

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tahun 2020 menjadi tahun yang berat bagi kita semua, hingga saat ini di Indonesia masih dilanda pandemi *Covid-19*. *COVID-19* merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut *corona virus 2* (*severe acute respiratory syndrome corona virus 2* atau SARSCoV -2). Segala daya dan upaya sudah dilakukan pemerintah guna memperkecil kasus penularan *Covid-19*. Salah satunya adalah kebijakan belajar *online* atau dalam jaringan (*daring*) untuk seluruh siswa-siswi hingga mahasiswa dan mahasiswi karena adanya pembatasan sosial.

Kegiatan pembelajaran *daring* membuat minat dan motivasi setiap siswa-siswi maupun mahasiswa juga menjadi berkurang, dengan ditambahkan media sosial yang semakin aktif dan paling banyak digunakan oleh anak-anak jaman sekarang agar tidak bosan ketika pembelajaran yang dilakukan di rumah. Seiring dengan perkembangan teknologi seperti adanya *gadget* dan didukung dengan adanya akses media sosial menyebabkan seorang individu malas untuk melakukan kegiatan fisik seperti berolahraga.

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. Untuk mewujudkan suatu aktivitas olahraga perlu adanya minat maupun motivasi, karena dengan adanya hal tersebut akan menimbulkan rasa

tertarik dan senang untuk melakukan aktivitas olahraga, hal ini akan menyebabkan kegiatan atau aktivitas yang dilakukan menjadi lebih bermakna dan sungguh-sungguh, dengan demikian individu tersebut akan berusaha untuk mendapatkan apa yang diharapkan bila dibandingkan dengan anak yang tidak mempunyai minat terlihat malas-malasan untuk melakukan aktivitas olahraga mempunyai minat terlihat malas-malasan untuk melakukan aktivitas olahraga.

Olahraga juga merupakan salah satu kegiatan yang diajarkan di dalam sekolah PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan). PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Dalam olahraga untuk kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmani serta dapat juga menjangkau aspek rohani 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.

Banyaknya aktivitas dengan penggunaan *gadget* membuat motivasi seseorang dalam hal belajar maupun melakukan suatu aktivitas menjadi berkurang, terlebih lagi dengan kegiatan berolahraga. Kemalasan dalam melakukan atau menyelesaikan sesuatu adalah hal yang sering dialami oleh semua orang. Dalam berolahraga, malas adalah hal yang cukup sering ditemui. Hal ini biasanya disebabkan oleh 2 dua hal, yaitu yang pertama ketakutan akan sakit setelah melakukan olahraga. Rasa pegal yang muncul 1-2 hari sesudah latihan biasanya merupakan suatu pengalaman yang membuat jera,

sehingga orang berpikir dua kali kalau diajak untuk kembali berolahraga. Sesi latihan dengan intensitas yang terlalu tinggi yang melebihi kapasitas tubuh adalah menjadi penyebabnya, ibarat bayi yang masih merangkak harus dipaksa berlari. Kemudian yang kedua kurangnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran. Orang yang tidak merasa perlunya menjadi pintar biasanya memang tidak rajin belajar. Sama juga dengan orang yang tidak menyadari pentingnya kebersihan biasanya akan malas untuk mandi. Demikian juga, orang yang kurang menyadari pentingnya hidup sehat dan bugar akan malas untuk berolahraga (Ade Truna, 2010: 53).

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. Anak-anak remaja semakin malas melakukan kegiatan olahraga, olahraga sendiri dapat membantu meningkatkan imun atau kekebalan fisik agar terhindar dari penyakit. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam aktivitas fisik juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, dan meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi (VicHealth, 2010: 1).

Motivasi seseorang dalam melakukan kegiatan atau tingkah laku berbeda antara satu dengan yang lain, hal ini disebabkan karena adanya perbedaan kepentingan dan kebutuhan, baik karena perbedaan tingkat perkembangan umurnya, minat, pekerjaan, atau kebutuhan-kebutuhan (Sudibyo Setyobroto, 1989:45).

Oleh karena itu sesuai dengan pembahasan permasalahan yang sudah diuraikan dan dengan apa yang

sedang terjadi pada masa kondisi pandemi *covid-19* di Indonesia para remaja di usia 16-19 tahun yang mengalami masalah seperti tidak adanya motivasi untuk melakukan kegiatan berolahraga, kegiatan olahraga sendiri tidak hanya melatih aspek jasmani, melainkan dapat juga menjangkau aspek rohani dan aspek dalam kehidupan bersosial.

Dengan latar belakang yang telah dijelaskan, alasan dilakukan penelitian tersebut adalah banyaknya anak-anak atau para remaja di zaman sekarang terlebih lagi dengan adanya pandemi *covid-19* anak-anak atau para remaja tersebut bermalasan dan menganggap remeh olahraga yang penting untuk menjaga kesehatan atau imun di masa pandemi ini. Anak-anak atau para remaja tersebut lebih memilih menghabiskan waktu mereka dengan bermain *gadget* mereka dan bahkan mereka dapat melupakan kegiatan-kegiatan penting lainnya seperti tugas-tugas yang diberikan oleh sekolah. Alasan lain dilakukan penelitian ini juga dikarenakan para remaja tersebut sangat tidak memiliki motivasi dalam melakukan kegiatan berolahraga, bahkan mengerjakan tugas olahraga yang diberikan oleh sekolah sangat dianggap remeh, hingga tidak dikerjakan.

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas, peneliti ingin mengangkat pembahasan ini sebagai ajuan untuk skripsi dengan judul yang telah dibuat yaitu “Analisis Mengenai Motivasi Berolahraga Pada Remaja Usia 16-19 Tahun Dimasa pandemi *Covid-19*”.

B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya perilaku atau kesungguhan (motivasi atau minat) dalam melakukan suatu kegiatan seperti berolahraga.
2. Sarana dan prasarana olahraga yang mendukung sehingga menjadi hambatan dalam proses berolahraga.
3. Dampak yang timbul tentang permasalahan meningkatkan motivasi.

Dari beberapa permasalahan yang telah dikemukakan di atas, sesuai dengan kesanggupan peneliti, maka penelitian ini hanya akan membahas tentang Analisis Mengenai Motivasi Berolahraga Pada Remaja Usia 16-19 Tahun Dimasa Pandemi *Covid-19*. Dari beberapa permasalahan yang diidentifikasi, perlu adanya pembatasan masalah sebagai berikut : cara atau solusi mengenai motivasi berolahraga pada remaja di usia 16-19 tahun dimasa pandemi *covid-19* oleh setiap remaja di Gereja Mahanaim Surabaya

C. Pertanyaan Penelitian

Atas dasar uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah salah satu kegiatan seperti bermain *gadget* (media sosial) lebih menyenangkan daripada berolahraga?
2. Seberapa sering (waktu) yang digunakan untuk melakukan kegiatan dalam berolahraga?
3. Bagaimana cara meningkatkan motivasi atau minat berolahraga tiap remaja?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui mengenai motivasi berolahraga pada remaja di usia 16-19 tahun dimasa pandemi *covid-19*.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah wawasan dibidang Pendidikan Jasmani, terkait pentingnya berolahraga.
2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan atau informasi terhadap para peneliti selanjutnya, supaya bisa menjadi acuan serta dapat disempurnakan lagi.
 - b. Bagi pembaca hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk bisa lebih memahami manfaat berolahraga agar tidak bermalas-malasan lagi dimasa pandemi *covid-19*.
 - c. Bagi Prodi Pendidikan Jasmani, sebagai masukan dan *refrensi* baru bagi para dosen dalam memberikan materi dalam proses pembelajaran.

F. Batasan Istilah

Untuk menghindari penafsiran-penafsiran yang menyimpang dari isi skripsi dan dasar judul di atas, maka penulis mengadakan penegasan istilah sebagai berikut:

1. Motivasi

Berdasarkan kamus besar bahasa Indonesia (1995 : 666) motivasi berarti : "Dorongan yang timbul pada diri seseorang sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu". Sedangkan menurut M.C Donald dalam Sardiman AM (1990 : 73), motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan atau tujuan.

Menurut Henky E. Rogi dalam bukunya Singgih D. Gunarso (1989: 93) yang menyatakan bahwa motivasi berolahraga adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam yang menyebabkan berpartisipasi dalam berolahraga. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam berolahraga.

2. Olahraga

Olahraga adalah latihan gerak badan dengan gerakan-gerakan tertentu atau dengan macam-macam permainan seperti : voli, sepak bola, tenis dan lain-lain yang bertujuan untuk menyehatkan tubuh (J.S Badudu dan Sutan Mohammad Zain, 1994: 246).

Kegiatan olahraga di sini akan mengarah kesegaran jasmani siswa tunarungu. Menurut Judith Rink dalam Mochamad Sajoto (1988:43) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

3. Covid-19

COVID-19 (coronavirusdisease 2019) adalah penyakit yang disebabkan oleh jenis *corona virus* baru yaitu *Sars-CoV-2*, yang dilaporkan pertama kali di Wuhan Tiongkok pada tanggal 31 Desember 2019.

Penyakit virus *corona (COVID-19)* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus *corona* yang baru-baru ini ditemukan. Sebagian besar orang

yang tertular *COVID-19* akan mengalami gejala ringan hingga sedang, dan akan pulih tanpa penanganan khusus.

Virus yang menyebabkan *COVID-19* terutama ditransmisikan melalui *droplet* (percikan air liur) yang dihasilkan saat orang yang terinfeksi batuk, bersin, atau menghembuskan nafas. *Droplet* ini terlalu berat dan tidak bisa bertahan di udara, sehingga dengan cepat jatuh dan menempel pada lantai atau permukaan lainnya. Anda dapat tertular saat menghirup udara yang mengandung virus jika anda berada terlalu dekat dengan orang sudah terinfeksi *COVID-19*. Anda juga dapat tertular jika menyentuh permukaan benda yang terkontaminasi lalu menyentuh mata, hidung, atau mulut anda.