdasarkan waktu yang ditentukan dan di iringi oleh protocol kesehatan dari *World Health Organization*(WHO).Seperti untuk tetap diam dirumah saja selama beberapa hari atau bulan sampai waktu yang ditetapkan oleh pemerintah setempat. Pandemi covid 19 memberi dampak yang signifikan, baik di bidang ekonomi, kesehatan,pendidikan, dan keolahragaan. Dampak yang dialami khususnya di bidang keolahragaan adalah peniadaan dan penundaan beberapa event olahraga.

Dengan keterbatasan pergerakan manusia yang tidak seperti hari biasanya yang dikenal dengan anjuran untuk dirumah saja (menghentikan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang telah ditetapkan). Virus corona adalah penyakit yang menyerang system pernapasan. Penyakit ini bisa menyebabkan gangguan ringan pada system pernafasan,infeksi paru-paru yang berat,hingga menyebabkan kematian. Agar kita tidak tertular virus ini ada beberapa cara menghindarinya yaitu terapkan *physical distancing* (jaga jarak), menggunakan masker, mencuci tangan dengan air yang mengalir, meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas tubuh, hindari kontak fisik langsung dengan penderita COVID-19, Jaga

kebersihan badan, lingkungan dan rumah. Sehingga pemerintah melakukan kebijakan lockdown yaitu anjuran untuk tidak berkerumunan dengan menutup tempat-tempat ramai yang menyebabkan mudahnya tertular virus covid-19 ini.

Salah satu komponen penting agar bisa terhindar dari virus corona ini adalah menjaga imunitas tubuh atau daya tahan tubuh. Jika semakin kuat atau semakin baik daya tahan tubuh seseorang maka besar kemungkinan tidak akan terkena virus berbahaya ini. Dan cara untuk mendapatkan kestabilan tubuh yaitu dengan mengkonsumsi makan yang sehat dan melakukan olahraga. Dan salah satunya yang sangat berpengaruh yaitu berolahraga. Tetapi masyarakat pada saat pandemi ini mereka malah terbiasa dengan terlalu banyak tidur.

Di situasi pandemi yang tidak menentu ini banyak masyarakat yang mengkhawatirkan kesehatan mereka. Masyarakat juga mencari solusi agar kesehatan mereka tetap terjaga dengan mulai melakukan pola hidup sehat hingga melakukan vaksinasi guna memperkuat imun tubuh. Salah satu cara yang sangat dianjurkan oleh World Health Organization (WHO) adalah dengan melakukan aktivitas olahraga, karena dengan beraktivitas olahraga tubuh seseorang dapat mengeluarkan hormon Endorfin untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan energi positif dengan meningkatkan imun dalam tubuh. Sedangkan masyarakat mempergunakan waktunya untuk tidur dan aktivitas yang bersifat malas-malasan seperti main game, begadang dan makan saja maka akan menyebabkan daya tahan tubuh mereka itu melemah karena tidak adanya asupan agar terjaga imunitas mereka yaitu dengan cara berolahraga. Karena olahraga memiliki tujuan-tujuan dalam beberapa hal di kehidupan seperti: Undang undang nomor 3 tahun 2005

tentang system keolahragaan nasional. Tujuan pemerintah terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.”

Dengan terbentuknya imunitas tubuh seseorang yang baik maka akan terciptanya kestabilan daya tahan tubuh seseorang sehingga dapat memperbesar peluang agar tidak tertular oleh virus corona ini.

Olahraga merupakan salah satu aspek yang paling penting dalam kehidupan manusia, baik itu untuk kesehatan maupun untuk prestasi. Olahraga sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Dengan berolahraga metabolisme tubuh menjadi lancar sehingga distribusi dan penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien. Selain itu, dengan berolahraga rutin secara tidak langsung tubuh juga akan memiliki kondisi yang lebih prima serta ideal dibandingkan sebelumnya. Pikiran jauh lebih tenang dan diri menjadi lebih produktif.

Menurut Abdulaziz dkk, (2016) menyatakan olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Ada empat tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga yaitu rekreasi yaitu manusia melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang dan melakukan dengan gembira, santai tidak formal, baik tempat sarana maupun peraturan yang digunakan, pendidikan artinya olahraga

yang dilakukan formal tujuannya untuk mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang telah disusun melalui kurikulum tertentu, mencapai tingkat kesegaran jasmani, mencapai sasaran prestasi tertentu.

Keadaan bahwa olahraga dipengaruhi oleh lingkungan alam, sosial, geografis serta fenomena lain seperti politik, ekonomi dan lainnya, Kota Pariaman yang mempunyai daratan rendah, tinggi dan pantai. Dengan keadaan geografis Kota Pariaman di dominasi oleh kawasan pantai maka masyarakat menggunakan rute atau kawasan tepi pantai sebagai arena dalam berolahraga seperti: jogging, bersepeda, bermain bola pantai atau olahraga lainnya. Dilihat dari keadaan yang biasanya berolahraga adalah kalangan remaja. Mereka menjadikan aktivitas olahraga di sekitar pantai bukan hanya sebagai tujuan kebugaran tetapi juga sebagai tempat refreking setelah beraktivitas atau bekerja.

Berolahraga dikalangan masyarakat sangat digemari sekarang, terlihat mereka menggunakan waktu senggang atau waktu libur untuk berolahraga sebagai penunjang kebutuhan untuk kehidupan yang lebih sehat. Di Kota Pariaman juga mengadakan senam aerobik di hari minggu pagi di sekitar kawasan pantai kata. Terlihat sangat banyak sekali masyarakat yang ikut berpartisipasi untuk mengikuti senam bersama itu, bahkan yang mengikuti juga dari kalangan umur seperti anak-anak, remaja dan bahkan orang dewasa. Dan Kota Pariaman juga sering mengadakan perlombaan seperti lari maraton atau *triathlon* di setiap tahunnya. Kota Pariaman merupakan wilayah pemekaran dari Kabupaten Padang Pariaman yang terbentuk pada tanggal 12 Juli 2002 berdasarkan Undang-undang No. 12 Tahun 2002, memiliki luas wilayah sekitar 73,36 Km². Secara geografis, Kota Pariaman terletak dipantai barat pulau Sumatera dan berhadapan langsung dengan

Samudera Indonesia. Pada sisi utara, selatan dan timur berbatasan langsung dengan Kabupaten Padang Pariaman dan di sebelah barat dengan Samudera Indonesia. Secara astronomis, Kota Pariaman terletak antara $00^{\circ} 33' 00'' - 00^{\circ} 40' 43''$ Lintang Selatan dan $100^{\circ} 04' 46'' - 100^{\circ} 10' 55''$ Bujur Timur. Tercatat memiliki luas wilayah 73,36 km², dengan panjang garis pantai 12,00 km. Luas daratan kota ini setara dengan 0,17% dari luas daratan wilayah Provinsi Sumatera Barat, dengan 6 buah pulau-pulau kecil; Pulau Bando, Pulau Gosong, Pulau Ujung, Pulau Tangah, Pulau Angso Duo dan Pulau Kasiak. Panjang pantai lebih kurang 12,7 km.

Pada umumnya semua kalangan umur yang mengunjungi pinggiran pantai sebagai objek wisata dan olahraga, akan tetapi kalangan remaja lebih dominan. Karena kebiasaan mereka setelah berolahraga menyempatkan waktu untuk istirahat dan menikmati keindahan pantai untuk bersantai dan berfoto. Dengan demikian masyarakat Pariaman sudah sadar dengan pentingnya olahraga untuk kesehatan.

Kesehatan adalah keadaan sejahtera pada tubuh, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pemeliharaan kesehatan adalah upaya penanggulangan dan pencegahan gangguan kesehatan yang memerlukan pemeriksaan, pengobatan atau perawatan. Pola hidup sehat merupakan upaya seseorang untuk menjaga tubuhnya agar tetap sehat. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan bergizi, istirahat yang cukup, dan olahraga secara rutin. Tubuh yang bugar dan sehat akan lebih sulit terinfeksi virus karena daya tahan tubuh yang dimiliki lebih kuat.

Diiringi dengan kedisiplinan menerapkan protokol kesehatan, olahraga bisa memberikan manfaat besar bagi setiap orang.

Masyarakat pinggir pantai kota Pariaman pada umumnya tidak mengikuti arahan dari pemerintah karena tidak begitu percaya dengan virus ini, alasannya karena kriteria dari virus ini adalah sama seperti penyakit musiman yang ada pada masyarakat kota Pariaman jadi masyarakat yang berolahraga kepantai hanya sekedar pergi rekreasi saja. Salah satu komponen penting agar bisa terhindar dari virus corona ini adalah menjaga imunitas tubuh atau daya tahan tubuh. Jika semakin kuat atau semakin baik daya tahan tubuh seseorang maka besar kemungkinan tidak akan terkena virus berbahaya ini. Dan cara untuk mendapatkan kestabilan tubuh yaitu dengan mengkonsumsi makan yang sehat dan melakukan olahraga. Dan salah satunya yang sangat berpengaruh yaitu berolahraga. tetapi masyarakat pada saat pandemi ini mereka malah terbiasa dengan terlalu banyak tidur. Dengan tidur dan aktivitas yang bersifat malas-malasan seperti main game, begadang dan makan saja maka akan menyebabkan daya tahan tubuh mereka itu melemah karena tidak adanya asupan agar terjaga imunitas mereka yaitu dengan cara berolahraga. Hal ini dikarenakan kurangnya kesadaran dan motivasi untuk menjaga kestabilan tubuh mereka.

Blegur & Mae (2018) menyebutkan keterlibatan individu dalam suatu aktifitas fisik seperti olahraga didasarkan adanya suatu dorongan, baik yang bersumber dalam dirinya maupun dari luar. Dorongan atau penergerak inilah yang kerap disebut dengan motivasi.

Berbagai literatur psikologi olahraga menempatkan objek kajian motivasi sebagai bagian yang penting (Dimiyati, 2019). Bahkan, dalam konteks olahraga prestasi, banyaknya atlet gagal berprestasi maksimal disebabkan karena rendahnya motivasi olahraga yang dimiliki.

Menurut Sugiharto dalam Candra, (2020) menyatakan bahwa motivasi merupakan suatu kondisi yang menyebabkan atau menimbulkan perilaku tertentu dan memberi arah dan ketahanan pada tingkah laku. Dari pernyataan diatas motivasi merupakan suatu proses yang menjelaskan tentang arah, ketekunan seseorang individu untuk mencapai tujuan dan pencapaian dalam dirinya. Kuat lemahnya motivasi seseorang mempengaruhi keberhasilannya. Karena itu motivasi perlu diusahakan terutama yang berasal dari dalam diri seseorang dengan senantiasa memikirkan masa depan yang harus dihadapi untuk mencapai cita-cita.

Pada masa pandemi covid-19 ini dapat mempengaruhi kesehatan masyarakat Pariaman. Untuk itu masyarakat Pariaman perlu menjaga kesehatan dengan beraktivitas. Namun dengan keterbatasan dalam melakukan aktivitas, maka peneliti bertujuan untuk mengetahui motivasi berolahraga masyarakat pinggir pantai Kota Pariaman dalam menjaga kesehatan tubuh pada masa pandemi covid-19 ini.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Motivasi Berolahraga Masyarakat Pinggir Pantai Kota Pariaman pada Masa Pandemi Covid-19 “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena diatas tersebut, maka penulis berminat untuk melakukan penelitian tentang permasalahan sebagai berikut:

1. Masyarakat Kota Pariaman takut tertular covid saat Berolahraga
2. Tutupnya prasarana berolahraga membuat Masyarakat Kota Pariaman tidak bisa melakukan aktivitas olahraga
3. Pemberlakuan *locdown*, seruan *stayhome* dan anjuran protokol kesehatan , seperti *sosial distancing*, menggunakan masker membuat masyarakat malas melakukan aktivitas olahraga
4. Belum diketahuinya motivasi berolahraga masyarakat di Kota Pariaman Di masa pandemi covid-19

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini berfokus untuk mengetahui motivasi berolahraga masyarakat di Kota Pariaman Di masa pandemi covid-19.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, Seberapa besar Motivasi Berolahraga Masyarakat Kota Pariaman Di Masa Pandemi COVID-19.

E. Tujuan Masalah

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Motivasi Berolahraga Masyarakat Kota Pariaman Di Masa Pandemi COVID 19.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait, antara lain:

1. Secara teoritis
 - a. Dapat memberikan sumbangan pemikiran yang bermanfaat bagi masyarakat Kota Pariaman dalam meningkat motivasi olahraga dalam masa pandemic COVID-19.
 - b. Dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan pengetahuan, khususnya untuk mengetahui motivasi berolahraga masyarakat kota pariaman di masa pandemi COVID-19.
2. Secara Praktis
 - a. Didalam melakukan penelitian, penulisan mempunyai pengalaman mempraktekkan penelitian dengan dasar mata kuliah metode penelitian.
 - b. Bagi masyarakat umum dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai pentingnya berolahraga pada masa pandemi covid-19 di Kota Pariaman.