

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sudah menjadi salah satu aktivitas masyarakat yang dilakukan sehari-hari yang bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan tubuh. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status sosial dan juga untuk berprestasi sebagai olahragawan profesional (Alfan, Z. H., 2019). Ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan olahraga yaitu: 1) manusia yang melakukan olahraga untuk rekreasi, 2) tujuan pendidikan. 3) mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. 4) mencapai sasaran prestasi tertentu (Sajoto, 1998:10).

Secara umum masyarakat memahami bahwa olahraga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dilakukan oleh orang, sekelompok orang dengan tujuan untuk menciptakan kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga dilakukan oleh semua orang tanpa melihat perbedaan usia. Olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan. Banyak nilai-nilai yang terkandung didalam olahraga yang bisa dipelajari dan dijadikan sebagai *school of life* (Muksin, M., 2019). Sehingga olahraga berpotensi mempengaruhi pembentukan karakter individu yang berpartisipasi di dalamnya. Karakter berkaitan dalam kehidupan sehari-hari baik dalam keluarga dan masyarakat ketika seseorang berinteraksi.

Olahraga mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan *modern* sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, karena olahraga dapat dilakukan oleh semua kalangan, baik laki-laki maupun perempuan (Muksin, M., 2019). Dengan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Olahraga memang menjadi suatu kebutuhan pokok manusia, karena dengan berolahraga akan menjaga kesehatan orang tersebut. Sehingga olahraga menjadi suatu kebutuhan pokok manusia, karena pada dasarnya organ tubuh kita seperti halnya jantung, paru-paru, hati, ginjal dan lain-lain harus selalu dilatih agar dapat

bekerja dengan sempurna dan tetap menjaga kesehatannya dengan cara berolahraga (Akbar, M. H., 2015).

Dengan melakukan olahraga, orang akan termotivasi untuk melancarkan sistem metabolisme tubuh. Olahraga juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau sistem imune, yang akan menjaga tubuh kita dari serangan penyakit. Bila sistem imune kita lemah, maka tubuh kita juga akan mudah terserang penyakit.

Pentingnya olahraga tersebut demi terciptanya bangsa Indonesia yang sehat maka pemerintah menganjurkan agar olahraga diterapkan sedini mungkin di setiap jenjang pendidikan. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang RI nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab I pasal 1 ayat 11 yang berbunyi: “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani”.

Terdapat bukti yang menunjukkan bahwa olahraga secara teratur dan dengan porsi yang tepat maka akan meningkatkan kesehatan tubuh dan mental. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Pelletier et al., (2013) bahwa “Rutin berolahraga akan memberikan manfaat positif seperti meningkatnya kebugaran, self-esteem dan meminimalisir kemungkinan mengalami sakit. Keuntungan inilah yang kerap menjadi sebab orang melakukan olahraga (Kilpatrick, Hebert & Bartholomew, 2005). Keterlibatan individu dalam suatu aktifitas fisik seperti olahraga didasarkan adanya suatu dorongan, baik yang bersumber dalam dirinya maupun dari luar (Blegur & Mae, 2018). Dorongan atau pendorong inilah yang kerap disebut dengan motivasi (Dimiyati, 2018). Meskipun acapkali didefinisikan secara berbeda (Komarudin, 2015: 23) namun secara umum, motivasi dapat dipahami sebagai sumber penggerak atau pendorong yang ada dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu.

Olahraga merupakan setiap kegiatan jasmani yang didasari oleh perjuangan melawan diri sendiri, menurut Undang-Undang No. 3 tahun 2005, olahraga yaitu kegiatan sistematis untuk mendorong, mengembangkan potensi jasmani dan sosial. Olahraga yaitu proses sistematik yang merupakan kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan

rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa, pertandingan, permainan, dan prestasi dalam membentuk manusia yang memiliki ideologi seutuhnya dan berkualitas berdasarkan dasar negara atau pancasila (Mutohir Cholik T., 2007).

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran aktivitas jasmani yang di dalamnya terdiri dari meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku sehat serta aktif, membentuk sikap yang *sportif*, dan juga kecerdasan yang melibatkan siswa secara langsung untuk merasakan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga. Proses yang dilalui dalam pendidikan jasmani dibuat untuk siswa dengan untuk meningkatkan tumbuh dan kembang seluruh ranah kesehatan jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif serta internalisasi nilai-nilai kejujuran, sportifitas, kerjasama, dan lain-lain dalam setiap siswa (Abduljabar, 2011).

Pendidikan jasmani sangat memungkinkan untuk sepadan dengan istilah gerak insani (*human movement*), karena menggunakan aktivitas jasmani sebagai alat untuk mendapatkan perkembangan yang menyeluruh dalam hal kualitas fisik, mental, dan emosional seseorang (Lagarde & LeBlanc, 2010). Pendidikan jasmani memperlakukan seseorang sebagai individu yang utuh dan menyeluruh mencakup kesejahteraan total manusia, dan tidak memisahkan dimensi fisik dan kualitas mental, yang selama ini dianggap tidak memiliki hubungan kuat atau terpisah satu sama lain. Pendidikan jasmani adalah suatu kajian yang sangat luas. Fokus kajiannya pada peningkatan kualitas gerak manusia. Secara lebih spesifik menghubungkan kajian antara gerak insani dengan pendidikan. Hubungan itu termasuk pengembangan dimensi pikiran dan jiwa spiritual. Kajiannya juga termasuk pada dampak perkembangan jasmani terhadap pertumbuhan dan kontribusi unik pendidikan jasmani. Tidak ada suatu kajian yang memusatkan pada pengembangan total manusia secara utuh, kecuali pendidikan jasmani. Karena itu pula, hal inilah yang mencirikan luasnya bidang kajian pendidikan jasmani (Abduljabar, 2011).

Dalam membiasakan untuk berolahraga pada siswa, dapat dipengaruhi oleh hal-hal sebagai misalnya lingkungan tempat tinggalnya dan sarana prasaran olahraga yang mempuni, selain itu lingkungan sekolah seperti teman-teman dan

guru penjas nya selama di sekolah merupakan hal yang penting untuknya dapat membiasakan berolahraga. Dimasa pandemi ini banyak hal yang memiliki dampak *negative* terhadap aktivitas olahraga siswa seperti *handphone*, *handphone* memiliki dampak *positif* dan *negative* selama masa pandemi ini, dampak *positif* nya adalah membantu kegiatan pembelajaran jarak jauh siswa dan kegiatan pendidikan lainnya selama masa pandemi ini, dampak *negatif* nya adalah siswa lebih banyak melakukan kegiatannya dengan *handphone* tanpa memedulikan kondisi kebugaran jasmaninya. Penggunaan teknologi berbasis digital sangat membantu anak dalam bersosialisasi hanya dengan membuka media sosial. Akan tetapi, karena terlalu seringnya siswa mengakses media sosial, kehidupannya juga mengalami penurunan kualitas di tiga aspek, yaitu kesehatan fisik, psikologis dan mentalnya (Kardefelt-Winther, 2017).

Motivasi dalam kegiatan olahraga adalah aspek psikologis yang berperan penting bagi guru dan pelatih olahraga, karena motivasi adalah dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perbuatan dan perilaku seseorang dalam kegiatan olahraga. Oleh karena itu setiap guru harus memahami hakikat dan teori serta faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi, di samping perlu mengetahui siswa yang harus di beri motivasi (Putra, M. F. P., 2020).

Motivasi dalam berolahraga bervariasi antara individu yang satu dengan yang lain. Motivasi adalah salah satu hal yang sangat penting diperhatikan dalam berolahraga, karena hal ini sangat mempengaruhi kinerja seseorang yang melakukan olahraga tersebut. Motivasi penting karena dengan motivasi ini diharapkan setiap orang yang melakukan aktifitas olahraga mau bekerja keras dan antusias untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Sadar, A., 2018). Motivasi juga sangatlah menentukan kualitas dan potensi dalam melakukan aktifitas olahraga. Tanpa adanya motivasi yang tinggi, maka aktifitas olahraga yang dilakukan hasilnya kurang maksimal. Motivasi mendasari perilaku terarah dan terbukti berguna dalam perubahan pemahaman perilaku dan pengaturan aktivitas fisik (Gillison, Osborn, Standage, & Skevington, 2009). Motivasi merupakan dasar untuk semua usaha olahraga dan prestasi (Adeyeye, Vipene, & Asak, 2013), sebagaisalah satu faktor penting dan efektif untuk performa tim dan perbaikan performa olahraga (Nezhad & Sani, 2014). Kegiatan olahraga tidak lepas dari aspek

motivasi terhadap kegiatan tersebut, maka jelas itu dapat berhasil tetapi harus ada hubungannya yang baik antara guru dengan siswa.

Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) di sekolah tempat yang tepat untuk meningkatkan gaya hidup sehat melalui olahraga dan meningkatkan motivasi olahraga siswa. Motivasi siswa mempunyai peranan yang sangat penting dalam melaksanakan proses belajar mengajar olahraga. Hubungan antara motivasi dengan kegiatan olahraga keduanya tidak dapat berdiri sendiri, keduanya saling mendukung dan saling berpengaruh terhadap hasil akhir siswa yang mengikuti kegiatan olahraga diawali dengan motivasi yang baik, maka akan mendatangkan hasil yang baik.

Permasalahan yang menyangkut pendidikan sekarang yaitu adanya *pandemic covid-19*. Dengan adanya wabah virus tersebut pemerintah menerapkan *physical distancing* untuk seluruh aktivitas. Dampak *social distancing* salah satunya pendidikan yang tidak dapat dilaksanakan secara tatap muka, melainkan harus dilaksanakan secara daring. Berdasarkan surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran virus, Kemendikbud menghimbau agar semua lembaga pendidikan tidak melakukan proses belajar mengajar secara langsung atau tatap muka, melainkan harus dilakukan secara tidak langsung atau jarak jauh.

Penelitian ini akan memfokuskan pada analisis perbandingan motivasi olahraga siswa dalam masa pandemi covid-19. Dengan demikian, diharapkan hasil dari penelitian ini menjadi bahan evaluasi bagi guru dalam merencanakan proses pembelajaran yang disesuaikan dengan karakter motivasi siswa berdasarkan jenis kelamin.

Menurut Blynova et al. (2020) mengatakan bahwa "Mempertimbangkan kebutuhan mendesak untuk siswa akan ikatan sosial, keterikatan dan dukungan pembentukan sosial dan kesehatan psikologis lingkungan belajar olahraga di sekolah, karena motivasi olahraga harus di modernisasi agar siswa terpacu untuk melakukan olahraga". Hasil penelitian menunjukkan bahwa bagi siswa yang berhasil meningkatkan motivasi dalam diri selama pembelajaran olahraga di sekolah melakukan kegiatan olahraga sangat sering untuk menjaga kebugaran jasmani.

Motivasi olahraga di masa pandemi ini sangat penting kita ketahui karena siswa dapat memiliki tubuh yang bugar dan dia mampu menjalani kesehariannya selama di era *pandemic* ini dengan imunitas yang tinggi dan tidak akan cepat terpapar covid-19. Kondisi siswa yang bugar dalam masa *pandemic* ini merupakan gambaran dari keadaan fisik mereka serta gambaran motivasi olahraga mereka selama masa *pandemic* ini.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, dapat didefinisikan masalah. Maka peneliti merumuskan rumusan masalah yaitu: Apakah ada perbedaan motivasi olahraga antara siswa laki-laki dan perempuan selama masa pandemi di SMA Negeri 5 Bandung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian bertujuan yaitu: Untuk mengetahui perbedaan perbedaan motivasi olahraga antara siswa laki-laki dan perempuan selama masa pandemi di SMA Negeri 5 Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Setelah melakukan penelitian diharapkan mempunyai manfaat, berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian diatas, manfaat penelitian antara lain :

1) Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini dapat dijadikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya dari teori-teori penjasorkes.
- b) Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber pustaka bagi penelitian lain.

2) Manfaat Praktis

- a) Sebagai dasar untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang motivasi olahraga siswa selama masa pandemi ini di SMAN 5 Bandung
- b) Guru penjas dapat mengetahui bahwa terdapat perbedaan tingkat motivasi siswa perempuan dan laki-laki selama pandemi ini

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Agar penyusunan skripsi bisa berjalan dengan sistematis. Maka penulis akan membuat sistematika penelitian/struktur organisasi. Struktur organisasi akan disusun sebagai berikut :

1. BAB I Pendahuluan

Bab ini berisi tentang menguraikan latar belakang penelitian berkaitan dengan fenomena yang diamati sesuai fakta dan permasalahan di lapangan, mencari gagasan tentang topik penelitian yang akan dilakukan, menentukan tujuan dan harapan yang dari hasil penelitian

2. BAB II Kajian Pustaka

Bab ini Memberikan konteks yang jelas terhadap topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Kajian pustaka yang berisikan teori-teori, adapun kerangka berpikir dan hipotesis

3. BAB III Metode Penelitian

Bab ini berisi tentang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, populasi dan sampel, lalu prosedur penelitian, variabel penelitian hingga langkah-langkah analisis data dan teknik pengumpulan data yang dijalankan.

4. BAB IV Temuan dan Pembahasan

Bab ini berisi tentang hasil penelitian yang telah dicapai meliputi pengolahan data serta analisis temuan dan pembahasannya.

5. BAB V Kesimpulan dan Saran

Bab ini berisi tentang kesimpulan terhadap hasil analisis temuan dari penelitian dan saran peneliti sebagai bentuk pemaknaan terhadap hasil temuan peneliti.