

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Saat ini bangsa Indonesia merupakan salah satu bangsa yang sedang berada di fase berkembang dan ingin mensejajarkan diri dengan bangsa-bangsa lain di dunia dalam segala bidang. Tujuan dari pembangunan suatu negara pada dasarnya diarahkan pada peningkatan kualitas manusia dan masyarakat pada umumnya. Pembangunan nasional di bidang pendidikan merupakan pencerdasan kehidupan bangsa dan peningkatan kualitas manusia Indonesia. Demi terwujudnya masyarakat yang adil dan makmur serta kemungkinan para warganya untuk mengembangkan diri dari segala aspek baik jasmani maupun rohani.

Untuk itu pentingnya sebuah pembinaan olahraga merupakan salah satu bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia. Untuk pencapaian sasaran tersebut, pendidikan jasmani dan kesehatan yang diberikan dalam bentuk formal, yaitu berpedoman pada kurikulum pendidikan yang terarah dan diberikan dengan benar akan menentukan perkembangan bakat dan minat. Hal ini merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas bangsa yang baik, bertanggung jawab, berdisiplin, berkesadaran nasional, lebih kuat jiwa dan raga serta berkepribadian. Sehubungan dengan hal tersebut di atas perlu pendidikan olahraga yang diarahkan guna terbentuknya jasmani yang sehat dan mental yang baik, agar dapat dihasilkan manusia yang produktif, pembinaan di sekolah dapat diarahkan untuk memupuk minat dan bakat.

Perkembangan dunia Olahraga saat ini sudah menjadi salah satu bagian dimana menjadi sebuah aktivitas yang dapat dilakukan sehari-hari dan kegiatan tersebut mempunyai manfaat bagi kebugaran serta kesehatan tubuh orang yang melakukan kegiatan tersebut. Bisa dikatakan bahwa sebagian masyarakat menganggap olahraga merupakan sebuah gaya hidup positif yang harus dilestarikan dan dipertahankan karena membawa dampak yang sangat baik terutama tidak hanya secara jasmani tapi juga secara rohani. Menurut pendapat dari Firmansyah Dlis (2015) “kegiatan olahraga merupakan salah satu kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan perjuangan dengan diri sendiri ataupun perjuangan dengan orang lain, atau konfrontasi dengan memiliki unsur-unsur alam (declaration of sport)”. Sedangkan menurut pendapat dari Ida Saraswati (2015) “aktivitas olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang sudah terencana dan terstruktur yang mana kegiatan tersebut nantinya akan melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dan aktivitas tersebut ditujukan untuk meningkatkan kebugaran tubuh”.

Tujuan dari kegiatan olahraga sendiri saat ini dapat dibagi menjadi 4 bagian yang dimana khalayak ramai mengetahui bahwa olahraga terbagi di bidang pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga rehabilitasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah materi olahraga yang digunakan dalam kurikulum pendidikan. Untuk itu, adapun, anak-anak sekolah di Indonesia

mengenai mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) dan memahami beragam jenis olahraga tersebut sebagai berikut:

1. Olahraga rekreasi adalah aktivitas olahraga untuk bersenang-senang dan bergembira
2. Olahraga rehabilitasi merupakan jenis olahraga yang digunakan untuk memperbaiki kondisi tubuh seseorang
3. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meraih prestasi dengan cara mengikuti pertandingan atau perlombaan.

Dalam hal ini setiap orang yang melakukan aktifitas tersebut pastinya memiliki tujuan olahraga yang berbeda-beda dan hal tersebut juga tergantung dari kebutuhan orang tersebut. Kebutuhannya pun bisa bermacam-macam seperti untuk menurunkan atau menaikkan berat badan menjadi lebih ideal, untuk menjaga kebugaran dan masih banyak lagi. Untuk mereka yang atlet tentunya tujuan utamanya adalah meraih prestasi.

Selain itu juga kegiatan olahraga sebagai salah satu cara untuk mempertahankan kesehatan serta kebugaran tubuh yang dimana hal tersebut menjadi penting dalam segala lapisan masyarakat karena apapun yang kita lakukan dalam segala aktivitas membutuhkan tubuh yang sehat serta bugar agar apa yang kita kerjakan bisa berjalan dan selesai dengan maksimal. Jika tubuh kita tidak sehat atau sedang tidak dalam kondisi yang bagus, tentunya itu memiliki pengaruh yang besar dalam aktivitas yang sedang dilakukan. Contohnya menjadi tidak fokus, gampang lelah, melemahnya imun tubuh lalu berakibat ke aktivitas atau pekerjaan menjadi terganggu.

Saat ini masih banyak orang yang belum mengetahui terkait betapa pentingnya peran olahraga dalam hidup manusia tidak perlu diragukan lagi untuk menunjang kesehatan menjadi lebih baik. Tapi, sering kali masyarakat terutama para Generasi Z tidak menyadari hal ini. Bagi beberapa orang, olahraga merupakan aktivitas yang tidak terlalu penting untuk dilakukan karena beranggapan bahwa olahraga sangat susah untuk dilakukan.

Banyak faktor yang mempengaruhi mengapa hal tersebut bisa terjadi. Salah satunya adalah kurangnya edukasi dan motivasi pada masyarakat khususnya para Generasi Z. 2 hal ini merupakan faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi minat olahraga pada masyarakat khususnya Generasi Z yang sangat minim di dapatkan entah dari lingkungan keluarga atau sekolah. Kurangnya edukasi yang baik dari usia dini membuat anak-anak Generasi Z hanya sekedar mengetahui olahraga sebagai kewajiban di sekolah (mata pelajaran Penjas). Maka dari itu peranan guru Penjas menjadi sangat penting dalam memberitahukan betapa penting mata pelajaran penjas untuk tetap diterapkan diluar sekolah, hal tersebut penting untuk di ingatkan kepada siswa bahwa untuk tetap menjaga kondisi tubuh tetap sehat dan bugar sangat penting yang dimana dapat bermanfaat banyak mulai dari terhindarnya dari penyakit serta meningkatkan imunitas tubuh jika rutin berolahraga.

Selain daripada itu perkembangan motivasi atau minat berolahraga di luar sekolah sangat sedikit atau minim di dapatkan karena hal tersebut masih kurangnya sosialisasi serta pengetahuan terkait dengan betapa pentingnya olahraga di luar pelajaran sekolah seperti

bagaimana cara menjaga kebugaran yang baik, olahraga apa yang cocok untuk dilakukan ketika berada di rumah, olahraga apa yang bisa dilakukan untuk menaikkan massa otot dan masih banyak lagi. Pengetahuan ini sangatlah penting untuk menumbuhkan motivasi dalam diri anak-anak Generasi Z agar tidak memandang sebelah mata peran olahraga dalam hidup karena olahraga membuat imun kita menjadi lebih kuat yang dimana berakibat tidak mudah terserang penyakit. Selain itu, juga menyebabkan kita tidak mudah lelah dalam beraktivitas terutama aktivitas fisik yang berat.

Berdasarkan latar belakang di atas disimpulkan bahwa anak-anak Generasi Z kurang berminat dalam berolahraga sehingga akan berdampak kepada kesehatan dan memiliki fisik yang lemah sehingga mudah lelah, maka dari itu penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Manakah yang lebih baik antara motivasi atau edukasi untuk menumbuhkan minat olahraga pada generasi muda (Z)" yang mana hasil penelitian dapat diharapkan dapat digunakan untuk menjadi referensi dan tolak ukur pada minat olahraga pada generasi muda.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang didapatkan saat ini berdasarkan dari latar belakang di atas ialah

- a) Apakah pemberian motivasi berdampak positif pada generasi muda?
- b) Apakah pemberian edukasi berdampak positif pada generasi muda?
- c) Bagian manakah yang lebih baik antara motivasi atau edukasi untuk menumbuhkan minat olahraga pada generasi muda?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah yang berperan penting antara edukasi atau motivasi dalam menumbuhkan minat olahraga pada generasi muda (Z). Selain itu adalah bagaimana cara menumbuhkan minat olahraga pada generasi muda(Z).

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang didapatkan oleh penulis dari tema yang dibahas terkait dengan Bidang olahraga ialah dimana tema yang di angkat saat ini merupakan salah satu aspek yang seharusnya dianggap penting oleh masyarakat khususnya generasi muda (Z). Manfaat dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan minat dan kesadaran generasi muda (Z) dalam berolahraga, agar generasi muda (Z) tidak mengalami dampak negatif terutama dari segi kesehatan dalam masa jangka panjang. Dan juga untuk menerapkan kebiasaan perilaku hidup sehat dan bersih.